

sclerose^oinfo

...online PDF

4 Meld dig ind i Sclerose.info

5 YouTube

10 Podcast / snak med Mine Suurballe

15 Multikunstner Niels Rønde-Andersen



Forord



...og vi står stadig i en krig ...

Juni måned har været over os, tør og med masser af godt vejr...

Ferien planlægningen er i gang – jeg håber alle har fået købe billetter ellers ser det lidt skidt ud. Ferien og afslapning – og varme og skygge, det hænger sammen. Nu SKAL vi være der for familien, venner. Det bliver dejligt – og for nogen der bliver det lidt en slem tid med vejret.

Sclerose.info er i gang med at lave samtaler og podcast for at kunne bidrage til vores informationsarbejde – til en del af det materiale vi laver.

Det er en utrolig spændende udvikling

Hvis du ikke er tilmeldt vores YouTube kanal, så skynd dig – og vær med til at hjælpe os med at forme det rigtigt.

Din mening betyder meget – du kan skrive til alle fra admin – og hvis mail så skrive til admin@sclerose.info

Når man får al det dejlige lys som denne tid på året giver, bliver man altid positiv – fyldt med energi. Jeg ved godt en del klager sig i varmen – men løser man det, så er lyset så energi bringende. Og som skrevet – positivitet

Nyd sommeren – og her i de kommende uger som altid i sommerperiode, der er admin på lavblys, men vi er her og du kan altid komme i kontakt med os

Kim

Indhold

- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Abonner på YouTube](#)
- 9 [Søvn i de varme nætter](#)
- 10 [Podcast / sak med Mine Suurballe](#)
- 12 [Varme, kognition og sclerose](#)
- 15 [Multikunstneren Niels Rønde-Andersen](#)
- 19 [Sommer sol og varme – af Deanie Mofjeld](#)
- 20 [Sol sommer og varme .. Jubiii ... sådan da!](#)
- 22 [Køb "Tro, håb og kærlighed i sklerosens tegn](#)



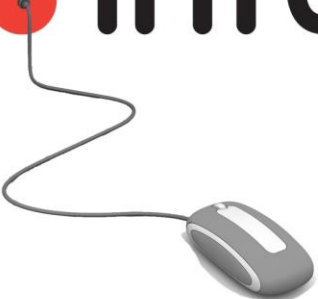
Bliv medlem
sclerose.info



... 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



Sclerose.info på YouTube !!

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

https://www.youtube.com/channel/UCx8QbVuSTWrA6_mG-wJ8gPw

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

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

Udfyld skemaet løbende, i ca. 10-15 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 ide at tage en pårørende 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?		

NOVARTIS

0000000000000000

Dine symptomer

Er der siden forrige eller kommet nye 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 / træthed	
Følelsesløshed eller smurrede følelser	
Lidelse ved varselning eller forstoppelse	
Hjorteoplysninger om søvnen	
Problemer med balancen eller behov for hjælpemidler til at gå	
Muskelspasmer eller muskelløshed	

