

4. Meld dig ind i Sclerose.info

6. Væk fra tryghedens biografsæde

11. Byer og steder der er handicapvenlige

16. Sclerose - hvad nu



Forord



Februar 2023

Der er stadig i krig i verden. Vi gik ind i 2023 i krig

Jeg forstår intet ... hvor lang tid bliver det ved.

Der er gået nogle politiske toner i denne krig der er skræmmende

Det har jeg skrevet om i så lang tid – og jeg vil ikke stoppe, for jeg føler at det vil være at fejle at lade stå til og acceptere. Hvad sker der for os i denne verden !!

Det er forfærdeligt at vi i denne moderne tid acceptere.

Kære verden – tag jer sammen !!

Jeg vil ikke fokusere på denne krig for så bliver jeg ked af det.

På den anden side nægter jeg som sagt at lade det ske og egentlig bare begynde at være ligeglad.

Politik er noget er det ondeste der findes når det bruges forkert.

Forfærdelige billeder fra Tyrkiet og Syrien.

Jordskælv, skræmmende. Moder natur der viser sin magt og dårlige side set fra menneskeheden.

Også ganske skræmmende med de bygninger og den måde man har accepteret at man kunne bygge uden at sikre ... igen viser menneskeheden at økonomiske interesser har større betydning end sikkerhed/forståelse/menneskelig værdi .

Man sætter sig udover noget så fundamentalt som bygningers sikkerhed = menneskers sikkerhed for at tjene penge.

Det kan ikke lade være med at sætte tanker i gang om vores globale samfund

Omvendt skal man nok ikke tænke for meget – for så tordner der sig nogle skyer op

Det er nok klogere ”bare” at gå videre ...

(fortsættes ...)

Indhold

- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Lederen fortsat](#)
- 6 [Væk fra tryghedens biografæde – digt af NRA](#)
- 8 [Vi kæmper – i er krigere !](#)
- 10 [Chaplin kloge ord](#)
- 11 [Del dine erfaringer om steder og byer](#)
- 12 [Om Sclerose.info](#)
- 14 [Bliv et pårørende ansigt](#)
- 16 [Sclerose – Hvad nu ?](#)
- 19 [Må vi gerne drømme](#)
- 23 [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

Forord fortsat ...

Som jeg skriver om her i bladet – så får jeg ind imellem nogle oplevelser som sætter vores situation som scleroseramte lidt i relief.

Jeg bliver mindet om hvordan vi kæmper – og jeg bliver mindet om hvor stærke i er som scleroseramte.

Jeg har mange gange kaldt jer scleroseramte – os – for krigere.

Det er vi også.

Vi giver ikke op – vi bliver ved selvom det indimellem kan se uoverskueligt ud

Vi finder energi, når der ingen energi er

Det er så inspirerende at følge jer scleroseramte – skrive med jer – lytte til jer

Det er noget jeg er utrolig glad for

Jeg er også glad for den konstante debat – tråde – forklaringer og det at der deles så mange ting i Facebook gruppen.

Der er efterhånden mange grupper på Facebook om sclerose, og det er godt der er mange tilbud for alle. Men stadig fedt at så mange stadig bruger og læser i Sclerose.infos gruppe.

Februar er måneden, der ikke rigtig er.

Januar er nyt årets velkomst – februar er sådan lidt ingenting, det er koldt, mørkt – så kommer marts hvo man begynder se imod foråret. Heldigvis ligger vinterferien i februar, og hvis man kigger godt efter så bliver det pludseligt lidt mere lyst i løbet af februar.

Jeg ved mange føler februar er måneden der suger nærmest mest kraft og energi ud af en.

Lad os få gang i marts – og nu går det hurtigere med lyset.

Lad os nu håbe vi får noget ordentligt vejr i marts – og bare lidt varme og sol

Kim





Væk fra tryghedens biografæde.

Sandhedens øjeblik, lufthavnen og tryghedens afsked.

Opleve verden, stå på egne ben.

Andre normer, andet folkefærd, nye omgivelser.

Skræmt, væk fra det vantes blindhed.

Nyt land, sansernes påvirkning, synets indtryk.

Kulturen, det ukendtes nysgerrighed, virkelighedens fakta.

Ukendte ting, andre mennesker, glædens begejstring.

Det nye, fascinationen satte sit aftryk.

Fattige vilkår, Ulandets ukendte vilde glæde.

Ud og opleve, virkelighedens stærke følelse.

Lærdommen, øjenåbner, påskønnelsen af ens liv.

Taknemligheden, oplevelsen, væk fra tryghedens biografæde.

Arbejdsrytmen, reglerne, hvordan begår jeg mig.

Chefens bopæl, respekten, godt humør, ærligheden.

Del af hverdagen, opleve bag facaden.

Stedets kendskab, tiden blev en leg.

Helheden, de ulykkelige skæbner, grusomme syn.

Vise interesse, glæde og taknemlighedens respons.

Hjælpsomheds følelse, tårerne i mine øjne.

Udefra komnes hjælp, et velkomment klarsyn

Rejsen hjem, ikke den samme mere.

Glæden, det frygtelige, formede og modnede.

Afskeden, oplevelsen, forbliver i hjertet altid.

Tidens savn, vil nok aldrig passere.

Digt af Niels Rønne-Andersen

HVORDAN KOMMER JEG IGENNEM KRISEN?

En selvhjælpsguide til mennesker, der rammes af alvorlig sygdom, og deres pårørende



Læs og hent guiden her:
sanofi.dk/da/om-sanofi/selvhjaelpsguide

HVORDAN
KOMMER JEG
IGENNEM
KRISEN?

