

**sclerose**•**info**

...online PDF

**4** Meld dig ind i Sclerose.info

**7** Kampens kamp – digt af N.R-Andersen

**13** December

**22** Fra alle os .....



# Forord



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

Hvad sker der i verdenen :-/ - hvor er vi på vej hen ?

Vi er stadig i 2023 – snart bliver det 2024 – og verden tillader dette vanvid

Jeg kan ikke lade være med at blive forundret. For imens der er lidt udskiftning i dansk politik så er der så småt kommet gang i den amerikanske politiske verden – valg næste år.

Jeg er en mand af stor forståelse ... men, hvordan det er muligt at et så stort land som USA kun kan præstere at have Joe Biden og Donald Trump som primære spids kandidater – det er ubegribeligt. Hvordan kan man tage verdens største magt seriøst.

Den ene har lidt med hukommelsen og generelt eksistensen og at være der, den anden skal måske føre valgkamp fra fængslet, en uærlig klovn af format.

Det skræmmende er at vi i verdenen, i Danmark er så afhængige af USA og påvirkelige af deres økonomi ... som er skræntende i øjeblikket.

Det er som det er ... nu kommer december og julen snart og vi glemmer alt ...

Julen glæde bringer. Julen er den store højtid.

Jeg tror i alle de år Sclerose.info har eksisteret der har vi talt om julen med både glæde og en lille smule skævt smil – for julen er også en tid hvor man nemt kan komme til at stresse. Tingene går hurtigt. Der er så hylens mange ting der skal gøres, og mennesker man skal møde ... indkøb ... forberedelser ..

Igen i år vil jeg råde og opfordre alle til at snakke sammen med familien, venner osv. osv. - . Afstem din energi med alle gøremål.

Sig fra – måske ikke fra alt men fra noget – sådan du kan nyde det som du vedtager at deltage i

# Indhold



- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Lederens fortsat.](#)
- 6 [Giver julen stress ?](#)
- 7 [Kampens kamp – digt af Niels R-Andersen](#)
- 9 [Abonner på Sclerose.info YouTube kanal](#)
- 10 [Mode livet – Deanie Mofjeld](#)
- 13 [December](#)
- 14 [Ensomheden og gør noget ved det](#)
- 22 [Fra alle os til alle jer.....](#)

---

Bliv medlem  
sclerose.info



---

... det handler om at leve



---

# Bliv medlem sclerose<sup>o</sup>info



---

## 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

Ved at tilrette din energi nyder du tingene mere – det er der ingen tvivl om.

OG ... Vigtigt ... husk at mad er dejligt – men pas nu på med ikke at overspise.  
Din krop reagerer mere.

Alle forspiser sig – men du betaler for det på en anden måde

Husk det

Og – alkoholen , men det ved du så jeg gider ikke skrive det år efter år.

Vejret opføre sig forhåbentligt pænt. Der er spredte meninger om kulde og vejret ellers.  
Alle elsker at se sne – lad os håbe det bliver meget lidt ... gerne jule aften – men så må det gerne forsvinde igen.

December måned for mig er også måneden hvor jeg ser tilbage på året der er gået.  
Jeg tænker på alle de oplevelser jeg har haft – positive – og springer de negative over.

Jeg reflekterer – jeg ser på mine børn, mine to drenge, der efterhånden er blevet store – jeg kigger på mig selv og ser om jeg er tilfreds med året – kunne jeg have gjort ting bedre, anderledes – hvordan har min sclerose opført sig i året, hvad med min træning osv. osv.

Alle mine tanker er positive. Jeg bebrejder aldrig mig selv.

Jeg ved jo godt hvis der er noget jeg kunne have gjort bedre så jeg behøver ikke slå mig selv oven i hovedet.

Jeg ville gerne sige jeg er en supermand – men jeg er almindelig. Jeg er doven

Nogen gange. Jeg får ikke altid opfyldt mine egne mål.

MEN – prøver at blive bedre hvert år

Nu finder jeg nissehuen frem ... december og julen skal nydes

Kim





### Giver julen stress ?

År efter år oplever vi i Sclerose.info at mange henvender sig fordi de føler at julen kan være stressende.

