**Tiedoksi:**

**Fibromyalgiapolku.fi -** Oikealla tiedolla ja omahoidolla kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia Fibromyalgiapolku-sivuston avulla

Suomen Reumaliitto on julkaissut maksuttoman, itseohjautuvuuteen perustuvan Fibromyalgiapolku-sivuston internettiin. Sivusto on suunnattu ensisijaisesti hiljattain fibromyalgiaan sairastuneille. Sivuilta löytyy tietoa fibromyalgiasta ja sen omahoidosta.

Fibromyalgiaa sairastaa 2-5 % väestöstä. Suurin osa sairastuvista on työikäisiä naisia. Fibromyalgian taustalla on kipujärjestelmän herkistyminen. Fibromyalgiaa sairastavilla on pitkäkestoista ja laaja-alaista tuki- ja liikuntaelimistön kipua, joka ei selity vammalla, vauriolla tai tulehduksella. Muita tavallisia oireita ovat uupumus, muistihäiriöt, virkistämätön uni sekä yli- ja alivireyden vaihtelut.

Reumahoitajille fibromyalgiaa sairastavat ovat tuttu asiakasryhmä. Heillä on keskeinen rooli fibromyalgiaa sairastavien hoidossa ja omahoidon tukemisessa. Reumahoitajat voivat jakaa asiakkailleen tietoa sivustosta ja käyttää sitä potilaan ohjausmateriaalina.

**Työstetty ammattilaisten ja fibromyalgiaa sairastavien yhteistyöllä**

Fibromyalgiapolku on rakennettu palvelumuotoilua hyödyntäen terveydenhuollon ammattilaisten ja fibromyalgiaa sairastavien yhteistyöllä. Sisältö tarjoaa keinoja oireiden kanssa selviytymiseen ja arjen toimintakyvyn kohentamiseen. Aihealueet perustuvat käyttäjäryhmän odotuksiin, toiveisiin ja tarpeisiin siitä, mikä heitä auttaisi arjessa sekä ammattilaisten välittämään tutkittuun tietoon fibromyalgian hoidosta. Painopiste on lääkkeettömissä hoitomuodoissa. Keskeisiä aiheita ovat mm. kipu, uupumus, unettomuus, stressi ja liikunta. Sivusto sisältää tietoa fibromyalgiasta sekä harjoituksia, tehtäviä ja testejä omahoidon tueksi. Vertaistuelle on oma osio, josta löytyy mm. vertaisvideoita ja -tarinoita. Sivustoa täydennetään vielä mahdollisuudella osallistua virtuaaliseen vertaistoimintaan.

Sivut on rakennettu niin, että käyttäjä voi etsiä tietoa ja edetä sivuston aiheiden parissa oman kiinnostuksensa perusteella valitsemalla aihealueen kerrallaan. Omahoitoon liittyy usein muutos ja oppimisprosessi. Siksi sivustolla painotetaan etenemistä pienin askelin. Aihealueet on pilkottu lyhyisiin kappaleisiin ja osa sisällöstä esitetään videoilla, jotta sivuston käyttäjä jaksaisi fibromyalgian oireista huolimatta keskittyä tietosisältöihin.

**Testattu sisältö**

Yli 70 fibromyalgiaa sairastavaa on testannut sivuston käyttöä puolen vuoden ajan. Lähes 90 % heistä koki hyötyneensä sivuston tietosisällöistä. He kertoivat saaneensa sivustolta tietoa, joka lisäsi heidän hyvinvointiaan. Sivusto koettiin helppokäyttöiseksi ja itseä kiinnostava sisältö löytyi helposti. Osa testaajista osallistui Reumaliiton ylläpitämällä Reumaklubi-sähköisellä alustalla toteutettuihin vertaisryhmiin. Ryhmiä ohjasi koulutettu vertaisohjaaja. Kokoontumiskertoja oli kuusi. Osallistujat kokivat vertaisryhmien vastanneen heidän odotuksiaan ja lisänneen heidän hyvinvointiaan. Ryhmät ovat jatkaneet kokoontumisia omatoimisesti.

Reumahoitajilla on keskeinen rooli fibromyalgiaa sairastavien hoidossa sekä kuntoutumisen käynnistymisessä ja tukemisessa. He jakavat asiakkailleen tietoa fibromyalgiasta ja sen hoidosta. Oikea tieto fibromyalgiasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä vähentää fibromyalgiaa sairastavan epätietoisuutta ja pelkoa. Asiallinen tieto ja ymmärrys kroonistuneen kivun luonteesta on hyvä hoidon perusta sekä kuntoutumisen alku. Toimiva turvallinen hoitosuhde terveydenhuollon ammattilaisten kanssa on hyvä hoidon tuki. Parhaimmillaan reumahoitajan tarjoama oikea-aikainen tuki ja ohjaus voi katkaista fibromyalgian oireiden noidankehän. Kroonisen kivun hoito on pitkäjänteistä potilaan ja ammattilaisen yhteistyötä. Fibromyalgiapolku tarjoaa vaihtoehdon tiedon jakamiseen ja ohjaustyöhön.

Sivusto löytyy osoitteesta: <https://fibromyalgiapolku.fi/>