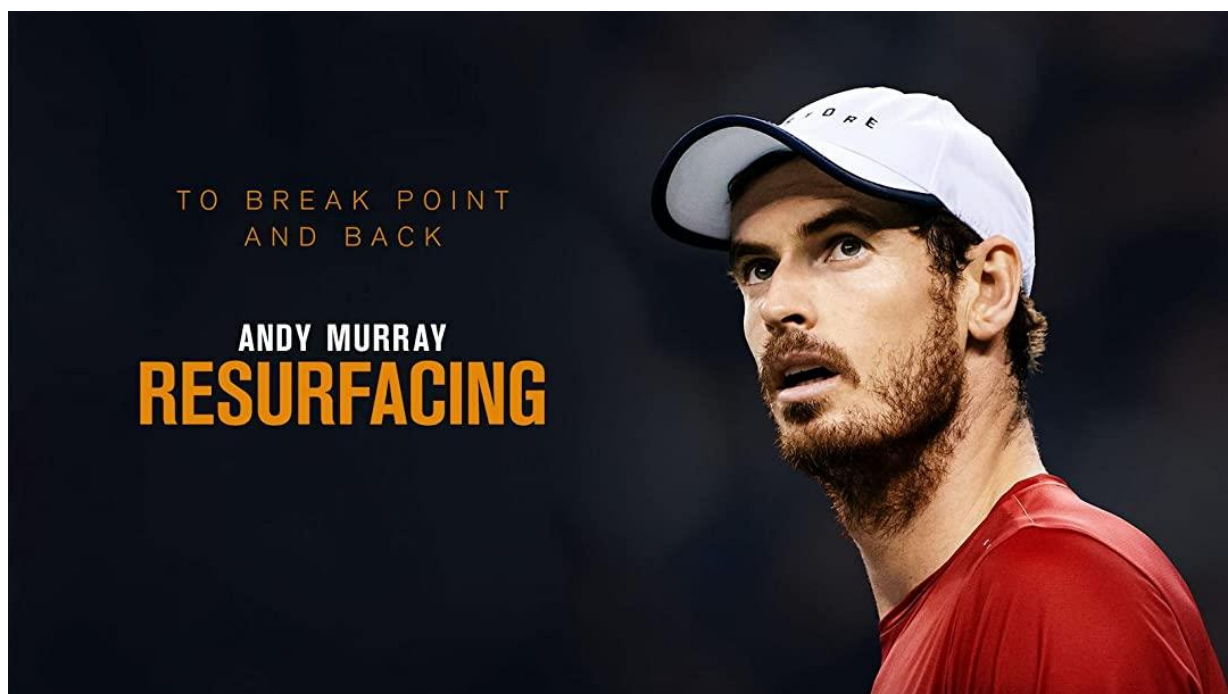
 **PODCAST**

Nu også som podcast



Spotify®

Google Podcasts



Vi kæmper

Jeg sad den anden og besluttede mig for at se et dokumentar program der blev lavet for nogle år siden om den engelske (Skotske) tennis stjerne Andy Murray. Dokumentaren hedder Resurfacing (Komme tilbage til overfladen) Den handler om Andy Murray der som nr. 1 i verden I 2018/2019 fik så store problemer med sin hofte at han måtte stoppe – men ville tilbage. Han ender med at få en hofteoperation (ny hofte) før han så kommer tilbage til tennis verdenen efter 2 års kamp. I dag 2023 er Andy Murray nummer 70 (Ganske flot med en metalhofte)

Min ældste søn spillede semi-professional tennis I sine teenager år – og jeg fulgte Andy Murray meget fordi hans trænings måde var utrolig, og han havde (har) et fokus der er fantastisk, og han gav aldrig op. Det gør han stadig ikke

Imens jeg sad og så dokumentarprogrammet havde jeg følelsen af – vi er jo ens. Den personlighed – det er jo som mig. Det der med at nægte at give op. Det der med at smerte er noget man kan/skal/ leve med. Det er forbigående – det bliver bedre I morgen – selvom jeg er på bunden klinger jeg mig til et hvilket som helst håb – jeg ser muligheder I ingenting – jeg er fuldt overbevist om at det bliver bedre. Samtidig ved mange at jeg fik nye hofter – så den direkte del med smerte I hofter – ikke kunne fungere , den kender jeg på egen krop.

Jeg fik også tanken – at vi som scleroseramte , vi er jo nogle overmennesker. Jeg kender mange af jeres historie – jeg har talt og skrevet med mange af jer. Jeg har fået indblik I så mange historier, noget jeg er utrolig glad for – og noget jeg finder så utrolig inspirerende til mit eget liv.

Jeg tror jeg har skrevet det nogle gange – jeg bøjer mig I støvet for jer scleroseramte derude. I er nogle krigere. I er seje. I besidder en styrke der ikke kan beskrives. Jeg er ydmyg og stolt af at være formand for en forening af så stærke mennesker der har gennemgået, gennemgår et liv med en kronisk sygdom som sclerose – med de symptomer som vi alle kender til (der er stor forskel på hvad og hvordan for alle) og stadig smiler, griner, har sort humor, elsker livet, lever – og ikke giver op.

I er for seje !!

Alle mennesker kan lære af den måde Andy Murray har kæmpet sig igennem sin periode og hofteproblem på – alle kan lære af hans fokus, sit fanden-i-voldskhed (på godt og ondt) – hans måde at komme op til overfladen igen. Inspirerende !!

Men alle kan også lære af jer scleroseramte for jeres styrke – jeres måde at uanset hvor skidt tingende er så lever I videre – bliver ved.

I lever med usikkerheden om morgendagen (det gør alle, men for det første så lever alle I en falsk tryghed – for det andet lever I scleroseramte med nogle odds der ikke er de bedste. Til trods for det – bliver i/vi ved.

Seje krigere !