År efter år, råder vi folk til at huske på at julen er en dejlig tid, men at man også skal passe på sig selv for julen er dejlig, men der er masser af ting at lave, steder at skulle, aktiviteter at deltage i, gaver der skal købes osv osv osv.

Julen er glædens tid – julen er familiens tid (masse af mamse ... uhhh )

Mange føler at julen også er stressende for der skal ske så meget – og der er hele tiden masser af mennesker omkring der larmer og støjer. .. Bare vent til jule indkøb :-/

Afstem din måned.

Husk at december bliver en meget aktiv måned – det er vigtigt du planlægger den så du har energi hele måneden – og især omkring julen og nytåret.

Der er risiko i den kommende måned ... husk det  
Men ... nyd din december

// admin



### "Kampens kamp"

Søger dække bag en mur  
Kæmper mod skyggerne der ligger på lur.

Kampen i ligegyldighedens ørken  
Sværere at holde sig flydende i sin tvivls mørke.

Fanget på mørkets alter  
Søgende efter lyset fra håbets spalter.

Kampen for at kunne kæmpe  
Så det dårlige jeg kan dæmpe.

Naturen og menneskes kamp  
Verdens opvågnen i tidens damp.

Solopgang når verden er så forhåbningsfuld.  
genfødsel af troen under modets muld.

*Af. Niels Rønde-Andersen.*

Dette er et af Niels første  
digte han skrev ...

# 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](https://sanofi.dk/da/om-sanofi/selvhjaelpsguide)

HVORDAN  
KOMMER JEG  
IGENNEM  
KRISEN?

 **PODCAST**

Nu også som podcast



Spotify®

Google Podcasts





# You Tube

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/@Scleroseinfo>

## Modellivet



I kender sikkert alle til disse ord 'Du ser da ikke syg ud', ordene som rammer dybere end man umiddelbart tror. Hvad er det der ligger bag disse ord, jeg tror ikke nødvendigvis at det er ondt ment og at det er ment i bedste mening og tro. Trods det, er det nu alligevel ord som man ikke bryder sig om og hvorfor mon det?

I mit vedkommende, så kæmper jeg hver dag for at holde mig selv over vande og f.eks. det at få lavet et fotoshoot til et modeljobs, fotojobs eller lign, som denne artikel bl.a. vil omhandle, så kræver det ca. fire dages restitution herefter, hvor jeg ingen aftaler må lave i de efterfølgende fire dage. Jeg har på selve dagen til og før shootet brugt af et energi lager som simpelthen ikke eksisterer.

Billedet herover med guldjolen, er et billede jeg fik taget i oktober 2020, for at mindes de fire år hvor jeg repræsenterede Danmark som 'Miss Denmark' i hele 7 internationale skønheds- og modelkonkurrencer.

Tilbage til en gang i 16 års alderen, blev jeg kontaktet og spurgt om jeg ikke ville være model, jeg var lidt skeptisk i starten, men takkede ja og her startede hele karrieren i modellivet. Jeg har været tilknyttet lidt forskellige bureauer og har i mit nuværende model bureau været tilknyttet i ca. 20 års tid. Jeg har ved siden af bureauet været meget selvstændig omkring mit valg af modeljobs og har ydermere også rejst verden rundt som 'Miss Denmark' 7 gange. Her repræsenterede jeg Danmark på bedste vis og har stolt bragt titler, priser og præmier med hjem til vores fædreland.



Ovenstående billeder er fra skønhedskonkurrencen 'Beauty of the World' i Kina.

Titlen jeg var mest stolt af, af dem alle, var nok 'Miss Personality', da den gik ind på andet end udseendet. Dernæst er det nok titlen 'Model of the World', da den gik mere ind på arbejdet som model.

I alle 7 lande/konkurrencer arbejdede vi fra vi stod op til vi gik i seng, så ja det lyder godt med gratis rejser, men man knokler også for det. Fotoshoot, modeshows og ikke mindst rehearsal (træning af koreografien til det store finaleshow), hver dag.

Set i bakspejlet, når jeg nu sidder her og blottes mig selv, så er jeg da stolt over hvad jeg nåede at udrette inden sclerosen tog over.

Tilbage til nuet og hele meningen med den her artikel, hvad gør modellivet stadig ved mig?

