



4

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info

6

Hjælp til projekt arbejde

9

Omstillingens virkelighed – digt af Niels R-Andersen

22

Frygten for fremtiden og for at skulle omstille sig



Forord



Februar 2025

...og vi står stadig i en krig ... flere krige

Det er trist

Vi har jo vænnet os til det.

Nu har vi så fået en ny præsident i USA som lovede at stoppe krigen – men det er skræmmende at tænke på hvordan han måske løser det ... måske er der meget mere magt til russerne ... hans seneste udmelding om Ukraine – manden er jo gal!

Amerikanerne kan ikke forstå hvorfor verden ikke helt elsker dem ...

De første to mørke måneder er forbi, nu kommer lyset mere og mere
Solen er der helt risiko for titter frem og det betyder at humøret stiger.

Dette blad handler meget om omstilling. Ligesom vejret og årstiden omstilles, så omstiller vi som scleroseramte os også – i hvert fald kan vi gøre det en eller flere gange i vores liv.

Jeg er en ”gammel” scleroseramt så jeg har lært at omstille mig.

Jeger som de fleste ved en meget positiv person, så jeg prøver altid at se omstillingen som en god og positiv udvikling, nærmest uanset hvad det er .

Det er ikke altid nemt – men hvis man træner det positive så bliver det nemmere

Indhold

- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Lederen fortsat](#)
- 6 [Hjælp til kommende projekt\(er\)](#)
- 7 [At skulle omstille sig](#)
- 9 [Omstillingens virkelighed – Digt af Niels R-A](#)
- 10 [Omstilling der er tvungen...](#)
- 12 [Hjælp os med legat og fondsansøgninger](#)
- 13 [Frygten for fremtiden og at skulle omstille sig](#)
- 14 [Accept af sclerosen](#)
- 17 [At acceptere sin sclerose](#)
- 19 [Accept handler om at erkende virkeligheden](#)
- 26 [Nyheder fra verdenen](#)

Bliv medlem
sclerose.info



... det handler om at leve



Bliv medlem sclerose^oinfo



Medlemskab af Sclerose.info

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
Et støtte medlemskab for kr. 96,- om året for privatpersoner.

Ved at melde dig ind i Foreningen Sclerose.info er du med til at støtte det informations arbejde vi laver i foreningen – vores lukkede (og åbne) Facebook gruppe, vores PDF magasin som du sidder og læser, samt de undersøgelser og foredrag vi arrangerer f.eks. om tabu emnet seksualitet og sclerose.

Foreningen Sclerose.info får ikke offentlige midler, men får kun sponsorat midler, private midler og donationer. Foreningen drives primært af scleroseramte, men vi bruger ekstern arbejdskraft til at løse nogle opgaver for foreningens drift.

Vi ønsker at skabe en meget stor medlemsgruppe for at Sclerose.info stemme kan blive slagkraftig i debatten der er omkring sclerose, uanset om det handler om behandling eller vi scleroseramtes vilkår i samfundet.

Meld dig ind og bliv en af os ! Støt os scleroseramte

Omstilling til livet er en svær "en".
Jeg håber virkelig du finder inspiration i dette blad.

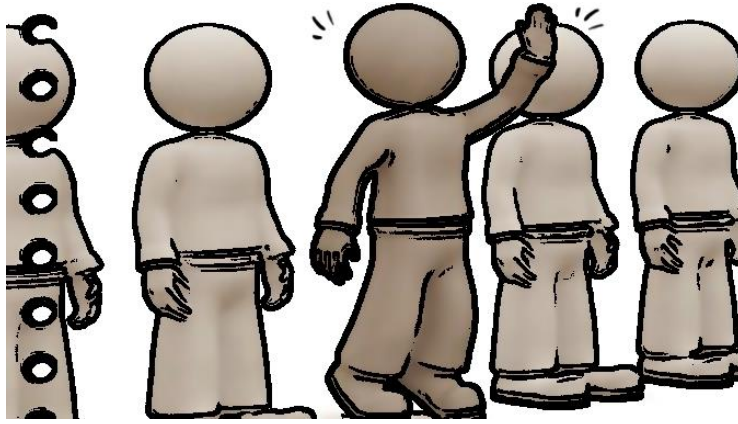
De første 2- 3 måneder af året er for mange hårde. Kule for nogen
Men de fleste har det så svært bed mørket, det grå ingen sol
De få dage der er med sol bliver man i fantastisk humør. Man suger det i sig
Det gode er – det er på vej, den rigtige vej

Vi er i gang med 2025 og i Foreningen Sclerose.info er vi i gang med de aktiviteter for året.
Vi har lyttet til jer vores brugere og medlemmer
Det har været virkelig godt med jeres input, både i Facebook gruppen og de private
beskeder, men også jer der har mailet os.
Det er utrolig fedt at se jeres engagement. Mange rigtig gode ideer. Også mange meget gode
kommentere som virkelig varmer (i en kold tid) og ikke at glemme jer der har haft kritik. Vi
lytter. Kritik som man ser positivt det bliver man bedre og klogere af.
Så tak – hele vejen rundt

Jeres forslag er med til at gøre at vores lille forening, tit er forrest med emner og ting
omkring sclerosen. Vi bliver innovative fordi i hjælper til.
Tak til jer alle

Kim





Projekt hjælp

Her i 2025 vil Foreningen Sclerose.info fokusere meget på problemer med smerte, spasmer, kramper og søvn.