Andre symptomer, som er nye

Læg mærke til, hvor
du har dine symptomer

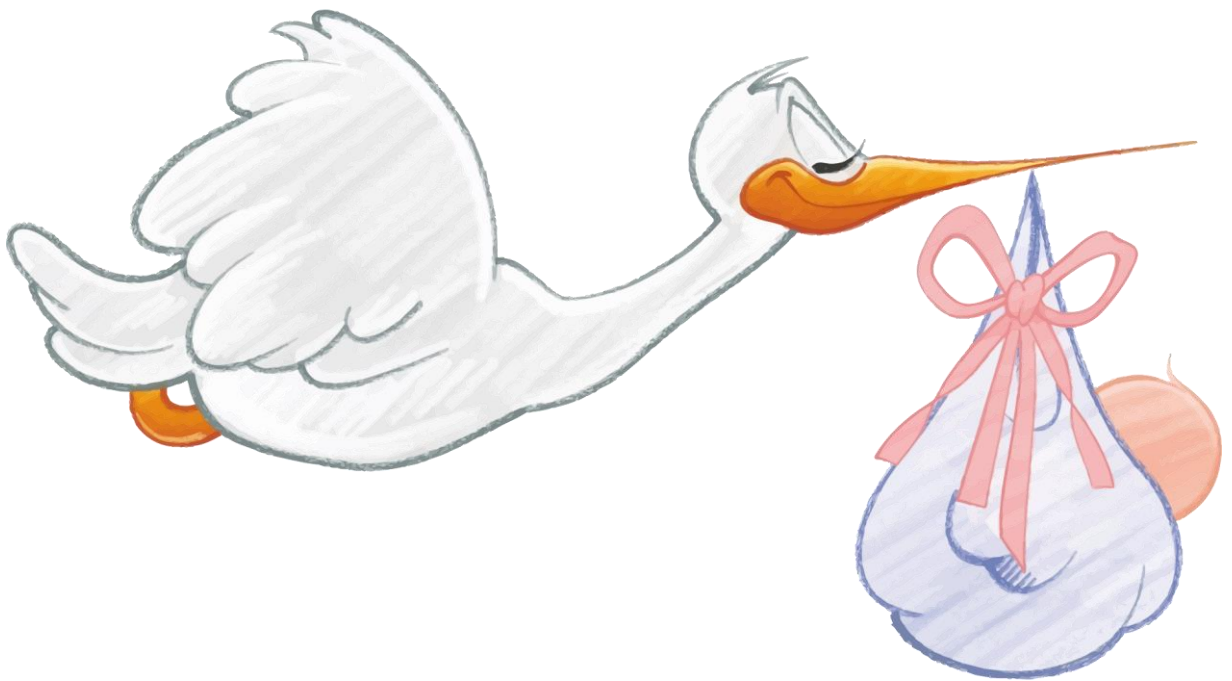


Multipel sclerose Få hjælp til at forstå dine symptomer

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



Tillykke til Mine Suurballe ... Huraaaaaaaaaaaaaaaa

Som Mine så dejligt skrev...

Hun har født ... Carlo blev en dejlig pige – Rita
Tillykke til familien, mor og velkommen til verdenen
Rita

// admin



Nu kommer varmen rullende, den har allerede vist sig – og med varmen følger hyppigt dårlige nætter ... varmen begynder at holde en vågen. Man begynder at svede – eller en del føler at de får tiltagende urolige ben, ben der spjætter eller kramper.

Det er vigtigt at du allerede nu begynder at gøre dig klar, hvis du ikke allerede har i forbindelse med de første varme dage og nætter der har været.

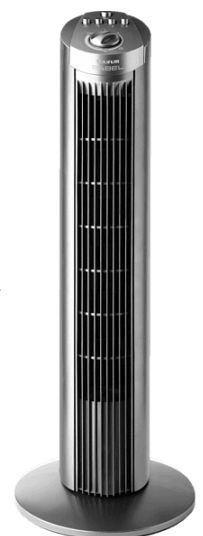
Et rigtig godt råd er at anskaffe sig en blæser, de findes i alle mulige højder og størrelser. Lad være med at stille den så den blæser direkte på dig, for så øges risikoen for at man får sig en sommerforkølelse og det er ikke fedt. Sæt den så den peger over imod et hjørne af rummet – måske lidt opad, for det skaber cirkulation i rummet hvilket gør at det pludseligt ikke føles på samme måde varmt.

Risikoen for dårlig søvn – betyder træthed i løbet af dagen, både fysisk og psykisk, og det er en rigtig dårlig rytme og man begynder at føle sig presset.

Der er selvfølgelig en risiko for at når man bruger en blæser, og får luften til at cirkulere så får man også støv og pollen til at gøre det samme. Så hvis du er allergiker skal du lige være opmærksom på det. Det kan også tørre slimhinderne lidt, det er også derfor det er vigtigt at den ikke peger direkte på dig.

Søvn er meget meget vigtigt, det ved vi alle!
Dårlig søvn er mange gange ensbetydende med en kommende dårlig dag eller dage derefter. Og når du kan gøre noget for at ændre det så skynd dig.

Der findes mange steder man kan købe en blæser – men en ting er helt sikkert, jo længere du venter jo større risiko for at der er mange andre der har fået samme ide ... og så er der udsolgt!