Som jeg tidligere har skildret i mine forrige artikler, så har sclerosen taget alle mine hobbyer og fritidsinteresser fra mig og modellivet er den eneste gamle hobby jeg stadig kan udføre, dog med hårde følger af træthed og udbrændthed. Det kræver mere end man aner at stå foran et kamera og bare det at være på.

Jeg kan dog ikke længere gå så godt og maks. 25 meter, så det er med stiletterne i hånden indtil jeg kommer frem til opgaven. Jeg kan heller ikke stå på dem, da jeg heller ingen balance har tilbage.

Så jobbet i sig selv er meget krævende og energi tagende, men det er er noget af det sidste af gamle Deanie der er tilbage og jeg nyder det. Det, at der stadig er noget jeg stadig kan.

Styling før fotoshoot:



Jeg elsker at arbejde som model og modellivet gør at jeg stadig kan bevare lidt af mit gamle jeg, der er nemlig alt for meget jeg allerede har måttet sige farvel til og modellivet vil jeg slet ikke være foruden (altså så længe folk gider at bruge mig til noget hi hi)

Det er dog hårdt og for mit vedkommende skal jeg vide, at min mand er hjemme de efterfølgende fire dage, da jeg ved at jeg intet er værd derefter. Det er meget hårdt at prøve på at se godt ud i nogle timer og ikke mindst at prøve på at se rask ud, når man har nervesmerter eller spasmer i benene, men jeg tager det med et smil. For jeg bliver jo glad hvis jeg har udført et godt stykke arbejde og det kræver mere end man forestiller sig.

Jeg syntes faktisk det er vigtigt at bevare så meget af sit gamle jeg, som det er muligt og man skal især huske, at leve trods alt det man ikke længere kan. Så grib dagen og vær positiv, grin selvom du ikke har lyst til at grine, grin selvom det er hårdt og gør ondt. For ved at være positiv, så vinder man trods alt over det negative, men husk det er også ok at være ked af det eller vred. Alle følelser er velkomne og må ikke undertrykkes.

Udnyt det du stadig kan og hold fast i dit gamle jeg. Vi lider nok i forvejen syntes jeg, derfor er det så ekstra vigtigt at man gør de ting der gør en glad, trods det der kommer derefter.

Deanie Mofjeld



# December



**MAD** er dejligt ... men tung julemad har det med at alle mennesker bliver sløve og oppustede. Som scleroseramt bliver vi endnu mere mærket af den tunge mad, og hvis du ikke passer på kan du ende med at din fordøjelse eller mangel på samme kan komme til at ødelægge dage for dig

**Spiritus** ... julen og især nytåret og jo tiden hvor der skal nydes og drikkes. Husk at din balance måske ikke er for god eller at spiritus kan påvirke dig voldsomt. Man behøver ikke drikke meget for at have det sjovt – gammel kliche men sand

**HUSK** – at tage et par afslapninger ... måske endda slumre lidt. Det er der intet galt i, og alle vil have forståelse for det – og det giver dig muligheden for at nyde tiden bedre

**KULDE** – kan have en grim påvirkning for mange med sclerose. Man bliver stiv benet og det gør ondt i led og sener. Klæd dig ordentligt på.

**IS på vejen** og fortov .... Pas nu på !! ·

NYD julen og nytåret jo mere du lige huske et par råd – jo mere har du mulighed for at nyde hele højtiden





## Ensomhed

Mange af os oplever på et eller andet tidspunkt i livet opleve ensomhed. Det kan være i øjeblikke, i bestemte situationer og i kortere eller længere perioder af livet.

For os som scleroseramte kan det ramme og være en underlig størrelse fordi at ensomheden handler om mange ting ... ikke bare det at være alene.

### **Ensomhed er ikke det samme som at være alene**

Man kan sagtens være alene uden nogensinde at føle sig ensom. Man kan man også være sammen med andre og samtidig føle sig ensom. Ensomhed handler om at føle sig ufrivilligt alene – at man kan mangle samhørighed.

Ensomhed er en følelse, men også et budskab til os.

Ensomheden er et tomrum der mangler at blive udfyldt – og mange gange er det en social mangel. Men det kan også være den kombination med at føle mangel på samhørighed.

