



## TOP 10

# Fibromyalgie & Revalideren

Fibromyalgie heeft veel gevolgen voor je dagelijks leven. Revalidatie richt zich op het verminderen van deze gevolgen. Deze tips, opgesteld door een revalidatiearts, kunnen je verder helpen om de controle terug te krijgen.



## 1 | ZORG VOOR RITME

Sta iedere dag op dezelfde tijd op en ga iedere dag op dezelfde tijd naar bed, ook als je niet goed hebt geslapen. Maximum is tien uur slaap: van nog meer slaap word je meer moe.

## 2 | DOE ELKE DAG ONGEVEER EVENVEEL

Een piekbelasting maakt dat je daarna moet herstellen. Pieken en dalen maken dat je jouw conditie niet kunt opbouwen.

## 3 | KOM ELKE DAG BUITEN

Wandel een stukje of ga een stuk fietsen. Samen of alleen. 5 à 10 minuten is oké, langer mag ook. Dat hangt af van je belastbaarheid.

## 4 | DOE IEDERE DAG EEN ACTIVITEIT

Doe iets in het huishouden of besteed tijd aan een hobby. Onderneem elke dag iets wat betekenis voor je heeft.

## 5 | RUST OVERDAG OP VASTE TIJDEN

Rust liever kort en vaker op een dag dan heel lang achter elkaar. Niet langer dan een uur achtereen.

## 6 | SLAAP OVERDAG NIET

Ook al ben je moe of heb je pijn, slaap inhalen overdag houdt het probleem in stand.

## 7 | LET OP JE VOEDING

Een gezond gewicht is voor iedereen belangrijk. Leef gezond, snack bewust, eet gevarieerd en langzaam.

## 8 | GEBRUIK JE PIJNSTILLERS?

Neem deze dan in op vaste tijden, onafhankelijk van hoeveel pijn je hebt. Zo hoeft je minder na te denken of je iets zal innemen en de pijn loopt minder hoog op.

## 9 | GEBRUIK GEEN MORFINE OF SOORTGELIJKE

Deze kunnen de pijn op lange termijn juist verergeren, ze hebben veel nadelen en zijn niet effectief. Bespreek met je huisarts óf en hoe je het gebruik ervan kan afbouwen.

## 10 | REVALIDATIE OP MAAT

Bespreek met je huisarts welk revalidatietraject voor jou het beste is. Revalideren is actiever worden, ondanks de pijn. Dat geeft uiteindelijk meer kwaliteit van leven.

Meer info?

kijk op [www.fesinfo.nl](http://www.fesinfo.nl)