Vi har brug for dig der har nogle timer om ugen til at hjælpe os administrativt. Opgaverne er f.eks.

Søge efter undersøgelser der er lavet (danske eller udenlandske)

Kontakt til læger/specialister

Hjælpe med at udforme og køre undersøgelser i Sclerose.info regi

Kontakt til producenter af medicin eller hjælpemidler

Skrive artikler eller oplysninger

Projekt arbejde – og det kan være enkelte ting eller flere alt efter hvor meget du har lyst og tid til. Det meste arbejde er elektronisk, det vil sige på e-mail eller så, men der er også noget telefonisk

Vi tilretter den del du har lyst til ...

Skriv evt. til Kim i Facebook gruppen eller på mail kim@sclerose.info

Bliv medlem
sclerose.info



Som medlem af Sclerose.info kan du opnå rabat på dit ophold i Spanien. Du kan ligeledes som medlem opnå rabat på øvrige arrangementer som Sclerose.info arrangerer eller er medarrangør på.



At skulle **omstille** sig betyder at tilpasse sig nye vilkår, ændringer eller udfordringer. Det kan være alt fra en ny arbejdsplads, teknologi, livssituation eller en ændring i ens personlige liv. Omstilling kan kræve både mental og praktisk tilpasning, hvilket kan være udfordrende, men også udviklende.

Selvom man bliver tvunget til omstilling, kan det stadig være positivt. Nogle gange opdager man nye muligheder, bliver stærkere, lærer noget nyt eller finder en bedre vej, end man selv havde planlagt. Ofte er det modstanden mod forandring, der gør det svært, men når man ser tilbage, kan det vise sig, at det var en nødvendig eller endda gavnlig udvikling.



Februar

Månedens navn er opkaldt efter Februus, etruskernes gud for underverdenen og for renselse. Romerne regnede 23.februar for årets sidste dag, selv om måneden ikke var omme, og fejrede den dag til ære for Terminus, guden for grænsestenene. Romerne knyttede også månedens navn til renselse, og den romerske gudinde Juno optrådte med tilnavnet Februa, Februata eller Februtis når hun optrådte i sit rensende aspekt



Omstillingens virkelighed.

Alt det kendte, forsvandt i stormens tornado.
Mit liv. Mine drømme, karrieremuligheden jeg fulgte.
Hvorfor lige mig? Forstår det ikke.
Det hårde slag, tårerne i øjnene.

Den vante livsstil, må se i øjnene.
Slået ud af kurs, retningen og mine planer.
De mange muligheder, det andre gør.
Hjernen vil gerne, kroppen bremses.

Den mærkbare omstilling, jeg 'ets accept.
Livet sker, bump på vejen. Det spontane chok.
Hvordan jeg verden, folks opfattelse. de nye fakta.
Favne det nye, omstillingens virkelighed. Mit valgs skillevej.

Hverdagens tilvænning, læge besøg. Alt i lavere gear.
Tid til nye input, nødvendighedens tidsramme.
Usikkerheden, hvordan vil det gå? Hvor ender jeg?
En ny horisont, den nye virkelighed.

Digt af Niels Rønde-Andersen



Omstilling der er tvungen

Selvom det kan være svært at blive tvunget til omstilling på grund af en sygdom som sclerose, kan der stadig være positive aspekter.

Når kroppen ændrer sig, kan det føles som et tab af kontrol, men samtidig kan det også åbne for nye måder at leve på, som måske giver mere ro, bedre livskvalitet og/eller nye perspektiver.

Nogle mulige positive sider ved at omstille sig kunne være:

- **Fokus på det, du stadig kan** – Omstilling kan give anledning til at opdage nye styrker og interesser. Måske er der aktiviteter eller hobbyer, du ikke før havde tid til, men som nu bliver vigtige.
- **Nye fællesskaber** – Mange finder støtte i nye fællesskaber, f.eks. patientgrupper eller online-netværk, hvor man kan dele erfaringer og få hjælp.
- **Bedre selvomsorg** – Når man tvinges til at sætte tempoet ned, kan det også give mulighed for at prioritere sig selv mere, f.eks. med hvile, sund kost og mental trivsel.
- **Mere nærvær i hverdagen** – Mange, der oplever en stor livsændring, fortæller, at de bliver bedre til at sætte pris på små glæder og nuet.