Som et par eksempler.

Hvis man har en dårlig periode med sin sclerose og man går og ”kæmper” med det, og man er sammen med flere mennesker ved en sammenkomst, der kan man pludselig føle sig ensom fordi det sammenhold eller fællesskab man har omkring sin sclerose der er der ikke.

Man behøver ikke være ved en sammenkomst – det er en følelse man kan få, ensomheden, selvom man har en masse venner eller bekendte men hvor den forståelse der er om sclerose, eller scleroseramte imellem ikke er der.

Man behøver heller ikke have en dårlig periode, man kan ramme en ensomheds periode hvor man mangler sammenhold eller forståelse.

Den følelse af ensomhed iblandt mennesker, den følelse af ensomhed selvom man har mange venner og bekendte er en meget uforståelig følelse for mange – men det er en naturlig reaktion.

Det handler ikke om at man kun skal have sclerose ramte venner, eller venner indenfor én bestemt interesse – men det hjælper at have mennesker i ens omgangskreds hvor man har en fællesnævner, som f.eks. sclerose.

Ensomhed er en ubehagelig følelse, og den kan være meget smertefuld. Men det er et signal om at skal ændre ens rytme, mønster, omgangskreds.

Ensomhed kan også komme af at har nogle tanker, følelser, eller sider af en selv man undertrykker eller ikke vil stå ved eller kan stå ved, og man er bange for andres reaktion eller manglende forståelse ...

For en del sclerose ramte kan man havne i en situation hvor man ikke ved hvordan ens omgangskreds vil forstå ens sclerose, nogle gemmer sig med deres sclerose – og den følelse af at være den eneste i verden med sclerose vælter ind over en, og man bliver ensom ...

Frygt kan skabe ensomhed – frygt for andres reaktion eller det at man bliver set på som en ubrugelig person – en handicappet person.

An del lukker sig inde i sig selv, for ikke at blive set ... og det kan skabe ensomhed.

Tanker om fremtiden – eller frygten for denne.

Det er mange store ting, og det er ting der kan skabe ensomhed.

Ensomhed er et tabu !! Man snakker ikke om det.

Hvem pokker synes det er fedt at sige – ja jeg oplever ensomhed ! – jeg er ensom.

Ensomhed gør ondt – for nogle meget andre mindre.

En meget vigtig ting at understrege er at man SKAL arbejde med det. Man SKAL reagere og prøve at gøre det bedre – og ikke gøre som en del gør ... de begynder at acceptere og leve i ensomheden – at acceptere at sådan er det nu engang ! Hvis man acceptere det starter det med at blive mere og mere, uoverskueligt, forvirrende og man kommer til at leve med at det er ok at være ked af det (uanset hvor ked af det man er.....)

Ensomhed kræver handling.

Når man sidder på bunden af hullet kan det virke uoverskueligt at tænke at man kan gøre noget for at ændre sin tilstand. Og det er det ensomhed er – det er en tilstand (en følelse).





### **Gør noget ved det !**

Ingen artikel skrevet om noget der er negativt, uden at give råd og uden at se nogle positive mulige måder eller vinkler.

Intet er umuligt. Det kræver lidt arbejde, men se at komme i gang vis du føler ensomhed.

Der er mange måder til at lindre eller overvinde ensomheden.

Først handler det om at du lytter til din krop – dit instinkt.

Det har allerede talt til dig hvis du har læst denne artikel. Du ved lige nu – om der er en grad af ensomhed som du er ked af. Det kan godt være du er vred eller ked af det lige nu – men det er en anerkendelse.

Lyt.

Derefter se på hvem du omgås – hvem giver dig og hvem suger af din energi.

Hvad er det for mennesker – dækker de nogle af de behov og de ting du gerne vil snakke om, uanset om det er tabu eller ej. Det kan være at det er tid til at du skal opsøge nye mennesker, og her bruger jeg bare Sclerose.info som et eksempel... Hvis du mangler nogle at snakke tanker og følelser omkring sclerose med, så se i gruppen på Facebook om nogen der skriver noget der er godt eller noget der har fanget din opmærksomhed.