Hvordan går det i dag ?

Podcast snak med Mine Suurballe

<https://youtu.be/IYKMO0ir-0>

Vi har snakket med Mine Suurballe som opfølgning på hendes podcast i fire dele for nydiagnosticerede med sclerose, der hed "Pletter i min hjerne" som blev bragt på DR. (<https://www.dr.dk/lyd/p1/pletter-i-mi...>)

Hvordan tænker Mine i dag, hvad har ændret sig eller er alt det samme som før.

// admin





Livskvalitet

Jeg blev simpelthen så glad da jeg så et indlæg/tråd fra Flemming Janas Hansen I vores Facebook gruppe. Siddende I hans kørestol – med sit kamera.

Hobby – macro foto – på trods af de besværligheder Flemming ellers har.

Jeg ringede til Flemming – og det kommer der noget god snak, podcast og skriv om her i sensommeren

Kim



Varme – kognition – sclerose

Det er ikke verdens bedste cocktail de tre ting sammen.

I løbet af den meget varme sommer er der rigtig mange scleroseramte der har følt at de kognitivt har haft det skidt.

Vi har skrevet og talt med mange – og har sagt det samme hver gang. Det er helt normalt !! – vær ikke bange.

Som oplyst tidligere, både her i PDF-bladet, på hjemmesiden og i Facebook gruppen, så bliver dine symptomer værre i varmen. Dit centrale nervesystem bliver ophedet og alle de symptomer du hr eller har haft fysisk bliver forværet.

Sådan gør det sig også gældende med din kognition.

Dine kognitive problemer eller udfordringer eller hvad du vil kalde det bliver forværet. Det er ikke noget der bliver- men det kan klart gøre en bange.

I mange år har man lavet mange forskellige undersøgelser – blå. I 2012 hvor man i USA beviste at ”almindelige” mennesker overfor scleroseramte – der var de scleroseramte 70% langsommere til at udføre opgaver hvor man skulle bruge sin koncentration, opgaver med flere ting samtidig eller hukommelsen. Der har været mange lignende undersøgelser siden som har bevist mere eller mindre det samme – men i bund og grund handler det om at det centrale nervesystem – og hjernen blive ophedet og ”kommunikationen” bliver langsommere- delvist afbrudt.

I øvrigt – mange der ligger og slikker sol de halv eller helsover. Det er fordi man bliver doven – gider ikke – kan ikke... ens krop og system bliver langsom. Igen som det er så tit – for os scleroseramte der skal man gange det hele med 5 – 10, så kan du se hvordan man har det som scleroseramt.

Så hvis du har følt – og føler – at du ikke har kunnet lave din kryds og tværs, sudoku eller har været særlig god til at deltage i samtaler med flere på en gang – så har du her fået forklaringen – hvis du ikke allerede vidste det.

// Admin

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



Nu også som podcast



Spotify®

Google Podcasts



Podcast med sclerose.info

Vi starter med at lave nogle podcast som tidligere skrevet.

Det bliver som interview med nogle spændende personer, eller det bliver som samtaler imellem nogle af os I admin – eller som skriver for Sclerose.info

Vi er i gang med at optage, tilrette og editere så måske kommer der en eller to her I sommeren, ellers kommer det efter.

Hvis du har noget på hjertet du gerne vil snakke om – så skriv til kim@sclerose.info

Hvis du har noget du gerne vil have vi tager op – så skriv endelig.

// admin



Mange kender Niels Rønde-Andersen fra hans digte i Sclerose.infos PDF blad, eller har oplevet Niels læse digtene op til arrangementer eller hvis man har været på sclerosehospitalet i Ry.

Jeg holder meget af de digte Niels laver, og jeg ved fra mange at jeg ikke er den eneste. Jeg talte med Niels den anden dag ... og så kom det frem, Niels er ikke kun digter .. Han er multikunstner.

Når ordene ikke lige vælter frem for Niels – så laver han måske en sketch eller tegning.

Vi har fået lov til at bringe et par af hans tegninger – de kommer på de følgende sider, samt at vi bringer hans digt - Forandringens Yin og Yang

Nu venter vi spændt på om Niels falder over, eller viser endnu en kreativ kunnen.