Det betyder selvfølgelig ikke, at det ikke er hårdt.

Nogle gange kan en tvungen omstilling også føre til nye måder at leve et meningsfuldt liv på. Det er bare hyppigt man ser tvungne ting i et negativt lys. Men altid se det positive, for det er det rigtig mange gang.

Hvordan har du det med de forandringer, du står overfor?

// admin
Tobias X



En **forventning** er en følelse, der opstår ved usikkerhed. Det er en tanke centreret om fremtiden og kan være både realistisk og urealistisk. Et mindre heldigt udfald giver anledning til skuffelse. ... Hvis en **forventning** indfries vil den typisk resultere i glæde for personen, der har haft forventningen.



Bliv frivillig i Sclerose.info

Vi søger flere til at hjælpe med vores arbejde – og her er en af tingene vi gerne vil have hjælp til.

Legatsansøgning og fondsansøgninger.

Vi har det meste af ansøgningen og materialet klar – det skal tilrettes efter dig sådan du føler det er det helt rigtige.

Det vil kræve et du bruger nogle få timer hver uge, men det er periodisk.

Vil du hjælpe os ?

Skriv til admin@sclerose.info

// Admin



Frygten for fremtiden og for at skulle omstille sig

Det er helt naturligt at være bange for fremtiden og de omstillinger, der følger med. Men frygt bliver mindre, når vi lærer at håndtere den.

🗨 **Accepter, at frygt er en del af processen** – Det er okay at være bange. Det betyder ikke, at du giver op.

🗨 **Del dine tanker med nogen** – At tale med en ven, partner eller terapeut kan hjælpe dig med at sætte ord på frygten.

🗨 **Fokuser på det, du kan gøre** – Selvom du ikke kan styre alt, kan du tage små skridt for at skabe en god hverdag.

🗨 **Giv dig selv tid** – Omstilling sker ikke fra den ene dag til den anden, og det er okay at have svære dage.

Frygten for fremtiden betyder, at du bekymrer dig om dit liv – og det viser, hvor meget du værdsætter det.

Det kan være det virker omvendt, men det er faktisk rigtigt

// admin
Tobias X



Accept af sclerose ?!?!?!?

Hvordan pokker acceptere man sin sclerose ?
Det kan man da ikke, kan man ?

Der er stor forskel på hvordan vi som scleroseramte fortolker ordet accept - både ordet og meningen .. Accept.

Dette er hvad der står i ordbogen:

*det at godkende eller sige ja til noget

*det at regne nogen eller noget for god(t) nok; det at affinde sig med noget (trods evt. dårlige sider)

Accept er et mega vigtigt ord ... men der er IKKE en facitliste til hvad det er, hvordan man gør og forholder sig.

Jeg er en positiv person – så for mig der ”affinder jeg mig” med sclerosen.

For mig er sclerose ”EN TILSTAND” – og det er noget der kommer og går ... det er noget der påvirker mig i en kortere periode – noget der kan påvirke mig (symptomer) for altid ... men jeg lader IKKE sclerosen styre mig.

Jeg vil ikke bliver sur og vred på sclerosen fordi jeg bliver påvirket.

Der er ting man kan ændre og så er der ting jeg ikke kan ændre!

Det er spil af tid og energi at blive sur – at blive bitter, vred, hade sclerosen. Når noget sker i ens liv man IKKE kan ændre ... så gælder det om at man ikke lader dette overskygge ens liv.

Jeg har accepteret min sclerose!

Jeg har accepteret mit liv med sclerose, men tilstand og at det kan ændre sig.

Og jeg er ikke bange!



Det betyder ikke at jeg bare lader stå til ... at jeg ikke gør noget.

Jeg er utrolig opmærksom på mange forhold jeg VED kan forværre min sclerose.

- f.eks. stress ! Jeg tillader ikke at blive stresset !. Stress er en af mine største fjender hvis ikke den største.

Min definition på stress er – alt det man ikke når eller kan nå.

Det er de der bange tanker og anelser man har liggende i baghovedet, dem så ligger og skubber til en og som gør man bliver stresset (uvisheden, hvad nu, bange, frygt for fremtiden osv. osv.). Jeg tager de tanker frem og arbejder med dem – og kommer til accept af at ”jeg kan ikke ændre det” eller ”ingen kender fremtiden” eller ”hvis jeg arbejder med mig selv positivt, har jeg gjort hvad jeg kunne”

Jeg har travlt eller kan have travlt, men det er ikke stress ! Og jeg vil ikke lade travlhed eller få så travlt at det overskygger mit fokus.

- Jeg ved at jeg skal være positiv og forblive positiv – derfor arbejder jeg med mig selv konstant for at forblive positiv. Jeg øver mig – jeg træner i det.

- Jeg ved der er nogle ting jeg ikke kan spise, eller som jeg bliver dårlig af – noget min fordøjelse ikke er glad for – så det spiser jeg ikke!