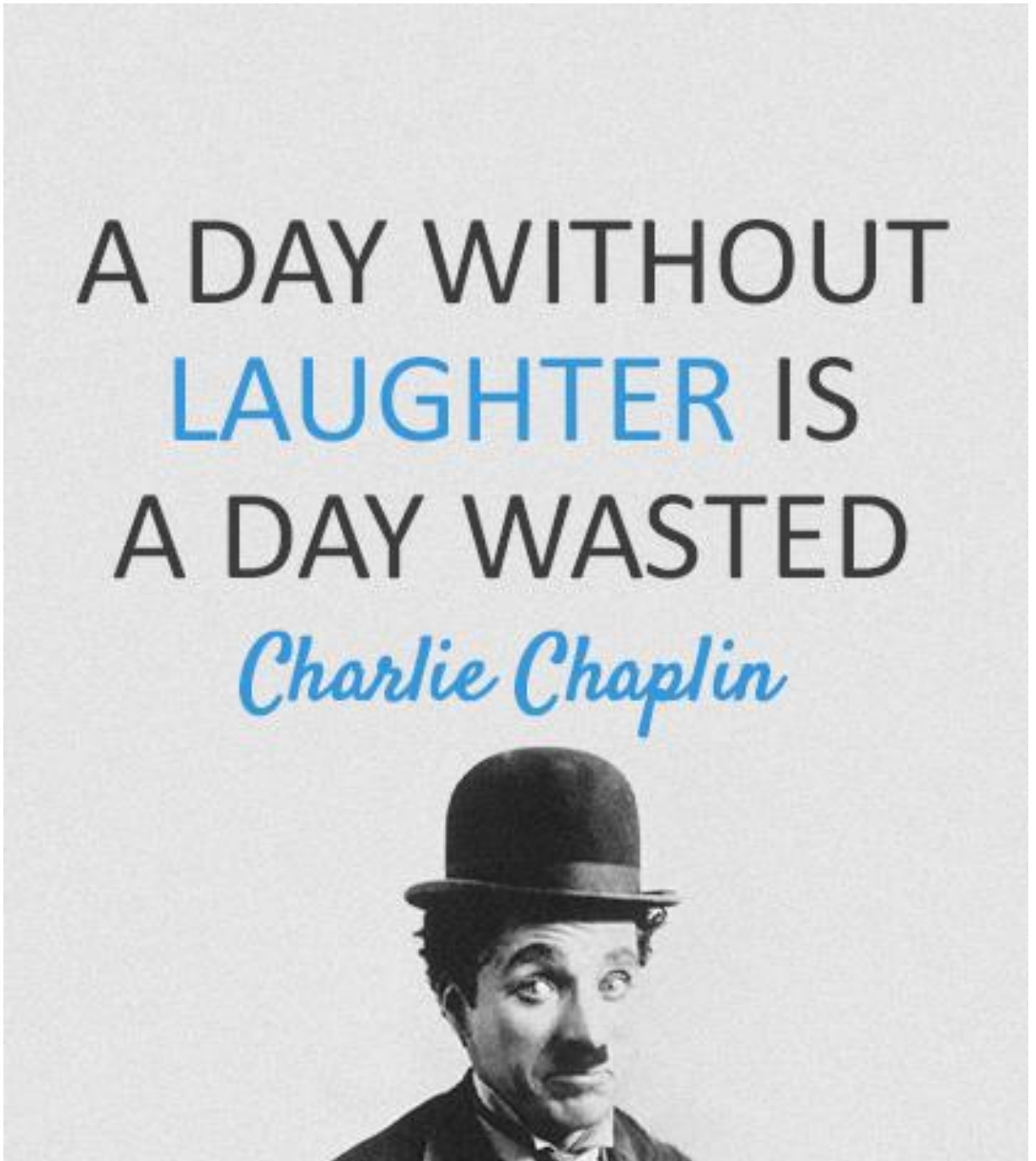
Tak for jeres inspiration til at blive ved!

Kim G



A DAY WITHOUT
LAUGHTER IS
A DAY WASTED

Charlie Chaplin





Ferie 2023

Mange er gået i gang med at tænke på ferien her i 2023 – om det er påske pinse sommer eller andet tidspunkt

Sclerose.info er i gang med at samle informationer ind om forskellige steder og byer i Danmark og/eller Europa/verden.

Hvad er dine erfaringer – hvilken b er god eller dårlig – og hvorfor.

Del dine erfaringer med os – og vi deler dem videre og skriver om hvor det er godt eller ikke så godt at tage hen som scleroseramt

Skriv til admin@sclerose.info

Eller deltag i den tråd der er i Facebook gruppen

// admin



sclerose^oinfo

Om foreningen Sclerose.info

www.sclerose.info

Mail: admin@sclerose.info

Sclerose.info er en forening stiftet i september 2002.

Formål:

"Foreningens formål er at udbrede kendskabet til og forståelsen af sclerose og sygdommens indvirkninger for herigennem at forbedre vilkår og muligheder for scleroseramte og deres pårørende i Danmark. Herudover er det Sclerose.infos mål til stadighed at formidle den nyeste information om sygdommen, dens indvirkninger, forskning i behandlingsmetoder og pleje for herigennem at forbedre de scleroseramtes muligheder for at tage bedre stilling til sygdom, behandling, fremtidig tilværelse og generel situation".

Foreningens har nogle vigtige grundholdninger, som er:

"...det handler om at leve"

Det er meget vigtigt, at vi øger det menneskelige i debatten omkring sclerose.

Alle der har sclerose ved, hvor vigtigt det er, at det menneskelige kommer med. Scleroseramte er ikke blot en gruppe syge mennesker, men mennesker med hver deres individuelle historie.

"Patientens eget valg"

Vi mener, at man skal give de scleroseramte al relevant information for at de derefter selv kan træffe deres egne valg.

Vi mener naturligvis, at man skal stille spørgsmål og søge råd og vejledning. Dette gøres bedst, hvis man har et udgangspunkt - en viden at basere sine spørgsmål på.

Vi mener, at information og viden vil kunne øge ens handledygtighed og beslutsomhed, og derved forbedres den scleroseramtes kår.