Kreativitet er benzin på Niels 's motor

Kim



Forandringens Yin og Yang.

Mørket mistede kraften, lyset fandt vej
Øjets nuance løse syn, naturens farveglans
Klimaets påvirkning, forandringens motorvej, vejrets fingerpeg.

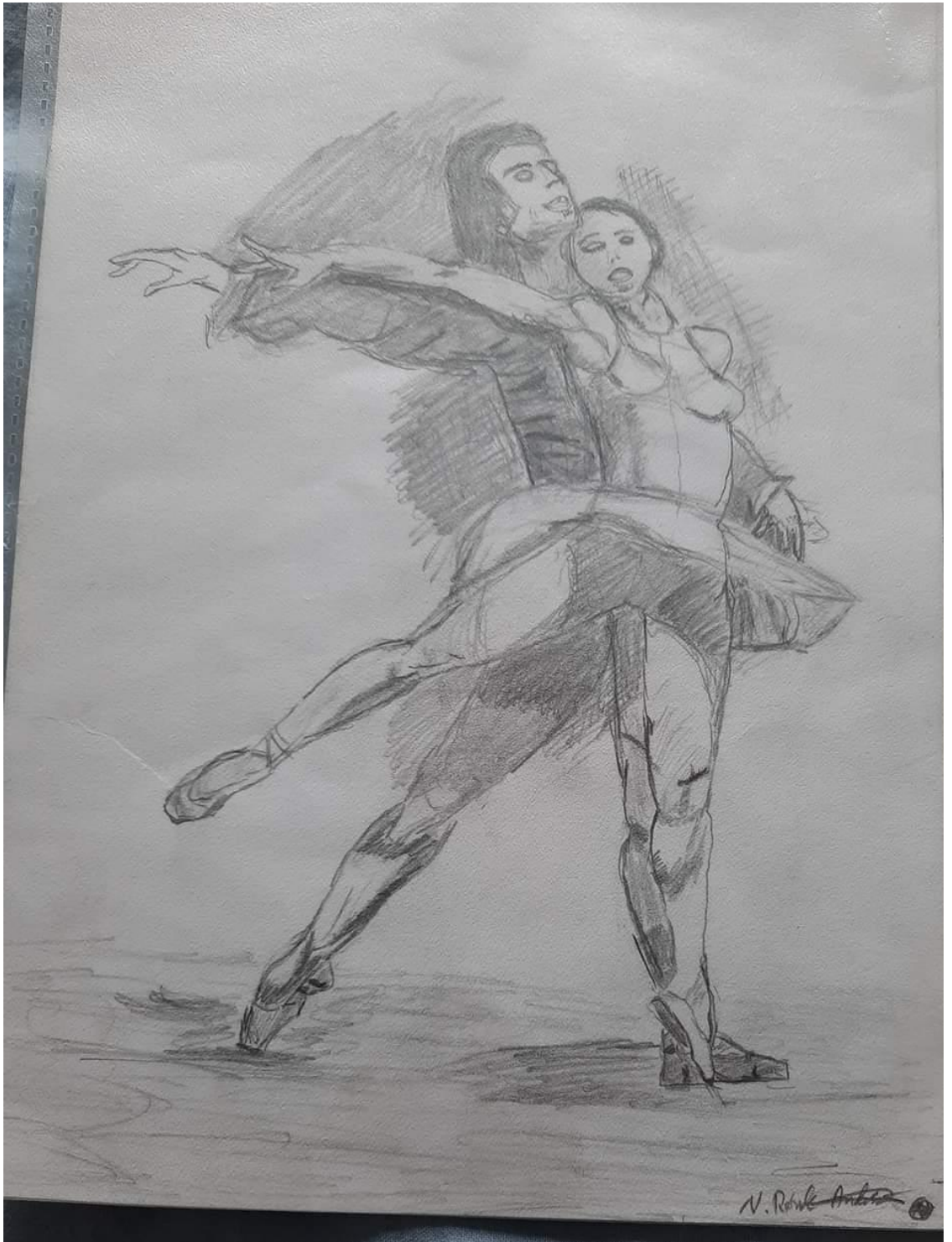
Hvad der var engang, ændrede sig
Kroppens forandring, jeg forstår det ikke
Det basale, ikke længere en leg.

