



## Gode råd

I det følgende kan du finde nogle generelle råd om kost, søvn og motion, som er gavnlige for dig.

### **Kost**

Der er ikke fundet en bestemt diæt eller kosttilskud, som er særligt gavnlig for folk med funktionelle lidelser. Det er ikke forkert at spise på en bestemt måde, hvis du oplever, at det er godt for dig, men for nogle kan det være stressende at skulle følge en bestemt diæt. Du kan med fordel følge de officielle kostråd, hvor det blandt andet anbefales at spise planterigt og varieret og slukke tørsten i vand.

### **Søvn**

Mange mennesker, som har en funktionel lidelse, sover dårligt. Gode søvnvaner kan være med til at øge din livskvalitet og energi i løbet af dagen. Det er for eksempel godt at have en rytme, hvor du går i seng og står op samme tid hver dag og ikke sover i løbet af dagen. Derudover kan du forsøge at skabe rolige omgivelser og undgå skærm før sengetid. Kaffe og alkohol kan også påvirke søvnen, og du kan med fordel skære ned på dette, hvis du oplever søvnproblemer.

### **Motion**

Den fysiske form har stor betydning for vores velvære, både mentalt og kropsligt. Daglig aktivitet og træning giver energi og overskud. Nogle kan opleve forværring af symptomer efter aktivitet og kan derfor blive bekymrede for at bruge deres krop, men en af de bedste måder at hjælpe kroppen til at få det bedre igen, er faktisk ved at bruge den. Når du laver aktiviteter eller motion kan du bruge følgende huskeregler:

- Lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse – gør det kortvarigt i begyndelsen.
- Find en aktivitet, der gør dig glad og prøv at nyde den, mens du er i gang.
- Hold pauser og hvil undervejs ved behov
- Undgå at overdrive. Det skal føles rart og ikke gøre ondt.



SUNDHEDSSTYRELSEN



Information om funktionelle lidelser

**Til dig, der har  
fået konstateret  
en funktionel lidelse  
eller gerne vil vide mere**

**Kort version**

**Læs den fulde udgave på [sst.dk](https://sst.dk)**

Sundhed for alle ♥+●

# Info om funktionel lidelse

## Hvad er en funktionel lidelse?

Funktionelle lidelser er en samlet betegnelse for en række lidelser, der er kendetegnet ved fysiske symptomer, som påvirker funktionsevne og livskvalitet. Det kan for eksempel være symptomer som hovedpine, smerter, koncentrationsbesvær og træthed. Funktionelle lidelser kan være lidelser som fibromyalgi, irritable tyktarm og kronisk træthedssyndrom. Alle oplever at have forbigående fysiske symptomer, men nogle oplever symptomerne over længere tid og i en grad, så der er tale om egentlig sygdom. Nogle vil have milde symptomer, mens andre kan have kraftigere og længerevarende symptomer, som påvirker dagligdagen og arbejdsevnen.

Symptomerne ved funktionelle lidelser kan komme fra forskellige steder i kroppen og veksle over tid. Man kan derfor opleve at føle sig næsten rask den ene dag, og den næste dag kan man være så syg, at man bliver nødt til at ligge i sengen.

Selvom funktionelle lidelser er helt almindelige sygdomme, kan man som patient opleve at gå igennem et langt udredningsforløb før man finder ud af, at man har en funktionel lidelse. Det skyldes, at funktionelle lidelser ikke kan påvises ved blodprøver, røntgenundersøgelser eller andre medicinske tests.

## Årsager til funktionelle lidelser

Vi ved endnu ikke præcis, hvorfor nogle mennesker får en funktionel lidelse. Der er lavet både international og dansk forskning på området og meget tyder på, at der er både biologiske, psykologiske og sociale mekanismer på spil, ligesom vi ser det ved mange andre sygdomme.

## Behandling af funktionelle lidelser

Funktionelle lidelser kan behandles. Kontakt derfor din praktiserende læge, hvis du har brug for hjælp og vejledning. Husk at du altid bør søge læge, hvis du har vedvarende eller nye symptomer.

Behandlingsindsatsen afhænger af sygdommens sværhedsgrad, og der skal derfor ske en individuel vurdering af behovet. De milde funktionelle lidelser kan behandles hos egen læge, mens sværere tilfælde kan behandles i sygehusregi. Der kan også være relevante tilbud i din kommune.

Forskning peger på, at individuelt tilpasset aktivitetsøgning, kombineret med psykologiske behandlingsmetoder som kognitiv adfærdsterapi har den bedste virkning. Nogle har også gavn af medicinsk behandling. For mange vil behandlingen reducere deres symptomer og dermed øge funktionsevne og livskvalitet. Mange bliver så raske, at de kan have en normal hverdag. Nogle vil dog opleve, at de i perioder skal genoptage de teknikker, som de har lært i behandlingsforløbet for fortsat at have det godt.

Meget tyder på, at man kan forhindre den funktionelle lidelse i at udvikle sig til en kronisk, invaliderende tilstand, hvis man sætter ind tidligt med den rigtige indsats.



### Hvis du vil vide mere

Sundhedsstyrelsen har udgivet en håndbog om funktionelle lidelser, hvor du kan læse mere om sygdommen og få flere gode råd til at håndtere sygdommen både som patient og pårørende. Håndbogen kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Du kan få information og hjælp til flere redskaber hos din praktiserende læge.