"Du er ikke begrænset selvom du har sclerose"

Når man får sclerose, sker der en masse ikke mindst mentalt.

Vi mener, at det er vigtigt at få budskabet om at du ikke er begrænset ud til folk. Mulighederne er stadig mangfoldige og store. Det kan være man skal gå en anden vej for at nå dem eller se nye muligheder vokse frem.

Sclerose.info arbejder med andre ord for den scleroseramte og de pårørende.

Vi har valgt, at det skal ske i en positiv ånd og stemning, for selvom det er meget alvorligt, skal man stadig kunne være glad og positiv, og livet er stadig sprudlende.

Sclerose.info

...det handler om at leve

ScleroseMatchen

Sclerose.info var bag de håndbold kampe der blev spillet med de bedste danske og udenlandske håndbold kvinder – opvisnings kampe der blev vist på TV.

De var 4 år da Danmarks darlings var på toppen og dansk kvinde håndbold og den danske håndbold liga var den bedste I verden. Camilla Andersen, Karin Mortensen, Rikke Hørlykke, Jan Pytlik, og mange mange flere

Sclerose Kunstkonkurrence

En kunst konkurrence for scleroseramte der kan lave kunst – og det kan vi alle !!

Der blev hvert år nedsat et fantastisk dommerpanel der var med til at tiltrække pressens opmærksomhed (Kurt Trampedach, Kulturminister Brian Mikkelsen, Natasja Crone, Jens Veggerby og mange mange flere)– og skrive og bringe om kunsten.

Efter at have vundet har f.eks. Mette Siendetorp haft stor succes I kunstens verden med hendes malerier og kunst

Fat pennen

En digt og novelle konkurrence for scleroseramte.

Med same koncept som kunstkonkurrencen, men her med det skrevne ord,

Der blev hvert år nedsat et fantastisk dommerpanel der var med til at tiltrække pressens opmærksomhed (Lise Nørgaard, Lone Dybkjær og mange mange flere)– og skrive og bringe om kunsten.

Foredrag

Siden Sclerose.info blev stiftet har foreningen stået bag rigtig rigtig mange foredrag med forskellige mennesker der har haft noget på hjertet eller kan bidrage til os scleroseramtes liv eller made at leve på. F.eks. Arne Nielsson, Jason Watt, Ole Michelsen og mange flere.

Facebook

Sclerose.infos Facebook gruppe er en lukket gruppe – for bade scleroseramte pårørende og folk med interesse I sclerose.

Facebook gruppen er debat stedet for Sclerose.info. Det er her der udveksles erfaringer og meninger.

www.sclerose.info

Sclerose.infos hjemmeside har I mange år været den bærende del informativt. I de seneste år er PDF bladet (som du læser) blevet mere og mere informativ, specielt omkring livet med sclerose



Siden 2013 har Sclerose.info portrætteret forskellige scleroseramte, for at vi hver I sær kan se, at vi ikke er alene I verden. Vi er ikke de eneste. Det er "mange" af os.

Samtidig har vi via historierne ville fortælle at sclerosen ikke tager hensyn hvem, alder, køn, stilling, osv osv.

NU – vil vi også gerne I gang med at portrættere vores pårørende
Halvdelen af sclerosen bæres af vores pårørende

Derfor – er du pårørende og har lyst til at blive et af vores 10000 pårørende ansigter, så skriv til admin@sclerose.info

Eller skriv til Deanie Mofjeld i Facebook gruppen eller på mail deanie@sclerose.info

sclerose^oinfo

KEND
DIN
MS

MIN MS

Forberedelsesskema til konsultationen med læge og sygeplejerske

Dette er vigtigt at holde øje med når MS, og som diskuteres MS. Dette skema er tænkt som en hjælp, når du skal tale med lægen eller sygeplejersken. Sørg for at gøre dig overvejelser om:

- Om din MS udvikler sig mellem dine aftaler på klinikken.
- Om din MS er ved at ændre sig til sekundær progressiv multipel sklerose (SPMS).

Udfyld skemaet løbende, i ca. 15-20 min. og tag det med, når du skal tale med din læge eller sygeplejerske.

Bagend finder du en huskeseddel, som du kan bruge til dine spørgsmål. Det kan være en god idé at gøre en påmindelse med til samtalerne.

Indledende spørgsmål

	Ikke	Ja
Hvornår har du sidst været til konsultation hos lægen?		
Hvilken medicin tager du lige nu for din MS?		
Hvilken medicin har du tidligere fået for din MS?		
Husker du at tage din medicin som foreskrevet?	Ja	Nej
Ålder?		
Hvilken type MS har du?		
Diagnose år?		

00000000000000

NOVARTIS

Dine symptomer

Er der siden forrige eller kom kommende symptomer de sidste 6-12 måneder? Sæt kryds ved de vigtigste symptomer.

Problemer med synet	
Smerter	
Vanskeligheder ved at gribe om ting (fx en kaffekop eller pen)	
Problemer med hukommelse, koncentration eller fokus	
Fatigue / sløvhedsfølelse	
Følelseshed eller irriterende følelser	
Lidelse ved varselning eller forstoppelse	
Hjorte oplysninger om søvnen	
Problemer med balancen eller behov for hjælpemidler til at gå	
Muskelspasmer eller muskelsvaghed	

Andre symptomer, som er nye

Læg mærke til, hvor
du har dine symptomer



Multipel sclerose Få hjælp til at forstå dine symptomer

Multipel sclerose er en kronisk sygdom, der ofte rammer som lyn fra en klar himmel. Heldigvis kan korrekt behandling holde attackerne nede og begrænse nerveskaderne. Desuden er det muligt at lindre mange af de symptomer, der opstår, så du får en højere livskvalitet. Hold derfor øje med, hvordan din sygdom udvikler sig mellem dine aftaler på klinikken.