Livet er flygtig, ens fokus forsvandt
Drømme du havde, håbet blev utydeligt
Fandt nye veje, skuffelsen man overvandt.

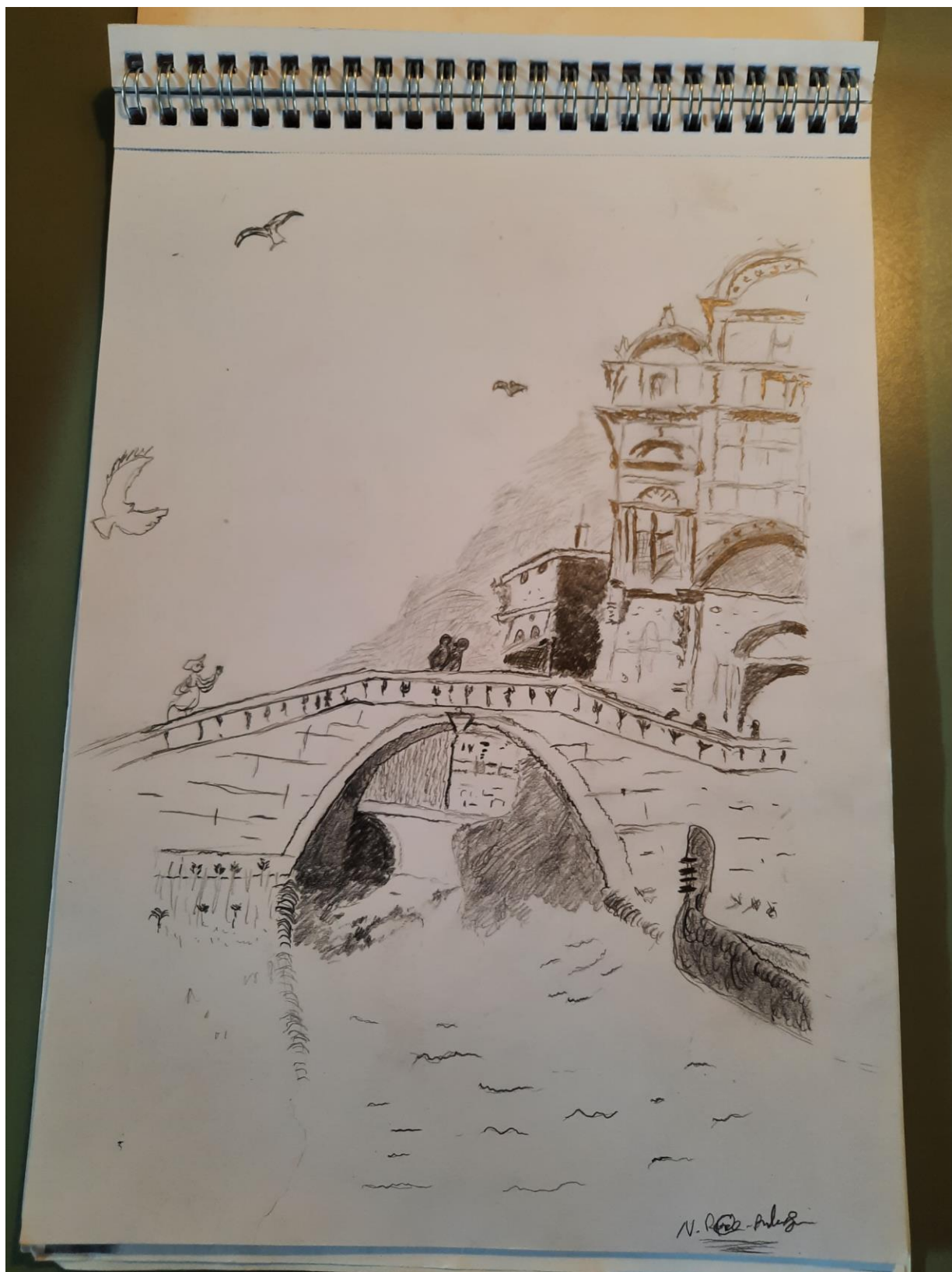
Verdens indhold er anderledes, end før
Menneskeheden er forandret, mit syn er
Nye tider, veje, hvis menneskets tør.

