



Què podem oferir-te?

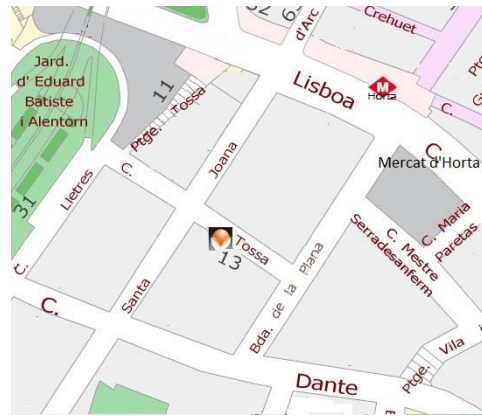
- Informació, conferències i xerrades.
- Tallers i teràpies alternatives a la medicina tradicional
- Generar cohesió social i connexió amb l'entorn.
- Sensibilització de la societat i les administracions públiques competents.
- Propiciar el motor de creixement individual i comunitari.
- Informació de temes jurídics i socials.
- Incorporarem les novetats en teràpies que milloren la qualitat de vida dels malalts.

Estem adherits a:

- Federació d'Associacions de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica FF2cat.



- Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS).



Associació AFIBROCAT

(Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004)

Inscrita al Registre de Drets i Entitats jurídiques de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 28646-B

C/Tossa.13, local 2- 08032 Barcelona
Tel. 620 909 433

afibrocat@hotmail.com
www.afibrocat.com
www.facebook.com/Afibrocat
@afibrocat

Amb el suport de:



AFIBROCAT®

Associació d'ajuda per la
FIBROMIALGIA de Catalunya



www.afibrocat.com



"L'associacionisme és més que un recurs, és un espai per compartir i interaccionar amb altres persones que es troben en les mateixes circumstàncies"

La veu d'una sòcia



AFIBROCAT®

Associació d'ajuda per la
FIBROMIALGIA de Catalunya



Associació AFIBROCAT “Associació d’ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004”

Associació de proximitat situada al barri d’Horta, de Barcelona, des de l’any 2004. AFIBROCAT és una entitat sense finalitat de lucre, amb l’objectiu d’acollir les persones afectades de Fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica i Sensibilitat Química, mitjançant teràpies alternatives i xerrades informatives en relació a la malaltia i d’altres temes d’interès per a les sòcies.

L’any 2015 ens va ser concedida la Medalla d’Honor de l’Ajuntament de Barcelona.

Som membres del Consell de salut i del Consell de la dona del districte d’Horta- Guinardó, de Barcelona.

Participem a la Taula de Síndromes de Sensibilització Central de l’Ajuntament de Barcelona.

Estem inscrits al registre de Grups d’interès de la Generalitat de Catalunya.

El nostre lema: **ACOLLIR I COMPARTIR**

Valors de la nostra entitat: Solidaritat, empatia, qualitat, eficiència, eficàcia, superació i creació.

Activitats de l’associació per donar a conèixer la malaltia:

1. Xerrades informatives.
2. Celebració Dia Mundial de la FM i la SFC amb taules informatives als hospitals i una festa commemorativa.
3. Parades informatives a la Festa Major d’Horta per Nadal, Sant Jordi, etc.



Què és la Fibromiàlgia?

La fibromiàlgia és la malaltia invisible i del dolor constant que incideix en la vida de les persones afectades i al seu entorn -familiar, laboral, social, sanitari- i la canvia totalment.

L’OMS (Organització Mundial de la Salut) l’any 1992 la va reconèixer com a malaltia.

La FM és una síndrome i es caracteritza per un conjunt de símptomes interrelacionats.

La prevalença de la FM és del 2-3% de la població, de la qual el 90% són dones.

Quins són els símptomes?

- Dolor músculo-esquelètic generalitzat.
- Fatiga.
- Alteracions del son.
- Dificultat d’atenció i concentració.
- Depressió, ansietat.
- Formigueig a les mans i les cames.
- Migranyes.
- Dificultat de memòria a curt termini.
- Sensibilitat a la llum.
- Sequedat ocular o bucal.
- Alteració del ritme intestinal.

Quines són les possibles causes?

La causa de la fibromiàlgia és desconeguda.

Les investigacions més recents apunten a una alteració de funcionament del sistema nociceptiu, integrat dins del sistema nerviós.

No necessàriament ha d’haver-hi un desencadenant, encara que hi ha malalts que els apareixen els símptomes després d’un procés estressant (físic o psicològic) o bé se’ls agreugen de forma important si ja els tenien anteriorment.



Quins són els criteris per a diagnosticar-la?

Per establir el diagnòstic calen dos criteris:

1. Historial de dolor crònic generalitzat de més de tres mesos de durada, dolor almenys en tres de quatre quadrants del cos i dolor a l’esquelet axial (columna cervical, dorsal, lumbar i paret toràcica anterior).
2. Tenir associats molts de la resta de símptomes.

Què han de saber els familiars dels pacients amb FM?

El malalt té la seva qualitat de vida afectada i això influeix en el seu entorn. Al ser una malaltia crònica, sense tractament específic, crea incerteses i malestar que, juntament amb la sensació d’incomprensió i els canvis d’humor propis de la malaltia, repercuteix en les relacions de parella i familiars.

Amb informació detallada del procés, dels símptomes i de com afrontar-los, serà possible disminuir patiments o conflictes innecessaris i establir així una dinàmica familiar positiva.

El mateix passa amb les relacions d’amistat o laborals.

Quin tractament és el més adequat?

- El tractament individualitzat.
- Realització d’exercici físic d’acord amb l’estat de la persona.
- Administració de fàrmacs d’efectivitat comprovada.
- Suport psicològic a través de grups d’ajuda mútua.
- Teràpies alternatives.