En hjælp til at huske det hele kan være at udfylde et forberedelsesskema, som er udviklet i samarbejde med sygeplejersker, der arbejder med MS. Du finder skemaet på kenddinms.dk sammen med tips og gode råd til et bedre liv.

[kenddinMS.dk](https://kenddinms.dk)

Sclerose – Hvad nu?

For en ny diagnosticeret til multiple sclerose-holdet kan det være svært at finde en grimasse der kan passe: "A hva' for noget.

Du siger at det der sker med mig er lig med sclerose?" (og så 117 billeder der farer gennem hovedet på en som alle ender med det samme image af invaliden i kørestolen.) "Det kan bare ikke passe.

Der må være sket en fejl, en forveksling. Jeg er jo sund og rask og har bare et lille problem med.....

Situationen er lidt grotesk for alle der har været i den og man sidder lidt og venter på det ene signal der udløser det hele og viser én at selvfølgelig var det ikke sådan fat. Hvordan kunne det være det?

Men det kommer bare ikke, tiden går og uendeligt langsomt går tæppet ned for den person man havde været indtil da, og man finder sig i en anden, uvirkelig dimension, hvor ingenting er det samme som før og der er den sære fornemmelse af at være ved siden af sig selv og tilskuer til et drama uden drejebog.

Alle medvirkende man kender har fået nye roller, nye replikker og reaktioner til omgivelserne inklusive en selv.

Samtidig starter der en proces oppe i hovedet som kører på højtryk og forsøger at forstå og sætte tingene på plads – og håbe på at finde en udvej. Der er akut krise og alt hvad man rører ved smuldrer mellem fingrene på en. Og alligevel, som dagene går begynder man langsomt at affinde sig med situationen og diagnosen som en håbløs frygtelig beskrivelse af ens tilstand – især navnet!

Havde det så bare heddet noget rarere og mindre sygeligt end "scl..." – hvad med skole.. eller skule.. eller måske skålerose – men så affinder man sig også med betegnelsen og mange andre detaljer for det der fremover skal være en uadskillelig del af ens liv og identitet. Behovet er der jo for et navn til de symptomer der stadig kommer og driller.

Hvordan der reageres på MS-diagnosen er forskellig for alle der udsættes for det, og hører vi folk fortælle om deres personlige erfaringer og erindringer om netop den periode viser den klart hvor forskelligt de modtager og langsomt lærer at leve med de nye vilkår de har. Men ens for alle er at det er alvor, dette her, en kropsoplevelse af dysfunktion, noget der driller imellem mig der vil og det jeg vil - og så diagnosen der sætter tingene i perspektiv for en. Senere er der så tid til refleksion, men for de nye på holdet er alt jo fremmed og for meget og man lytter meget gerne og lærer af de gamle, dem der ved noget og har været i gang et stykke tid og kender jargonen og alle fagudtrykkene. Og alle de erfarne rotter der efterhånden har fået et intimt forhold til sygdommen har alle en historie at fortælle, historien om hvordan de var i stand til sætte sclerosen på plads i deres tilværelse og komme videre med livet og kærligheden, der vil leves på trods.

Hvad er det så de fortæller, de gamle i gårde? Egentlig en meget simpel historie om hvordan det er at være menneske, men for de nye som lytter intenst og motiveret er det de vigtige guldgruber som netop de kan bruge, som giver mening der hvor de står ansigt til ansigt med skæbnen den barske. Det kan være den følelse der gennemfører en beretning, en humor der ikke lader sig knægte, en realitetssans der fortrænger angsten eller en overraskende taknemmelighed midt i besværlighederne.



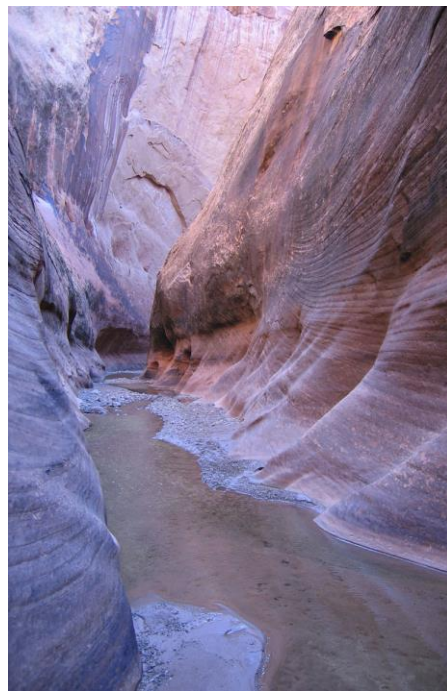
Det der rører os er det der virker for os. Vi lever allerede i en verden med delvis afvisning af det der foregår lige nu og et håb om noget bedre og det ændrer sig ikke med sclerosens ankomst. Vi ønsker alle et godt liv uanset situationen, ja faktisk bliver denne overlevelseskraft forstærket enormt under pres. Så alle der har noget at tilbyde af deres unikke livserfaring udtrykt på netop den perfekte måde denne person gør vil ramme en eller flere andre modtagere som præcis kan bruge netop det.

I dette samvær, denne udveksling der sker mellem to mennesker selv på stor afstand kun med sort på hvidt til at kommunikere med, er der noget andet der glider i baggrunden for en stund. Den gamle tilstand er borte og med den relationen med overmagten, den almægtige og grusomme der hvert øjeblik kan slå til. I stedet er man i en oplevelse, smittet af den andens særegenhed og beretning, af at det pludselig godt kan lade sig gøre, og at man også selv vil være i stand til at være stærk eller beslutsom eller kærlig eller glad fremover igen på trods.

Men du for hvem MS er noget nyt og overvældende, du som søger noget at gribe efter som kan bære, efter ligesindede og efter vejledning – ud over at lytte og suge til dig har du måske også et behov for at fortælle om din situation og hvordan du oplever den, både de trælse og de lyse sider.