Lykken kan komme, humørets positive indhold
Livets orakel, forandringens Yin og Yang
Dårligdommen skal ikke forblive et forhold.

digt af Niels Rønde-Andersen



af Niels Rønde-Andersen



af Niels Rønde-Andersen

Sommer, sol og varme

Nu da sommeren er over os, er der sikkert mange derude, som elsker det lige så meget som dem der kæmper her i varmen. Læg mærke til mine ord 'kæmper' og ikke 'hader', for i mit tilfælde elsker jeg sol og varme, men jeg er også meget mere uoplagt, irritabel, samt energiforladt end jeg plejer, her i varmen.

Jeg er en af dem der både elsker sommeren, men jeg kæmper også yderligere end det jeg plejer. Jeg er ekstra træt og uoplagt og jeg kan ikke rigtig tænke klart. Jeg ved at mange af jer derude har det på samme måde.

For mit vedkommende, er jeg nødsaget til at tage en ekstra Modafinil pille, vel og mærke hvis jeg altså skal noget om aftenen, for at kunne klare dagen igennem og holde hovedet oprejst. Modafinil piller er medicin mod Narkolepsi, jeg tager dem for bedre at kunne holde mig vågen, de letter mit hoved fra en tung tryk af træthed og de er især ekstra gavnlige her i sommervarmen og jeg ville ikke kunne have klaret mig igennem en aften uden dem.

Mange af jeg kender det sikkert godt, hvad var det nu jeg skulle, jeg burde også lige vaske noget tøj, jeg burde også lige fjerne ukrudt i haven osv. Grundet varmen er man især ekstra ugidelig, samt energiforladt, som tidligere nævnt. Husk på at man stresser sin krop og sind unødigt ved at banke sig selv i hovedet, med det man burde og det man ikke burde. For mit vedkommende er min nedsatte kraft i venstre side ekstra nedsat og det hænger jo selvfølgelig sammen med det, at være energiforladt, men til alt held får jeg Fampyra, som er medicin der hjælper forbindelsen fra hjernen og ud i kroppen. Dem kunne jeg især nu heller ikke have været foruden.

Tænk lige at man får medicin for at holde sig vågen, medicin for bedre at kunne kommunikere med sin krop og ja medicin for at holde sclerosen i dvale, men som i mine forrige artikler, vær positiv, grib dagen og det der skal til for at gøre dig glad. Få det bedste ud af det du stadig kan og det du er. Husk vi er alle vindere og at sclerosen aldrig vil vinde. Vi er krigere, ingen tvivl om det, kun vi med sclerose ved hvor meget vi kæmper og i alle gør det rigtig godt, bliv ved med at holde hovedet oprejst.

Hvis du ønsker at blive i et med dig selv, din krop og din sjæl, samt det at leve med sclerose i fred fra bekymringer og det der følger med, så giv dig tid til at meditere. Det lyder uoverskueligt, men det giver dig i hvert fald en indre ro. Lyt eventuelt til mindfulness og lyt til din sjæl og dit Indre jeg. Fyld dit indre op med positive tanker og forbliv positiv. At være positiv tiltrækker noget positivt, så derfor er det især vigtigt med sclerose, at forstå at livet ikke er slut og at livet går videre. Man kan lige så godt få det bedste ud af det og hvem ved, måske kommer der en kur en dag ude i fremtiden som kurerer os alle. Husk at din krop og din sjæl må være i balance med hinanden, for at man kan arbejde fuldt ud med sig selv.

Artikel af Deanie Mofjeld





Sol sommer, varme ... jubiiiiiiiiiiii.... Sådan da !

Så !!! ... er det snart tid til det igen.... Det er faktisk i gang jo

Sommer, sommer og sol.
 Havet og blæsten og duft af kaprifol.
 Sommer, sommer og sol.
 En himmel så blå som viol....

Som Birthe Kjær så smukt sang det ...
 - og nu kommer sommeren roligt men sikkert til Danmark.

