

Hvordan fibromyalgi kan innvirke på hukommelsen og tanker.

Mennesker med fibromyalgi kan erfare problemer med hukommelse og tanker. Det kan være normalt for mennesker å glemme hvor de la bilnøkklene sine, slite med å følge med når andre snakker, eller ha problemer med å ha full kontroll over bankkontoen. Men for mennesker med fibromyalgi, er disse problemene noe som kan skje hyppigere og noen ganger alt på samme tid.

Disse problemene er ofte kalt *fibrotåke*. For noen mennesker kan fibrotåke være veldig frustrerende og bekymringsfullt. Hvis du opplever problemer med fibrotåke, så er der verktøy som kan hjelpe deg å håndtere disse problemene.

Hvilken innvirkning har fibrotåke?

Ikke alle med fibromyalgi erfarer fibrotåke, men de som erfarer det tilbakemelder et variert resultat når det kommer til innvirkning og de kan komme å gå.

Fibrotåke kan gjøre det vanskelig å fullføre jobben din eller til og med enkle daglige gjøremål. Du kan oppleve å være forvirret og føle det vanskelig å:

- Tenke klart, være oppmerksom eller holde på oppmerksomheten
- Huske ny informasjon
- Konsentrere seg om ting
- Lage og gjennomføre planer/avtaler
- Huske hvor du la ting
- Utrykke deg eller svare på direkte spørsmål
- Utføre litt tunge oppgaver som krever et «klart hode»

Hva er årsaken til fibrotåke?

Fibrotåke står oppført som et av symptomene for fibromyalgi. Mennesker som tilstedighet får sin hverdag påvirket av smerter har også rapportert at de har problemer med hukommelse og evnen til å tenke klart. Ingen vet eksakt hvorfor hukommelse og problemer med å tenke oppstår, men forskere undersøker sammenhengen mellom disse problemene og kronisk smerte, samt andre symptomer, slik som søvn, utmattelse og angst.

Forberedelser når du oppsøker hjelp fra helsesektoren

Hvis du opplever problemer med hukommelsen når du snakker med legen/behandleren din, så kan det hjelpe deg å holde oversikt over bekymringene du har og forberede deg til timen. For å hjelpe deg med å adressere dine bekymringer og for å få samarbeidet med din behandler til å bli effektivt, kan du:

- Ha en mappe med alle dine helsepapirer i. På denne måten er papirene dine på en plass og organisert for hvert besøk
- Lage en liste over spørsmål og bekymringer som du ønsker å ta opp med din lege eller behandler, eller bruk «Samarbeid med din lege/terapeut arbeidsark» som ligger under «Å forstå fibromyalgi». Ta listen eller arbeidsarket med deg til timen for å påminne deg selv hva du ønsker å ta opp med lege/behandler.
- Spør et familiemedlem eller en venn om å hjelpe deg med å ta notater og se over det du ønsker å diskutere med lege/behandler.

Tips til å hjelpe deg med hukommelse og sortering av tanker

Mange behandlere vet ikke helt eksakt hvordan man kan håndtere fibrotåke, du må kanskje gjøre jobben selv. Du kan følge disse rådene som har vist seg være effektive for mennesker med hukommelse og sortering av tanker:

- **Gi deg selv tid til å fullføre en oppgave.** Ikke la andre stresse deg
- **Prøv å ikke gjøre for mange ting samtidig.** Bryt opp gjøremål til mindre mål og forsøk å ikke ta på deg mer enn du kan håndtere. Jo mindre komplisert du gjør det for deg selv jo bedre forhold lager du for å unngå fibrotåke.
- **Vær aktiv.** Å være fysisk aktiv kan øke blodsirkulasjonen og transporten av oksygen til hjernen. Du kan gjerne se over arbeidsarket «Å være aktiv»
- **Reduser forstyrrende elementer når du skal konsentrere deg.** Slå av radio, tv og sett deg et rolig sted.
- **Reduser rot i hjemmet.** Dette kan hjelpe deg å organisere og huske hvor ting er. Lag en fast plass for ting og tang og forsøk å lage et system som du vil klare å følge, selv på dårlige dager.
- **Lag daglige rutiner for deg selv.** Å holde fast på en rutine kan hjelpe deg å huske gjøremål som må utføres daglig og få automatikk i rekkefølgen av gjøremålene.
- **Bruk huskelister og alarmer.** Dette kan hjelpe deg å huske ting du må gjøre. Lag lister, heng opp «post-it»-lapper, skriv på en kalender som henger synlig eller bruk tlf.

Bruk gjerne gode gamle papir og blyant til å hjelpe deg å håndtere dårlig hukommelse og tanker. En kalender med god plass til notater kan være nyttig, slik at du ser visuelt fremfor å lagre i kalenderen på mobilen.

»En notis til familie og venner**Å hjelpe med å håndtere fibrotåke**

Å oppleve fibrotåke kan være stressende, ikke bare for personen som har det men for familie og venner også. Du kan være en viktig lagspiller når det kommer til å hjelpe til.

- Foreslå mindre oppgaver i det daglige framfor store uoverkommelige gjøremål
- Foreslå at du kan være med til behandler for å ta notater og hjelpe med å få oversikt
- Snakk åpent om fibrotåke med hverandre. Dette kan hjelpe med å redusere stress og problemer som begge parter kan følge på