Det kan være at du ikke kan tro at andre er interesseret i din almindelige historie om depression, chok, ubalance, smerter eller hvad det er der fylder mest lige nu, men sandheden er at de ord du nedfælder til andre bliver til et møde – ikke kun med dig selv på en reflekterende måde, men også andre vil åbne sig for dine ord og en bro imellem menneskehjerner skabes i det øjeblik af forståelse og mere udveksling til følge for alles bedste. Vi er alle små både på tilværelsens store skæbnehav, og i den mørke nat hvor kun stjernerne er tændt kan det føles meget ensomt og hårdt at kæmpe sin egen lille kamp med elementerne. Vi kan føle det håbløst og os magtesløse og fortabte uden kontakt til andre, men vores ord kan virke som nødraketter i den mørke nat, og pludselig ser vi et lys på himlen og ved at vi er hørt og set og mærket. Og det gør hele forskellen.

Søren Beejo Hansen .



Bliv medlem sclerose^oinfo



Dansk Kildevand

Naturligt mineralvand



Samarbejde med Sclerose.info som gavner os scleroseramte

Man skal drikke masser af vand !

Ovenpå denne varme sommer har Sclerose.info har indgået samarbejde med Dansk Kildevand, så du kan få dejligt naturligt mineralvand.

[Gå ind på Dansk Kildevands hjemmeside og bestil din egen kildevandskøler](#)

I feltet noter ved betaling skriver du – **Sclerose.info** .

Du får 2 vanddunke af 19 liter gratis ved den første levering af en kildevandskøler.
Du kan vælge en kold/kold eller kold/varm kildevandskøler.

God service og priser for os scleroseramte – tak til Dansk Kildevand

Du kan også ringe til Dansk Kildevand på telefon: 39297174

// admin



Må vi gerne drømme, nu vi har fået sclerose ? (om livet)

Kort og godt. JA!!
Vi skal drømme.

Det er gråzoner imellem drømme, håb, tanker, følelser, ting vi har oplevet, steder ... drømme er en sammenblanding af dette.

Hvis vi ikke har drømme, så begynder det at se svært ud – for det er drømme der får os til at komme i gang hver dag. Igen det blander sig lidt sammen, for vi har nogle mål, ønsker, og det er dem der får os til at stå op om morgenen, og det er jo også drømme ... drømme om at nå de mål, de ting.

Vi kan alle opleve perioder hvor vi drømmer hårde drømme, der måske endda gør vi ikke sover godt – eller dags-drømme der forstyrrer – der påvirker os i dagligdagen. Hvis man har en dårlig periode kan nogle af de dagdrømme eller om natten blive skræmmende og gøre os bange. Bange for fremtiden.

Drømme kan også skabe gode eller dårlige illusioner – og nogle ekstreme situationer kan skabe hallucinationer (det er yderst sjældent – men der er en del psykologer der mener det kan fremkomme)

Men – vi skal drømme – og vi skal øve os i at have gode drømme.

Ligesom jeg før har sagt om hvor vigtigt det er at øve sig i at tænke positivt – og leve positivt uanset ens situation – så vil vi også ved at præge vores tanker i løbet af dagen komme til at dagdrømme mere positivt, og når vi sover og underbevidstheden arbejder er det også mere positivt.

Men som jeg startede med at skrive – ja vi skal drømme.

Vi skal drømme – dagdrømme – om fremtiden

Vi skal drømme om ting vi gerne vil opnå

Vi skal søge de mål

Det er en nødvendighed at vi har drømme – ønsker – om fremtiden

Drømme – ønsker om ting vi vil opleve.

JAJ! .. Det kan være at sclerosen sætter nogle begrænsninger i hvordan man opnår sine mål, men "alt" kan lade sig gøre. (og derved ved jeg godt at ikke alt kan lade sig gøre ... men næsten),

Hvad drømmer du om ? ... Hvad ønsker du ?