Kontakt de mennesker. Skriv til dem – sig goddag – sig hej.

Skriv hvad du synes om deres indlæg eller så – ræk hånden ud.

Er du meget modig så lav en tråd selv hvor du skriver du gerne deler tanker følelser ideer med andre. (det kan være grænseoverskridende for mange .....)



Mange vil kunne skrive sammen ... man kan skype eller zoome  
... og hvis man fysisk bor i nærheden af hinanden kan man mødes

En anden måde at komme i kontakt med andre er simpelt ...

Gå på en cafe eller lignende

Mange cafeer er åbne om morgenen – der kommer en del for at læse avis ... og det skulle undre mig hvis ikke man siger godmorgen 2-3 gang man ser d samme mennesker, og måske udveksler man et par bemærkninger og dette bliver pludseligt til mere og mere....

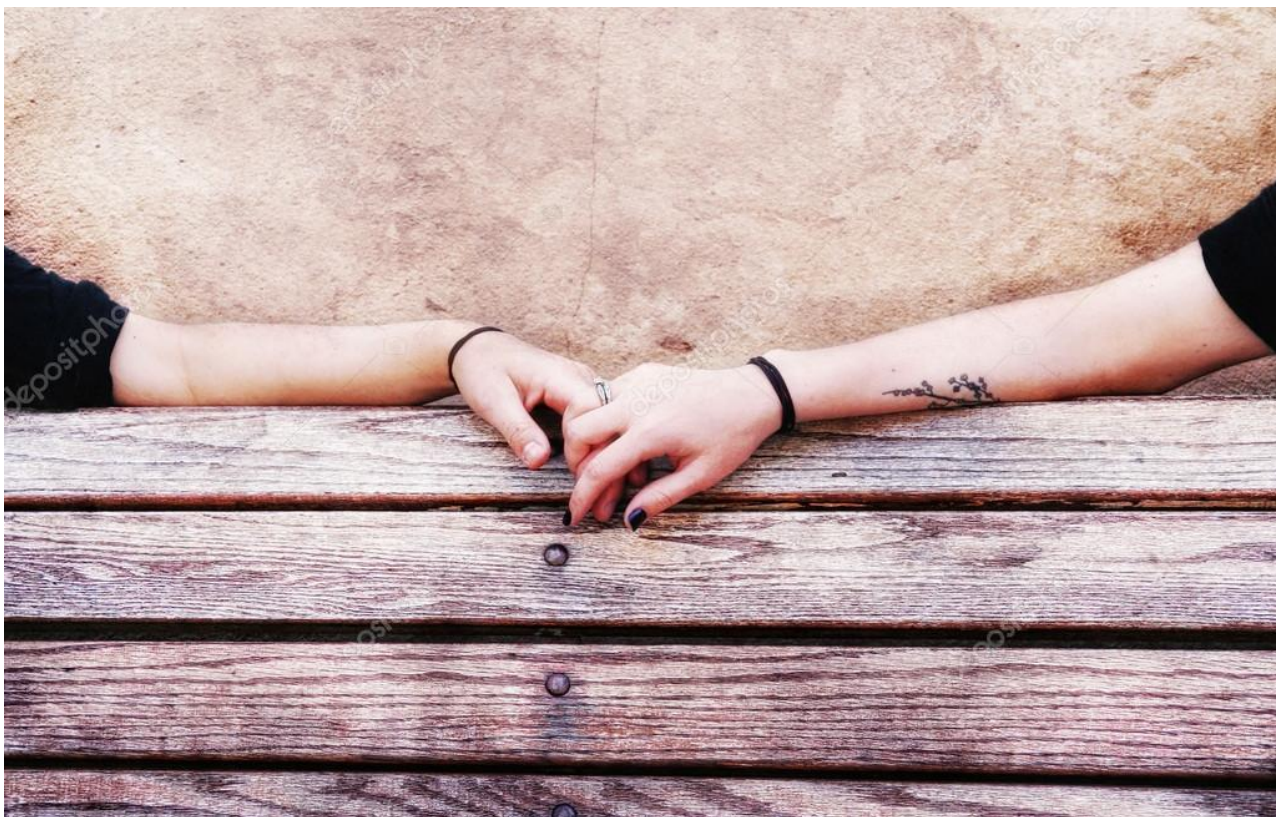
Dette er bare et par gode råd – og en ny måde at prøve at se positivt på ens situation.