Der er andre ting jeg bør spise og som hjælper på mit energiniveau – det spiser jeg eller prøver at gøre uanset jeg elsker det eller ej.

- Jeg ved – fordi jeg har fået sclerose – at livet er for kort ... så jeg prøver at leve livet hver dag. Jeg bruger ikke tid på ting eller mennesker der har en negativ effekt eller energi på mig.

- Jeg planlægger fremtiden som alle mennesker gør – men jeg VED at det kun er en skitse, det er kun ønsker og drømme. Jeg tror på det og arbejder henimod det, men jeg VED at det kan ændre sig. Og samtidig så ved jeg at sådan er det for alle mennesker – du ved ikke hvad der sker i morgen – selvom ”mange” lever i falsk tryghed

- Jeg fysisk træner. Uanset hvor jeg er og hvordan jeg har det – så træner jeg. Også selvom det er lidt. Også selvom jeg næsten ikke kan. Jeg VED at det hjælper. Ikke kun fysisk, men også psykologisk

- Jeg arbejder meget på at være i balance med mig selv. DET er IKKE nemt.

Det er især dem der er lige omkring mig, familie og venner osv., så DESVÆRRE kommer til at føle de dage jeg har det mindre godt, at min lunte er kortere end normalt. Jeg prøver virkelig at fordi jeg har det dårligt fysisk eller psykisk – at dette IKKE bliver for slemt.

Det er ”så nemt” for os gamle at betragte de ny-diagnosticerede og give gode råd.

Vi har været der, vi er igennem de faser man møder, og har været igennem dem flere gange, at vi VED hvor de forskellige fald grupper er. Men vi er forskellige og der er ikke 2 der er ens, så alt i alt er det mange gode forskellige gode råd, som nogen nikker genkendende til imens andre ryster på hovedet.

Man SKAL lære af ens egne fejl. Men man kan HÅBE at når vi gamle deler ud af vores erfaringer, så bliver det nemmere for de nye.

Alle skal ud på rejsen at komme videre med diagnosen sclerose, hvordan vi gør er individuelt – men alle vi gamle mener det godt når vi deler ud af vores erfaring. Læs artiklen Hvordan man kommer videre efter diagnosen – de fem faser på Sclerose.infos hjemmeside – eller her senere i bladet

Og – lad os endelig blive ved med denne debat – for det hjælper de nye, men de hjælper også os de gamle fordi vi får kigget på vores egen situation og der hvor vi er nu.

// Kim



Bliv medlem
sclerose^oinfo



Som medlem af Sclerose.info kan du opnå rabat på dit ophold i Spanien. Du kan ligeledes som medlem opnå rabat på øvrige arrangementer som Sclerose.info arrangerer eller er medarrangør på.



At acceptere sin sclerose er en proces, der kan tage tid, og det ser forskelligt ud fra person til person. Det er helt naturligt at opleve både sorg, frustration og modløshed, men accept handler ikke om at give op – det handler om at finde en måde at leve godt med sygdommen på. Her er nogle skridt, der måske kan hjælpe:

1. **Giv dig selv lov til at føle det, du føler**

Det er okay at være ked af det, vred eller frustreret. At acceptere sin sclerose betyder ikke, at man skal synes, det er "fint" – men at man lærer at rumme både de svære og de gode dage.

2. **Bliv klogere på sygdommen**

Jo mere du ved om sclerose, jo bedre kan du tage aktive valg i din hverdag. Læs om sygdommen fra pålidelige kilder, tal med din neurolog eller en fysioterapeut, og find ud af, hvad du selv kan gøre for at bevare din livskvalitet.

3. **Find din nye balance**

Måske kan du ikke gøre alting, som du plejede, men det betyder ikke, at livet stopper. Det kan hjælpe at finde nye rutiner og strategier, der fungerer for dig – f.eks. at planlægge hvilepauser, vælge aktiviteter, der giver energi, og bruge hjælpemidler uden dårlig samvittighed.

4. **Søg støtte – du er ikke alene**

Det kan gøre en stor forskel at tale med andre, der forstår. Patientforeninger som Sclerose.info og Scleroseforeningen har fællesskaber og rådgivning, hvor du kan møde andre i samme situation. Også venner og familie kan være en støtte, men de ved måske ikke altid, hvad du har brug for, før du fortæller dem det.

5. **Fokusér på det, du stadig kan**

Sclerose kan tage noget fra dig, men du er stadig dig. Måske kan du ikke gøre alting på samme måde som før, men du kan stadig have drømme, mål og gode oplevelser. Nogle finder glæde i nye hobbyer, mindfulness, kreativitet eller simpelthen at sætte mere pris på de små ting i hverdagen.

6. Overvej professionel hjælp

Hvis accepten føles svær, kan en psykolog eller terapeut med erfaring i kroniske sygdomme være en god hjælp. Mange oplever også, at mindfulness eller kognitiv terapi (KAT) kan gøre det lettere at håndtere usikkerheden omkring sygdommen.