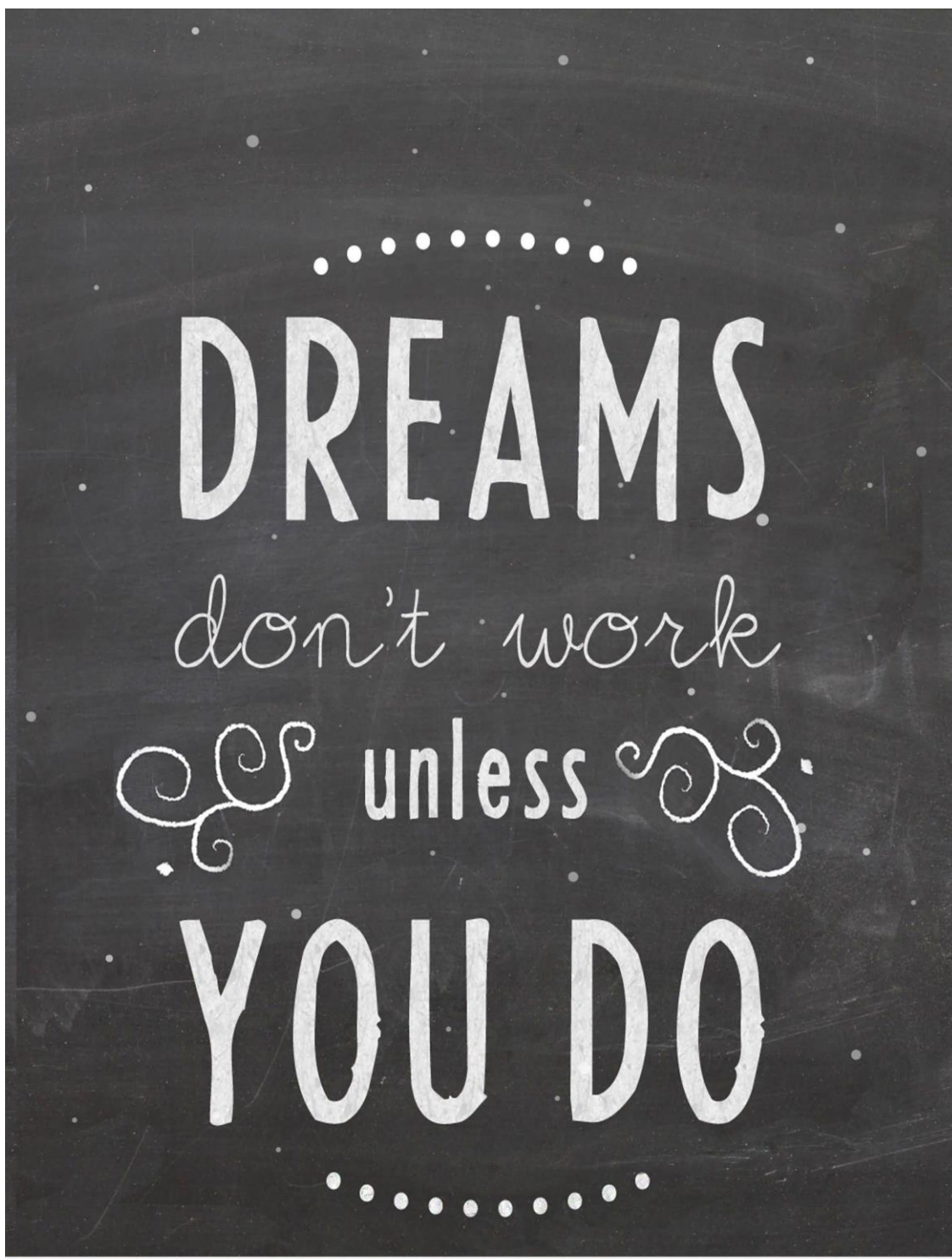
Skriv til os, del dine drømme ... det der får dig til at komme videre

Lad os hjælpe hinanden med at se mulighederne.

Del også gerne dine drømme der er blevet opfyldt – de ting, ønsker, mål du har sat og nået. Lad os dele dem til inspiration for alle

Kim





Drømme går ikke i opfyldelse af sig selv.
Du skal selv gøre dit til at det sker.



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



Nyheder fra verdenen

[Neuroscientists discover new way to disrupt chronic inflammation responsible for multiple sclerosis](#)

UVA Health neuroscientists have discovered a potential way to disrupt the chronic inflammation responsible for multiple sclerosis.

UVA's new study identifies a vital contributor to the hyperactive autoimmune response and neuroinflammation that are the hallmarks of MS. Blocking this lynchpin in a research model of MS alleviated the harmful inflammation, giving researchers a prime target in their efforts to develop new treatments for multiple sclerosis and other autoimmune diseases.

[Researcher takes another step toward discovering how a brain molecule could halt MS](#)

A researcher is one step closer to demonstrating the potential of a brain molecule called fractalkine to halt and even reverse the effects of multiple sclerosis and other neurodegenerative diseases. Researchers injected fractalkine into mice with chemically induced MS. They found the treatment increased the number of new oligodendrocytes -- vital brain and spinal cord cells that produce myelin in both embryonic and adult brains -- which are damaged during the MS autoimmune attack.

[Does COVID-19 accelerate the worsening of clinical disabilities in multiple sclerosis patients?](#)

In a recent study published in *Neurology - Neuroimmunology Neuroinflammation*, researchers investigated the impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on the progression of clinical disability in multiple sclerosis patients.

Nyheder fra den store verden.

Artikel fra News Medical Life Sciences

University of Virginia School of Medicine – February 16, 2023

Neuroscientists discover new way to disrupt chronic inflammation responsible for multiple sclerosis

UVA Health neuroscientists have discovered a potential way to disrupt the chronic inflammation responsible for multiple sclerosis.

UVA's new study identifies a vital contributor to the hyperactive autoimmune response and neuroinflammation that are the hallmarks of MS. Blocking this lynchpin in a research model of MS alleviated the harmful inflammation, giving researchers a prime target in their efforts to develop new treatments for multiple sclerosis and other autoimmune diseases.

The research was conducted by Andrea Merchak, a doctoral candidate in neuroscience, and her colleagues in the lab of Alban Gaultier, PhD, of the University of Virginia School of Medicine's Department of Neuroscience and its Center for Brain Immunology and Glia (BIG).

We are approaching the search for multiple sclerosis therapeutics from a new direction. By modulating the microbiome [the collection of microorganisms that naturally live inside us], we are making inroads in understanding how the immune response can end up out of control in autoimmunity. We can use this information to find early interventions."

Andrea Merchak, doctoral candidate in neuroscience

Multiple sclerosis affects nearly a million Americans. Symptoms can include muscle spasms, stiffness, weakness, difficulty moving, depression, pain and more. There is no cure, so treatments focus on helping patients manage their symptoms, control flareups and slow the progression of the disease.

Scientists have struggled to understand the causes of MS, but recent research suggests an important role for the gut microbiome. UVA's new findings bolster that, determining that an immune system controller found in "barrier tissues" such as the intestine plays a vital role in the disease. This regulator can reprogram the gut microbiome to promote harmful, chronic inflammation, the researchers found.

Gaultier and his collaborators blocked the activity of the regulator, called "aryl hydrocarbon receptor," in immune cells called T cells and found that doing so had a dramatic effect on the production of bile acids and other metabolites in the microbiomes of lab mice. With this receptor out of commission, inflammation decreased and the mice recovered.

The findings suggest that doctors may one day be able to take a similar approach to interrupt the harmful inflammation in people with MS, though that will take much more research.

Before that can happen, scientists will need a much better understanding of the interactions between the immune system and the microbiome, the UVA researchers say.

