



Allgemeine Tipps für Fibromyalgiker

- **Akzeptiere die richtige Diagnose für Deinen Zustand und plane eine für Dich angemessene Behandlung.**
- **Sei geduldig! Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Dein heutiger Zustand entstand auch nicht von heute auf morgen. Alles braucht seine Zeit.**
- **Passes Deine Lebensgewohnheiten Deinem Schmerzzustand an.**
- **Setze Dir genau, aber erreichbare Ziele für Deine Arbeit, die Erholung und für Deine sozialen Aktivitäten.**
- **Wende Deinen Ärger ab von Deinem momentanen Zustand und nutze diese Energie für eine Lebensumstellung.**
- **Versuche mit Hilfe Deines Arztes, dem Du vertraust, soweit es möglich ist, die Medikamente zu reduzieren.**
- **Entspanne, Menschen, die sich nicht entspannen können, haben zusätzlich verspannte Muskeln, die den Schmerz verschlimmern.**
- **Erhalte Deine Beweglichkeit und stelle sie nicht wegen Deinen Schmerzen ein.**
- **Mäßige Dich selbst – lerne auch mal NEIN zu sagen.**
- **Suche Unterstützung – keine Sympathie oder Mitleid.**
- **Werde aktives Mitglied einer Selbsthilfegruppe.**
- **Behalte Deine positive Einstellung.**