

Til: Alle NAV-kontorer



**norges
fibromyalgi
forbund**

J.nr 253/11, ict

THE NORWEGIAN FIBROMYALGIA ASSOCIATION
Drammen, 28. oktober 2011

Hva kan gjøres for å effektivisere arbeidet ved NAV-kontorene for fibromyalgi-pasienter?

Muskel- og skjelettlidelser er den største enkeltårsak til sykefravær (over 40%) og uføretrygd (over 30%) i Norge pr 2009. Fibromyalgi-pasienter utgjør 14% av denne gruppen.

Sykdommen Fibromyalgi (FM) har iht WHO diagnosenr ICD-10 med eget sykdomsnummer M79,7 (brukt ved sykehus). Allmenleger bruker ICPC der fibromyalgi inngår i en sekke diagnose: L18, utbredte muskelsmerter/ fibromyalgi.

Hovedsymptomene til FM er utmattelse, stivhet og smerter, dårlig konsentrasjon/hukommelse samt søvn- og fordøyelsesproblemer. Sykdommen er kronisk og gir ikke utslag på blodprøver eller røntgen, men er kronisk invalidiserende i varierende grad. Det forskes mye på årsaken til fibromyalgi, men dette er pr i dag ikke avklart. Det spekuleres i genetikk, virus, stress m.m. Det blir forsket svært mye i mange land på sykdommen Fibromyalgi, og vi har et stort håp om finne en årsakssammenheng med effektiv behandling i løpet av de nærmeste årene.

Hva hjelper fibromyalgi-pasienter som trenger bistand fra NAV?

1. Trening i varmtvannsbasseng

FM-pasienter får som regel redusert smerte i varme, derfor er bevegelses-/styrketrening i varmtvannsbasseng mer effektivt enn mye annet.

2. Psykomotorisk behandling

Frigjøring av muskelspenninger, riktig pust og kroppsholdning er viktig å få korrigert.

3. Kognitiv atferdsterapi

Pasienten har ofte nytte av å sette grenser i forhold til sitt nåværende prestasjonsnivå. Manglende grensesetting fører til at pasienten strekker seg for langt, presser den mentale og fysiske yteevne og opplever total utmattelse.

4. Fibro-massasje/forsiktig fysioterapi

Vanlig fysioterapi kan virke negativt og forsterke smerteopplevelsen, en mer forsiktig massasje/fibromassasje har bedre effekt samtidig som det løser opp i muskulaturen.

5. Rehabiliteringsopphold

Rehabiliteringssteder som er gode på fibromyalgi:

- Bakke Opptreningssenter, Halden. Tlf: 69 17 26 05
- Muritunet, Valldal/Sunnmøre. Tlf: 70 25 83 00
- Jeløya Opptreningssenter, Moss. Tlf: 69 24 58 00
- Nord-Norge Kurbad, Tromsø. Tlf: 77 66 88 00
- Skogli, Lillehammer. Tlf: 61 24 91 00

6. Behandlingsreiser til varmere strøk

NFF sentralt og lag arrangerer Helsereiser til varmere strøk. Iht forskningsprosjektet av 2010 utført av Rikshospitalet, seksjon for Behandlingsreiser, har fibromyalgipasienter signifikant helsemessig bedring ved helsereiser til varmere klima. NFFs helsereiser er ikke vanlig ferie, men har bl.a. med egen treningsinstruktør og har obligatorisk daglig trening i 1,5t under hele oppholdet.

7. Avventende sykemelding og arbeidsgivers sykemeldingsperiode (16 dager)

Avventende sykemelding innebærer at legen kan anbefale tilrettelegging av arbeidet i stedet for sykmelding de første 16 arbeidsdagene. I andre kvartal i fjor utgjorde avventende sykemelding 0,8 prosent av alle sykemeldinger.

Det er også viktig at arbeidsgiver er klar over fritaksmuligheten for arbeidsgiverens 16-dagers periode for sykepenger ved gjentatte sykemeldinger.

8. TULT (Tidsubestemt lønnstilskudd)

Arbeidsgivere som har ansatte med varig og vesentlig nedsatt arbeidsevne, kan søke NAV om refusjon av lønn og sosiale utgifter for å forebygge uføretrygd. Tilskuddet kan utbetales så lenge det er nødvendig og hensiktsmessig, størrelsen og varighet vurderes hvert halvår av NAV i samarbeid med virksomheten.

Dette er et godt tiltak for mange, siden passivitet ofte forverrer symptomene. Det er viktig å ha en arbeidsplass å gå til, selv om effektiviteten kan være varierende fra dag til dag.

9. Utprøving av restarbeidsevne

Et typisk arbeidsforhold for en FM-pasient preges av hyppige sykmeldinger over lengre tid. En fibromyalgi-pasient er ikke lat, men har smerter og svært reduserte krefter. Er ovennevnte forsøkt uten tilfredsstillende resultat, vil det være nødvendig å se om det gjenstår noen restarbeidsevne.

10. Delvis eller full uførestønad

Tilrettelegging og fleksibilitet på arbeidsplassen er avgjørende, men delvis (50%) eller full uførestønad vil i mange tilfeller bli nødvendig. Det kan være vanskelig å omskolere eldre arbeidstakere med fibromyalgi, da symptomene til sykdommen bl.a. er hukommelses- og konsentrasjonssvikt.

For mer informasjon, vær vennlig å se www.fibromyalgi.no eller kontakt Norges Fibromyalgi Forbund på tlf 32 80 90 90 eller adm@fibromyalgi.no. Vi har også likemenn i de fleste fylker som kan kontaktes for råd og bistand (se vedlegg).

På forhånd takk for NAVs forståelse, respekt for sykdommen og tilrettelegging/oppfølging av brukerne.

Med vennlig hilsen
for NORGES FIBROMYALGI FORBUND

Vedlegg: Oversikt over likemenn i NFF
 NFFs brosjyre om Fibromyalgi