HUSK ... at der kan komme reaktioner. Husk at din krop kan reagere både på temperaturen, sol, alt det skift det nu sker.

Så lad os lige kaste os alle sammen på stranden.
 På med badebukser/bikini og afsted, lige om lidt, hvis du ikke har været afsted

Men... med skiftet i vejret sker risikoen for at kroppen ikke kan følge med.
 Det kan gå for hurtigt.
 Kroppen skal bruge ”mange” dage eller uger på stille og roligt at vende sig til at være i sol og varme.
 Ellers er risikoen meget stor for at kroppen reagere kraftigt (man får det dårligt, man bliver sløv, ens symptomer bliver forværret meget hurtigt)

Alle med sclerose ved at når kroppen bliver varm så forøges/forværres symptomer, det centrale nervesystem bliver ophedet (overophedet) – resultat, du får det skidt.

Brug nogle dage på at vende kroppen. I stedet for at tilbringe 2 timer i solen eller mere – så start med 30 minutter – find skygge – og du vil fornemme at kroppen blev sløv, men den så vender tilbage til almindelig tilstand. Så kan du tage 30 min mere, men HUSK – hvis du gør det for mange gange så kan kroppen reagere negativt, få hovedpine osv. (og det er kun få du kan de førstedage)

Respekter din krop for dit eget bedste.

Og kroppen er klog – den reagerer på en tilstand som er anderledes end den kender (årstiderne) – og ved at gå i slowmotion (lukke lidt ned) – så beskytter kroppen dig (måske lidt underligt at forstå, men kroppen forsvarer dig)

Og lige nu hvor vi er på stranden – så HUSK for pokker **solcremen** (og lad være med en faktor 4 altså) !!!

Og – MEGET vigtigt ... **VAND** – drik vand vand vand. Når du drikker vand passer du på din krop (hold dig fra alkoholiske drikke i solen og varmen, det har INGEN positiv effekt og skader kun din krop)

SKYGGE – sørg for at du er i nærheden af skygge. Bevæg dig ind i skyggen hyppigt – pas på din krop!

Du kan evt. have en lille spray stående med vand i, som du gentagne gange sprøjter henover dine håndled, ankler, nakke, dine arme og ben. Det køler dejligt

HVIS DU FÅR DET DÅRLIGT - det som normalt betegnes som solstik eller en solstik lignende tilstand – så sørg for med det samme at nedkøl dine håndled og dine ankler (og evt. din nakke) Et stykke stof som du putter vand på - masser af vand – og put på som omslag. Skift dem eller hæld mere vand over meget hyppigt. Når din krop begynder at fungere igen – så søg indenfor og slap af på sofaen. Du vil ganske givet for en reaktion, og føle du har det dårligt, hovedpine, træt. Det tager noget tid.

Drik masser af vand

NYD nu sommeren – nyd det gode vejr – men husk at passe på dig selv og din krop

Sommer og sol giver generelt øget livskvalitet og bedre humør, så det gælder om at få gode oplevelser.

Slutteligt omkring sol og sommer – det er vigtigt at huske at vi alle sammen reagerer anderledes overfor sol og sommer og varme end andre. Der er INGEN facitliste desværre.

Det ville så meget nemmere ville det ikke ? ...

Men sådan er det jo med sclerosen – uforudsigelig og der er ikke 2 ens scleroseramte





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



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.

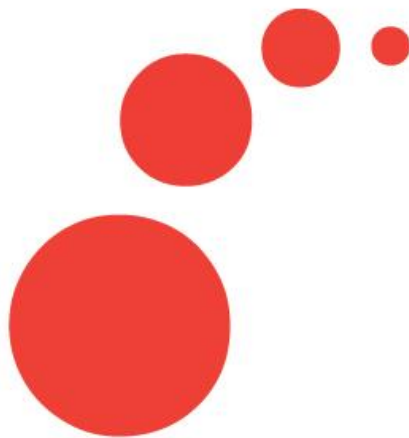
Vi ønsker IKKE at debatter bliver enstydige og kun omhandler (alternative behandlinger eller undersøgelser som f.eks. borreliose) og admins forbeholder sig ret til at begrænse det og kan slette indlæg, der går ud over gruppens formål. Admins kan vælge i selve tråden at henvise til at fortsætte i en privat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

