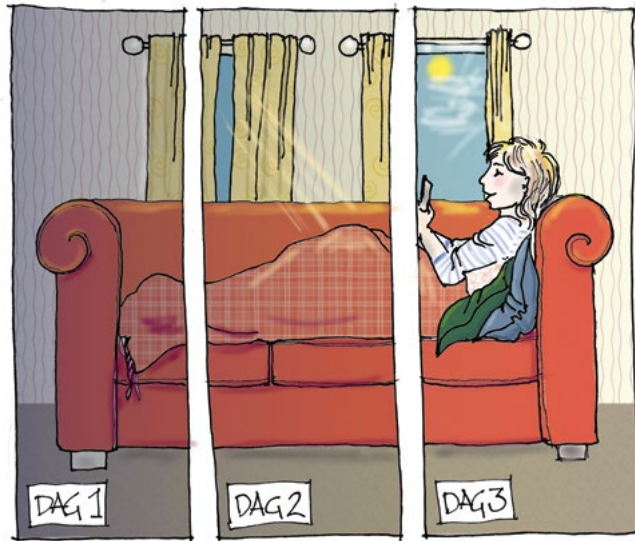
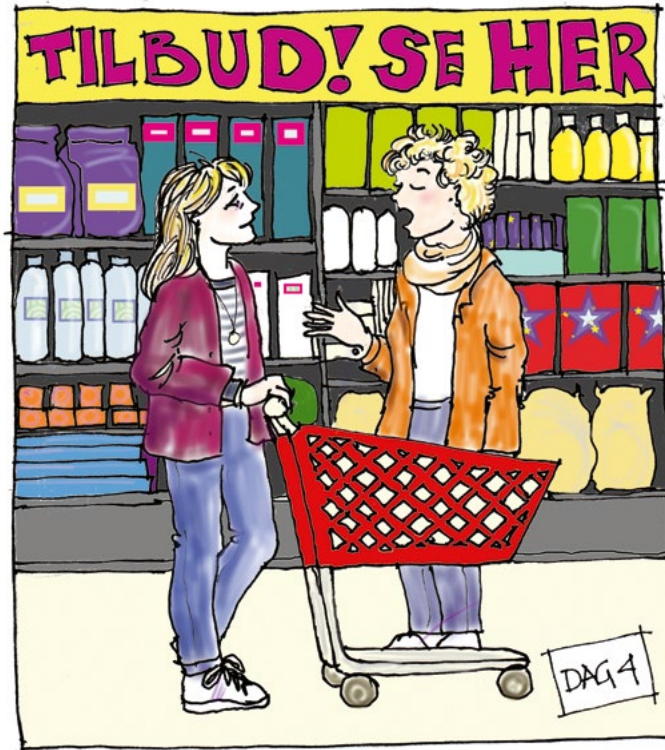


ME-syke har en rekke symptomer:

- Utmattelse
- Smerte
- Søvnvansker
- Kognitive problemer
- Kvalme
- Synsforstyrrelser
- Problemer med å regulere blodtrykk og temperatur
- Sår hals, ømme lymfeknuter og influensafølelse
- Overfølsomhet for lyd, lys, lukt og berøring
- Og mange andre symptomer i tillegg



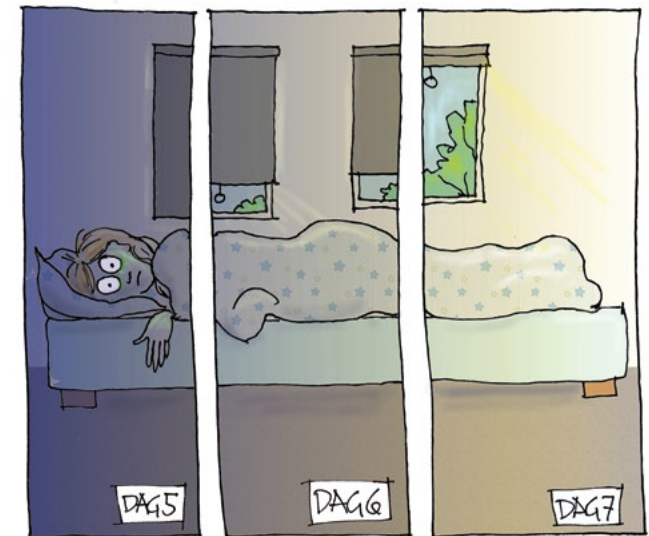
ME-syke opplever en forverring av alle symptomer etter alle typer anstrengelse, enten det er fysisk, mental eller følelsesmessig. Sanseintrykk kan også føre til forverring av symptomer.



Dette kalles PEM

– post exertional malaise, eller anstrengelsesutløst sykdomsfølelse/symptomforverring på norsk.

PEM kan komme forsinket, ofte en eller to dager etter anstrengelsen. Reaksjonen kan vare lenge, og det kan ta dager eller uker før man er tilbake til der man var før anstrengelsen. Noen ganger kan forverringen være permanent.



Forskning har vist at ME-syke har en unormal, fysiologisk respons på anstrengelse. Det er funnet avvik i immunsystemet, cellenes evne til å produsere energi, hjertefunksjon og kognitive funksjoner.

Mestring av ME går ut på å unngå **PEM** gjennom å finne en god balanse mellom aktivitet og hvile. ME er uforutsigbart og kan ha svingende forløp, så bedring eller forverring kan skje uten at man forstår hvorfor.

Hvis man først har fått **PEM**, er det viktig å få nok hvile til man føler seg bedre igjen.

HUSK:

- ME-syke kan se friske ut, men du ser dem ikke når de hviler før og etter aktiviteter. Du kan ikke bedømme hvor frisk en ME-pasient er fra et kort møte.
- PEM kan komme forsinket og kan vare lenge.
- Det er individuelt hvor mye en ME-syk tåler. De sykeste har ekstremt lav tålegrense.
- Selv om ME-syke klarer noe en dag er det ikke sikkert de klarer det dagen etter – eller dagen etter det igjen.

Er det vanskelig å forstå hva ME er?

Alt for mye å sette seg inn i?

Lærer du det som står i denne brosjyren kan du det aller viktigste, og det er til stor hjelp for ME-syke.

Tusen takk!

Kontakt:

Adresse: Norges ME-forening
Nedre Slottsgate 4 M
0157 OSLO

Telefon: 21 68 81 50

E-post:
post@me-foreningen.no

E-post vedrørende medlemskap:
medlem@me-foreningen.no

Org. nr.: 982 913 160

www.me-foreningen.no

Symptomer ved ME:

PEM

Post exertional malaise