Ultimately, though, UVA's new research lays an important foundation for future efforts to target the microbiome to reduce the inflammation responsible for multiple sclerosis and other autoimmune diseases.

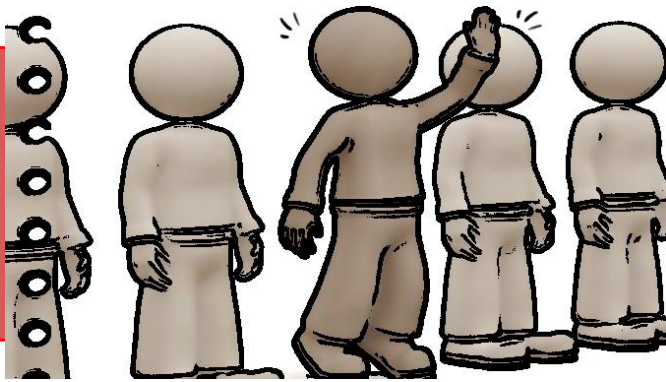
"Due to the complexity of the gut flora, probiotics are difficult to use clinically. This receptor can easily be targeted with medications, so we may have found a more reliable route to promote a healthy gut microbiome," Merchak said. "Ultimately, fine-tuning the immune response using the microbiome could save patients from dealing with the harsh side effects of immunosuppressant drugs."

Gaultier and his team are part of UVA's TransUniversity Microbiome Initiative, which serves as the central hub for the university's cutting-edge microbiome research. The initiative aims to expand our understanding of the microbiome to better treat and prevent disease.

Journal Reference:

Merchak, A.R., et al. (2023) The activity of the aryl hydrocarbon receptor in T cells tunes the gut microenvironment to sustain autoimmunity and neuroinflammation. PLOS Biology.

doi.org/10.1371/journal.pbio.3002000



Frivillig i Sclerose.info

Har du lyst til at hjælpe Sclerose.info ?

Det kræver IKKE at du skal bruge mange timer hver dag – men du kan bruge 1-2-3 timer om dagen, eller om ugen – eller ”bare” deltage i nogle af de mange projekter som Sclerose.info har eller starter indenfor forskellige emner .

Vi har brug for nogle af jer der har lyst til at skrive
Til brug for artikler – det skrevne ord – til vores PDF magasin, hjemmesiden og facebookgruppen, har vi brug for jer der kan skrive.

Vores admin, både på Facebook, redaktionen på PDF bladet, og til hjemmeside har travlt.

Samtidig vil vi gerne have friske øjne og ord – så hvis du har lyst til at skrive for/med Sclerose.info så ret henvendelse til Kim i vores lukkede gruppe på Facebook eller på mail kim@sclerose.info

Du kan skrive om din egen situation – din egen sygdom eller til dig som er pårørende, om dit syn og tanker.

Du kan skrive om emner som vi som foreningen Sclerose.info arbejder med, som f.eks. kognition. Kognition behøver ikke være om dig selv (det kan det godt være), men det kan også være at du søger om kognition på nettet, laver din(e) egne undersøgelser eller lignende.

Kom frit frem – vi har brug for hænder





Yes yes ... Si si ...

Skriver du perfekt engelsk og/eller spansk – så vil vi gerne i kontakt med dig – hurtigst muligt

Del(e) af Sclerose.info skal i fremtiden være på engelsk og spansk.

Det skyldes at vi har fået flere og flere henvendelser på de sprog, samt at vi er i tæt kontakt med et par andre NGO'er i de pågældende lande hvorfor det vil være en naturlig ting.

Det betyder på ingen måde at vi fjerner fokus fra det danske, for det er os danske scleroseramte og pårørende der er og altid har været vores primære fokus

Skriv en mail til admin@sclerose.info eller til kim@sclerose.info

Du kan også kontakte Kim Gelser i vores Facebook gruppe – eller Lars Blak Rasmussen

// Admin

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

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 15.000 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.

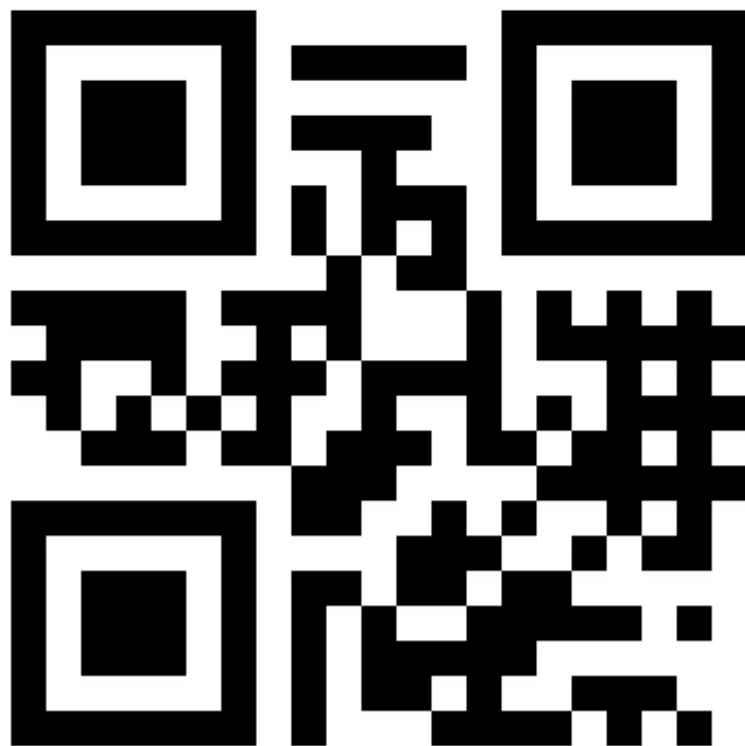
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at “komme til” at holde der. Det er mangel på respekt.

Jeg har sclerose. Vi er mere end 15.000 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