7. Tillad dig selv at ændre dig

Accept er ikke en slutdestination, men en rejse. Nogle dage vil være hårde, andre dage lettere. Giv dig selv lov til at udvikle dig og finde nye måder at leve på, uden at dømmes dig selv for det.

Hvordan har du det med din sclerose lige nu?

Er der noget specifikt, du kæmper med i forhold til at acceptere den?

Du må gerne skrive til admin@sclerose.info eller del dine tanker og følelser i Facebook Gruppen.

Hjælp til selvhjælp

// admin

Tobias X

Bliv medlem
sclerose.info



Som medlem af Sclerose.info kan du opnå rabat på dit ophold i Spanien. Du kan ligeledes som medlem opnå rabat på øvrige arrangementer som Sclerose.info arrangerer eller er medarrangør på.



Accept handler om at anerkende virkeligheden, som den er, uden at bruge al sin energi på at kæmpe imod den. Det betyder ikke, at man skal kunne lide situationen eller give op, men snarere at man erkender, hvad der er uden for ens kontrol – og i stedet fokuserer på, hvad man *kan* gøre.

Accept betyder:

- ✓ At give plads til de følelser, man har – uden at dømme sig selv for dem.
- ✓ At erkende, at livet ikke altid bliver, som man havde forestillet sig.
- ✓ At finde nye måder at leve på, selv med de forandringer, der sker.
- ✓ At slippe kampen mod det uundgåelige og i stedet finde en ny balance.

Accept betyder ikke:

- ✗ At man skal være glad for situationen.
- ✗ At man skal stoppe med at håbe eller udvikle sig.
- ✗ At man giver op eller bliver passiv.

For mange er accept en proces, der kommer i bølger. Nogle dage føles det lettere end andre. Det vigtige er, at man giver sig selv tid og omsorg i den proces.

// admin



Har du muskelkramper, spasmer eller smerter?

Så vil vi opfordre dig til at deltage i Emano projektet.

<https://emano.flowox.com/da/>

Vi har før skrevet om støvlen FlowOx som kan hjælpe med dine muskler kramper, spasmer, urolige ben, og smerter. Noget der for mange er med til at skabe bl.a en dårlig søvn. Firmaet bag FlowOx vil lave en undersøgelse nu der skal dokumentere effekten sådan at man kan få støvlen godkendt så, at behandlingen på sigt bliver tilgængelig for alle. Der skal bruges 200 scleroseramte til dette forsøg - og fordi vi i Sclerose.info har talt med flere der udtrykker stor begejstring for støvlen og hjælp til både mindre kramper/spasmer, mindre smerte samt bedre søvn bakker vi virkelig op om dette forsøg.

Alle jer (os) der har de problemer - deltag så det kan blive dokumenteret ordentligt!

Det tager kun 6 uger.

Her er lidt hurtig information - og du kan læse meget mere ved at trykke på linket

<https://emano.flowox.com/da/>

Man tager en online test

Hvis de resultater viser du kan deltage skal du have en online konsultation med læge eller sygeplejerske fra Dansk Multipel Sclerose Center i Glostrup.

//admin





Fysisk træning har mange fordele for personer med sclerose, selv hvis man har bevægelsesproblemer. Træningen kan tilpasses ens niveau og behov, så man får maksimalt udbytte uden at overbelaste kroppen. Her er nogle af de vigtigste fordele:

1. Bevarer og styrker musklerne

- Sclerose kan medføre muskelsvaghed, men **styrketræning** hjælper med at bevare og styrke muskulaturen.
- Stærkere muskler betyder bedre balance og stabilitet, hvilket kan mindske risikoen for fald.

2. Forbedrer balancen og koordinationen

- Øvelser med fokus på balance og kropskontrol kan hjælpe, hvis man oplever problemer med at gå eller stå stabilt.
- Træning kan mindske risikoen for fald og give større sikkerhed i dagligdagen.

3. Øger energiniveauet og reducerer træthed

- Mange med sclerose oplever **fatigue (ekstrem træthed)**, men forskning viser, at regelmæssig motion faktisk **kan øge energiniveauet**.
- Træning forbedrer blodcirkulationen og ilttilførslen til musklerne, hvilket kan give mere overskud i hverdagen.

4. Bevarer mobiliteten

- Træning hjælper med at holde led og muskler smidige, hvilket gør det lettere at bevæge sig.
- Strækøvelser kan mindske stivhed og spasmer.



5. Mindsker stress og forbedrer humøret

- Fysisk aktivitet frigiver **endorfiner**, som kan reducere stress, angst og depression.
- Træning kan give en følelse af kontrol og velvære, hvilket er vigtigt for mental sundhed.

6. Styrker hjertet og forbedrer kredsløbet

- Kardiovaskulær træning, såsom cykling eller gang, forbedrer hjerte-kar-sundheden og kan reducere risikoen for andre sygdomme.