Men vigtigt er – handling.

Gør noget ved det – for der sker intet hvis du ikke prøver.

Se det som en ny positiv udfordring – og husk der er mange der er i samme situation, du er ikke alene.

Kim



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. 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 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
Alder?		
Hvilken type MS har du?		
Diagnose år?		

000000000000

NOVARTIS

#### Dine symptomer

Er der siden forrige eller kom næste 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 følelsesløshed	
Ukontrolleret værløshed eller forstoppelse	
Hjorte oplysninger om søvnen	
Problemer med balancen eller behov for hjælpemidler til at gå	
Muskelspasmer eller muskelbæghed	

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](https://kenddinms.dk) sammen med tips og gode råd til et bedre liv.

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



# 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

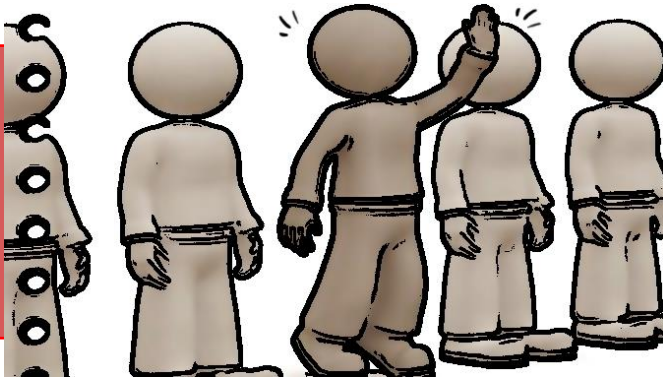
Du kan også ringe til Dansk Kildevand på telefon: 39297174

// admin





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



## 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](mailto: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





Fra alle os i Sclerose.info og vores  
Facebook admin gruppe – til jer alle

**Rigtig glædelig jul !**



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](mailto:admin@sclerose.info)

Eller skriv til Deanie Mofjeld i Facebook gruppen eller på mail [deanie@sclerose.info](mailto:deanie@sclerose.info)

# sclerose<sup>o</sup>info



# 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](http://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](http://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 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..

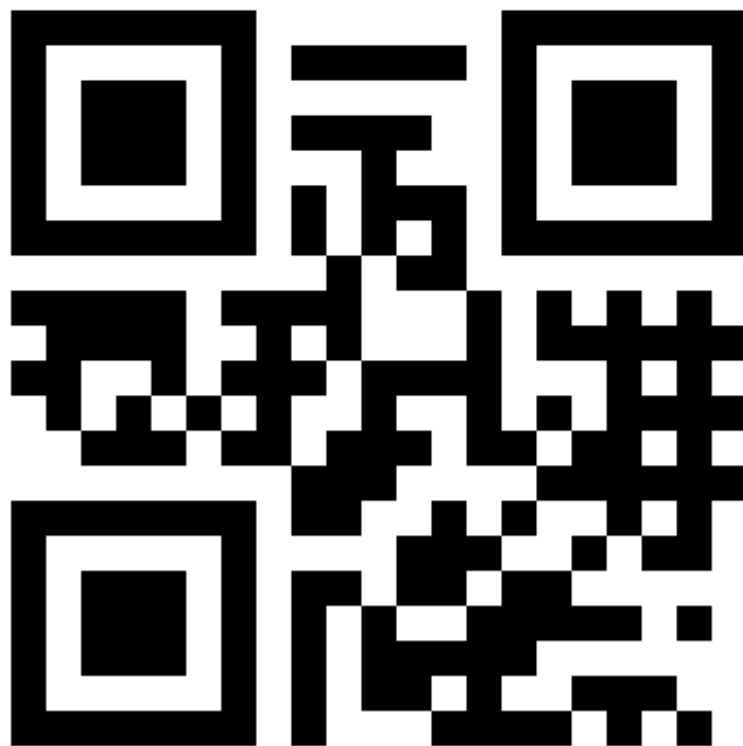
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at “komme til” at holde der. Det er mangel på respekt.

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<sup>••</sup>info