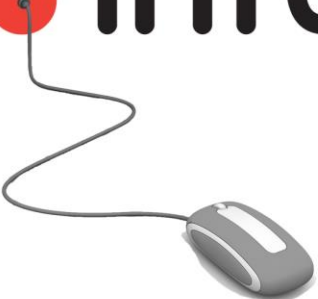
Det er os med de røde cirkler. De røde cirkler symbolisere at vi er flere, du er ikke alene med din MS (sclerose) — de symbolisere sammenhold — de symbolisere fremadrettethed — de symbolisere blod (sved og tårer) som, er en del af vores liv som sclerose ramte. Sclerose.info blev stiftet 1 marts 2002 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 sclerose ramte 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 sclerose ramte at leve med MS (sclerose). Sclerose.info drives primært af sclerose ramte hvilke gør at vi forstår vores situation, på godt og ondt, vi er en del af det liv man som MS'er (sclerose ramte) lever. Af samme årsag ved vi hvad det betyder når vi bruger vores slogan :

Det handler om at leve

www.sclerose.info

Bliv medlem sclerose^oinfo



Medlemskab af Sclerose.info

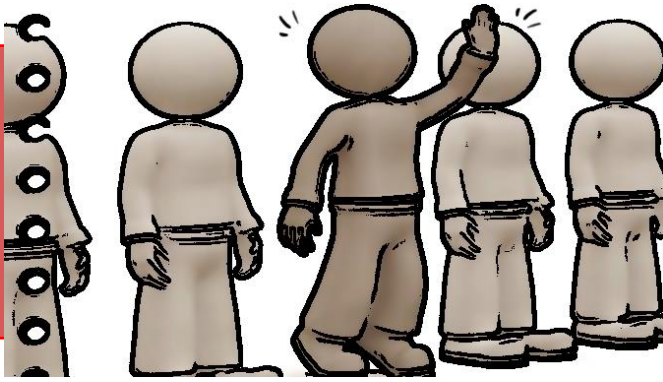
Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
Et støtte medlemskab for kr. 96,- om året for privatpersoner.

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



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



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..

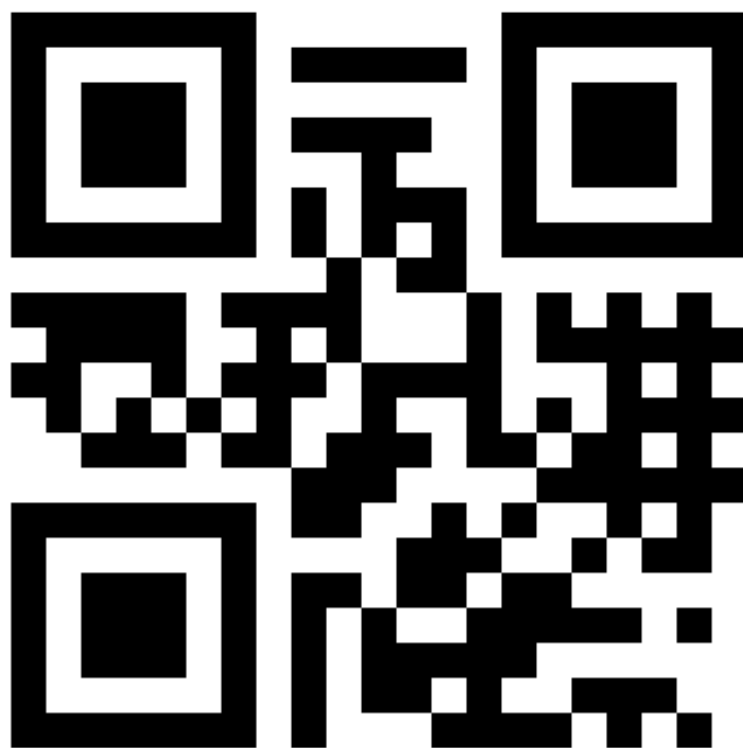
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at “komme til” at holde der. Det er mangel på respekt.

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^oo^oinfo