7. Kan forbedre søvnkvaliteten

- Regelmæssig træning kan hjælpe med at regulere søvnrytmen, hvilket kan være en fordel, hvis man har problemer med at sove godt.

8. Kan mindske muskelspasmer og stivhed

- Bevægelse og strækøvelser kan mindske muskelspasmer og gøre kroppen mere smidig.
- Varmtvandstræning eller blid yoga kan være særligt godt for at løsne op.

9. Øger selvstændighed og livskvalitet

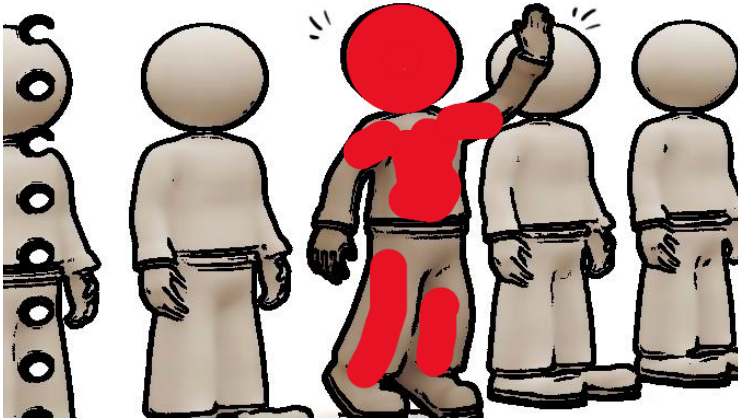
- Ved at bevare muskelstyrke, balance og udholdenhed kan man klare flere dagligdagsaktiviteter selv.
- Det kan give en følelse af frihed og selvstændighed.

Hvordan træner man bedst med sclerose?

- **Lyt til kroppen:** Undgå overtræning – tag pauser og tilpas træningen til dagsformen.
- **Vælg skånsomme træningsformer:** Yoga, pilates, svømning og cykling kan være gode valg.
- **Brug hjælpemidler:** Hvis balancen er udfordret, kan en stol, elastikker eller en træningsbold være nyttige.
- **Få vejledning:** En fysioterapeut med erfaring i sclerose kan hjælpe med at tilpasse øvelserne.

Selvom sclerose kan gøre bevægelse sværere, viser forskning, at fysisk aktivitet er en af de bedste måder at bevare funktionsevnen og forbedre livskvaliteten på. Det vigtigste er **at finde en træningsform, der passer til ens niveau og behov.**

// Admin
Tobias X.



At være frivillig for Foreningen Sclerose.info, som arbejder med information om sclerose, kan være en stor fordel for en scleroseramt af flere grunde:

1. Styrket fællesskab og netværk

Som frivillig bliver man en del af et fællesskab med andre, der forstår sygdommen og de udfordringer, den medfører. Det kan give følelsen af at være mindre alene og skabe nye venskaber.

2. Meningsfuldhed og identitet

At engagere sig frivilligt giver mulighed for at bidrage aktivt til oplysning og støtte til andre. Det kan give en følelse af mening og formål, især hvis man selv har oplevet, hvor vigtigt god information og støtte kan være.

3. Personlig udvikling

Frivilligt arbejde kan give mulighed for at udvikle nye færdigheder, f.eks. inden for kommunikation, formidling, sociale medier eller eventplanlægning. Det kan også give selvtillid og motivation.

4. Flexibilitet tilpasset ens helbred

Frivilligt arbejde kan ofte tilpasses ens energiniveau og helbredsmæssige situation, så man kan bidrage på en måde, der passer til ens behov – f.eks. arbejde hjemmefra eller tage pauser efter behov.

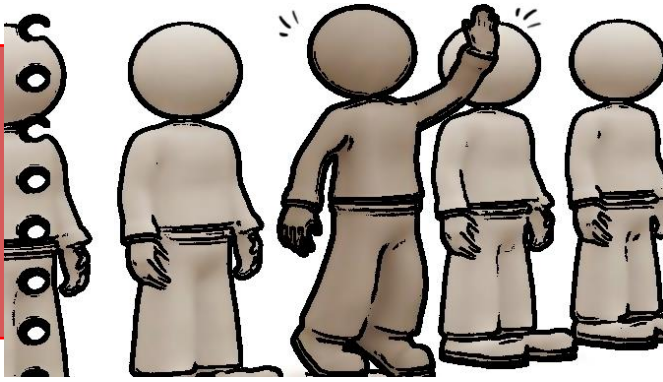
5. Øget bevidsthed og forståelse om sclerose

Ved at arbejde med information om sclerose er man med til at udbrede viden og bekæmpe fordomme. Dette kan forbedre forståelsen af sygdommen i samfundet og gøre en reel forskel for andre ramt af sclerose.

