



Myalgische Enzephalomyelitis Encefalomielite Mialgica



Chronic Fatigue Syndrom



FOTO : „Landhaus Bozen“ am 12. Mai 2022

- ICD-10: G 93.3 -

(Internationale Klassifikation der Krankheiten)

seit 1969 von der WHO anerkannt
accettata dall'OMS dal 1969

wir fordern:
Anerkennung
Versorgung
Forschung

chiediamo:
Riconoscimento
Cura
Ricerca

ca. 20 Millionen
Erkrankte
weltweit



ca. 20 milioni
malati
in tutto il mondo

„ ich habe keine Kraft mehr,
jedem zu erklären,
dass die Krankheit nicht nur
„ein bisschen müde“
bedeutet,
sondern große Schmerzen
und einen täglichen Kampf

“ Lisa Weis
aus dem Buch
„ME/CFS“
„das MONSTER danach“

INFOS

Diagnose-Kriterien x M.E. „KANADISCHE KRITERIEN“

https://cfc.charite.de/fileadmin/user_upload/microsites/kompetenzzentren/cfc/Landing_Page/Kanadische_Kriterien_mitAuswertung.pdf



Notfall-Ausweis x Betroffene - „ERSTE HILFE“

https://sgme.ch/wp-content/uploads/2021/06/Notfall-Anaesthesiepass.pdf?fbclid=IwAR1p1taNU76jldICKPcdTQDutTP_wujAkaHwxSjZQ_5zEYhc5vKS7uiJZml



Kontakte - contatti

E-Mail mecfs.suedtirol.altoadige@gmail.com

Instagram [mecfs.suedtirol.altoadige](https://www.instagram.com/mecfs.suedtirol.altoadige)

Facebook [ME/CFSuedtirol Alto Adige](https://www.facebook.com/ME/CFSuedtirolAltoAdige)



Follow me



Like us

Die Gründung der Selbsthilfegruppe wird begleitet von:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen
im Dachverband für Soziales und Gesundheit

Dr.-Streiter-Gasse 4 - 39100 Bozen - Tel. (+39) 0471/1888110
info@selbsthilfe.bz.it - www.selbsthilfe.bz.it

L'avvio del gruppo di auto mutuo aiuto è sostenuto da:

Servizio per gruppi di auto aiuto
all'interno della Federazione per il Sociale e la Sanità

Via Dr. Streiter 4 - 39100 Bolzano - Tel. (+39) 0471/1888110
info@autoaiuto.bz.it - www.autoaiuto.bz.it

Selbsthilfegruppe



Myalgic Encephalomyelitis

ME CFS
Südtirol - Alto Adige

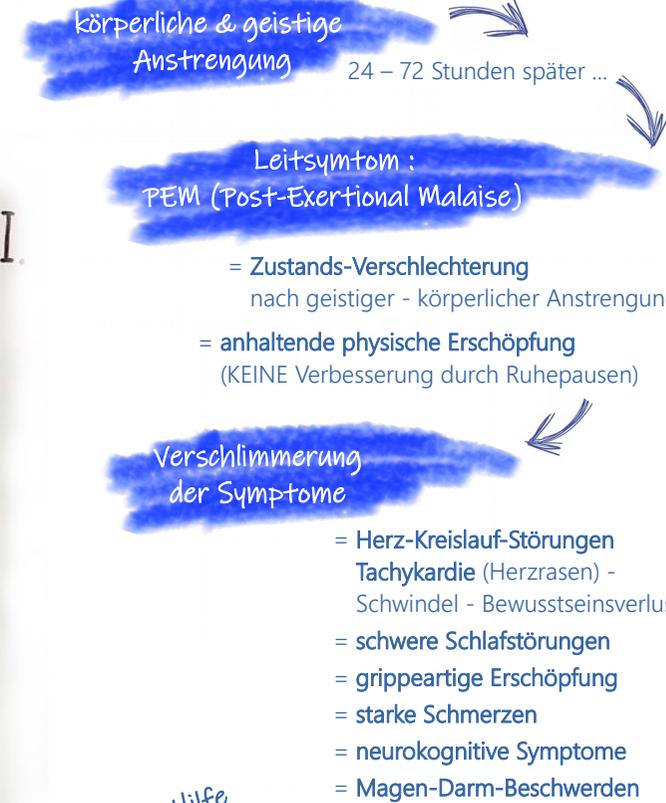
My - algische Enzephalo - myel - itis

Muskel – Schmerzen Gehirn – Rückenmark – Entzündung

STELL DIR VOR, DEIN LEBEN IST VORBEI.
ABER DU BIST NOCH DA.



Quelle: Twitter @verloreneZeit



erste Hilfe

= Pacing

bei Pacing geht es darum, zu erkennen, **wo die persönlichen Leistungsgrenzen** liegen und man deshalb **das nächste Mal „darunter“ bleibt** ...

... aber bei Schwer-Betroffenen können natürlich auch schon **minimale Tätigkeiten**, wie Körperpflege oder Essen, **zu viel sein** ...
... deshalb ist PACING so „INDIVIDUELL“ & „SCHWIERIG“ ...

Liebe Betroffene – Angehörige – Freunde

Wenn ihr diesen Flyer in Händen hält, dann habt ihr wahrscheinlich **schon einmal von M.E. gehört** ... oder ihr kennt einen lieben Freund oder Familienangehörigen oder seid selbst an ME/CFS erkrankt ...

„M.E.“ heißt, jeder Tag ist ein echter Kampf für Betroffene ... deshalb ist es sehr wichtig, sich miteinander zu VERNETZEN und zu wissen, **DASS MAN NICHT ALLEINE IST** und man Verständnis findet ...

wir wollen einen **TREFFPUNKT** schaffen, an dem sich Erkrankte, Familienmitglieder und Freunde „austauschen“ können, das für viele sehr wertvoll sein kann, weil sich hier die Menschen verstanden fühlen ...

deshalb treffen wir uns 2 x im Monat, jeden 2. und 4. Montag - von 19.00 bis 20.30 Uhr „online“ (über Zoom) oder „live“ in einer „ruhigen Umgebung“ ...

„M.E.“ ist eine „**unterschätzte**“ - oft „**fehlinterpretierte**“ - häufige - schwer verlaufende - körperliche „**neuro-immunologische Multisystem-Erkrankung**“ - mit Dysregulation des Immunsystems - des autonomen Nervensystems - und des Energiestoffwechsels

„M.E.“ wurde bis jetzt von **POLITIK, FORSCHUNG** und weiten Teilen der **MEDIZIN** ignoriert bzw. vernachlässigt ...

... daher WOLLEN und MÜSSEN wir dranbleiben und fordern, dass **JEDER BETROFFENE** in Zukunft **HILFE** erhält ...