6. Positiv påvirkning af mental sundhed

At være aktiv og deltage i meningsfulde aktiviteter kan mindske stress, angst og depression. Det kan også give en følelse af kontrol og empowerment over ens egen situation.

Alt i alt kan frivilligt arbejde for Foreningen Sclerose.info være en stor fordel – både for den scleroseramte selv og for andre, der kan få gavn af deres erfaringer og engagement. 😊



Frivillig i Sclerose.info

Har du lyst til at bidrage til Sclerose.info?

Det kræver ikke, at du bruger mange timer hver dag. Du kan dedikere 1-2-3 timer om dagen eller om ugen eller blot deltage i nogle af vores mange projekter inden for forskellige emner.

Vi søger personer, der har lyst til at skrive artikler til vores PDF-magasin, hjemmeside og Facebook-gruppe.

Vores admin på Facebook, redaktionen af PDF-bladet og hjemmesiden har travlt, så vi ønsker at tilføje friske øjne og ord.

Hvis du er interesseret i at skrive for eller med Sclerose.info, er du velkommen til at kontakte Kim i vores lukkede Facebook-gruppe eller via e-mail på kim@sclerose.info.

Du kan skrive om din egen situation, din egen sygdom eller som pårørende og dele dine synspunkter og tanker. Desuden kan du skrive om emner, som Sclerose.info arbejder med, såsom kognition.

Kognition behøver ikke kun at handle om dig selv; det kan også omfatte research på nettet, dine egne undersøgelser eller lignende.

Kom frem og hjælp os – vi har brug for flere hænder!





Sammen er vi stærkere.

Bliv en del af sammenholdet i Sclerose.info

Bliv medlem
sclerose^oinfo





Nyheder fra verdenen

[Lean and oily fish consumption linked to slower disability progression in MS](#)

A high dietary intake of lean and oily fish may slow the progression of disability in people with multiple sclerosis (MS), suggests a comparative population based study, published online in the *Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry*.

The anti-inflammatory and neuroprotective properties of the nutrients found in fish may be key, say the researchers, who add that their findings underscore the potential importance of diet in managing the disease.

[Study shows rapid transformation in multiple sclerosis treatment in Finland](#)

A registry study led by the University of Oulu examined the early-stage treatment of relapsing-remitting multiple sclerosis (MS) in Finland between 2013 and 2022. According to the study, MS treatment in Finland has undergone a radical transformation over the past decade: diagnoses are now made more quickly, and new treatment practices align with the latest scientific evidence. The speed and extent of these changes was a surprise to the researchers.

In 2013, the average time to diagnose relapsing-remitting MS was ten months from the onset of the first symptoms. Today, the diagnosis is typically made within five months. As a result of this faster diagnostic process, treatment can also begin at an earlier stage.

[Study shows promise for new treatment approach for multiple sclerosis](#)

A sponge-like implant in mice helped guide a treatment that slowed or stopped a degenerative condition similar to multiple sclerosis in humans. It also gave University of Michigan researchers a first look at how primary progressive multiple sclerosis, the fastest-progressing version of the disease, attacks the central nervous system early on.



Tryk på billedet er [HER](#) for et direkte link til saxo.com hvor du kan købe bogen



Kom og følg os (abonner) ... hjælp os med at vokse og hjælp os med at gøre kanalen god og spændende – for dig selv og os andre

<https://www.youtube.com/@Scleroseinfo>



Facebookgruppen

Retningslinjer:

Sclerose.info har lavet nogle retningslinjer for brugen af Facebook gruppen – og dem bringer vi lige her – bare for en god ordens skyld:

Denne Facebookgruppe - er en del af foreningen Sclerose.info, som blev etableret i 2002. Det primære informationsorgan er www.sclerose.info

Retningslinjer for Facebookgruppen

Foruden relevante nyheder er siden tiltænkt debatter om aktuelle emner, og vi ønsker en aktiv deltagelse fra gruppens medlemmer, i spørgsmål der drejer sig om sclerose.

Vi ønsker IKKE at debatter bliver enstydige og kun omhandler (alternative behandlinger eller undersøgelser som f.eks. borreliose) og admins forbeholder sig ret til at begrænse det og kan slette indlæg, der går ud over gruppens formål. Admins kan vælge i selve tråden at henvise til at fortsætte i en privat mail eller en anden gruppe og så skal dette respekteres.

Vi forventer naturligvis, at alle opslag og kommentarer bliver holdt i en sober og god tone medlemmerne imellem.

Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at spørge admins i en mail.

Opslag der linker direkte til egne hjemmesider og blogs slettes uden varsel, men man er altid velkommen til at poste hele blogindlæg eller indslag.

Siden henvender sig til alle, der vil søge information om sclerose, og Sclerose.info modtager gerne forslag og ideer fra gruppens medlemmer til initiativer for scleroseramte og deres pårørende.



Foreningen Sclerose.info

Det er os med de røde cirkler. De røde cirkler symbolisere at vi er flere, du er ikke alene med din MS (sclerose) — de symbolisere sammenhold — de symbolisere fremadrettethed — de symbolisere blod (sved og tårer) som, er en del af vores liv som scleroseramte. Sclerose.info blev stiftet 1 marts 2002 og har siden vores start været en stor del af at præge hele debatten om sclerose i en mere positive retning, for selvom det er alvorligt at have MS (sclerose), så SKAL vi leve et godt og positivt liv, på trods.

Vores formål er og har altid været at sætte den scleroseramte og dennes pårørende i centrum, at øge informationen om MS (sclerose), at skabe et bedre kendskab til MS (sclerose) for derigennem at gøre det nemmere for os scleroseramte at leve med MS (sclerose). Sclerose.info drives primært af scleroseramte hvilke gør at vi forstår vores situation, på godt og ondt, vi er en del af det liv man som MS'er (scleroseramte) lever. Af same årsag ved vi hvad det betyder når vi burger vores slogan :

Det handler om at leve

www.sclerose.info

Du holder på en handicap parkeringsplads – Det er ikke i orden !!

Jeg har hørt alle de undskyldninger der findes – jeg skal bare lige ... det tager kun 5 minutter ... øøhmm det troede jeg ikke ... osv osv.

Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at “komme til” at holde der. Det er mangel på respekt.

Jeg har sclerose. Vi er mere end 18.000 mennesker I Danmark der har sclerose. Sclerose er en af de få sygdomme der ikke findes en helbredelse for. Nogle dage er gode og andre er dårlige for os scleroseramte. På de gode dage kan man ikke altid se sclerosens spor – på de dårlige dage kan man måske ikke gå uden hjælpemiddel, storke, eller må bruge kørestol. Der er dage hvor man kan have nervesmerter som betyder man ikke kan fungere. Generelt er jeg glad – et positivt menneske (er du et positivt menneske ?) ... men jeg bliver sur når du tager en plads der er reserveret til os handicappet.

Tænk over det I fremtiden !!!!!!!



sclerose info

Du holder på en handicap parkeringsplads – Det er ikke i orden !!

Jeg har hørt alle de undskyldninger der findes – jeg skal bare lige ... det tager kun 5 minutter ... øøhmm det troede jeg ikke ... osv osv.

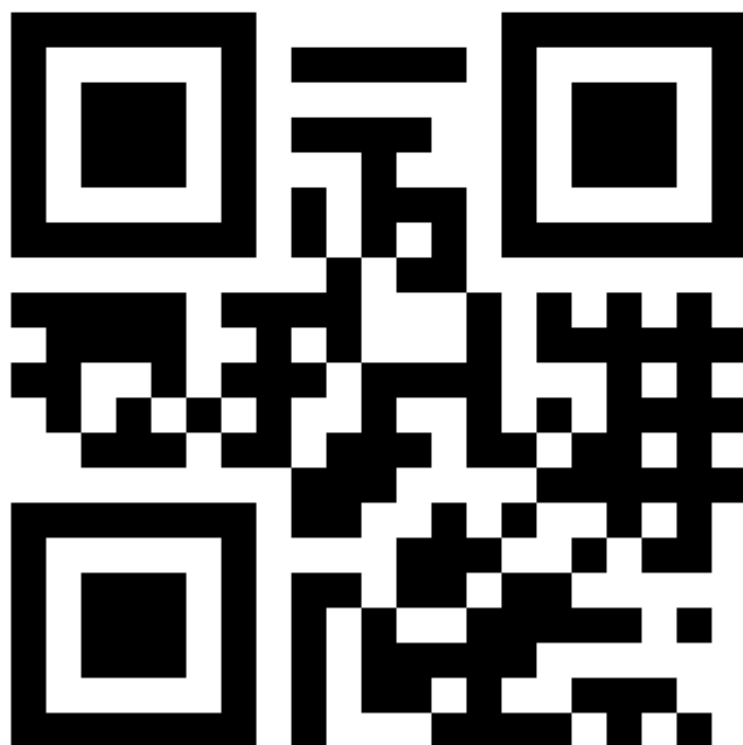
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at “komme til” at holde der. Det er mangel på respekt.

Jeg har sclerose. Vi er mere end 18.000 mennesker I Danmark der har sclerose. Sclerose er en af de få sygdomme der ikke findes en helbredelse for. Nogle dage er gode og andre er dårlige for os scleroseramte. På de gode dage kan man ikke altid se sclerosens spor – på de dårlige dage kan man måske ikke gå uden hjælpemiddel, storke, eller må bruge kørestol. Der er dage hvor man kan have nervesmerter som betyder man ikke kan fungere. Generelt er jeg glad – et positivt menneske (er du et positivt menneske ?) ... men jeg bliver sur når du tager en plads der er reserveret til os handicappet.

Tænk over det I fremtiden !!!!!!!



sclerose info



sclerose^{••}info