

sclerose^oinfo

...online PDF

4

Meld dig ind i Sclerose.info

7

Hjælp Sclerose.info – vi har brug for dig!

9

Er du flov, forlegen eller pinlig berørt ?

19

At tackle følelsen af forlegenhed over at have sclerose ..



Forord



April 2024

Det har været en våd måned !

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

Det er trist

Vi har jo vænnet os til det

Det er gammel nyt nu.

Der skal meget til før vi huske det igen.

Verdenen er helt skæv

April og maj er månederne der normalt giver os et lille kig på at sommeren snart kommer. Jeg elsker duften af forår

Jeg bliver i dejligt humør

Lyset bliver mere klart - dagene længere

Dette blad handler om meget om det at være flov eller forlegen over at man har sclerose.

Det kan jo virke helt åndsvagt at man har sclerose og så bliver man flov eller forlegen

Men sådan er det jo

Hvis man ikke kan det man kunne før.

Hvis man kommer i en situation hvor man måske går lidt dårligt, eller skal gå med stok eller så. Så bliver man forlegen over at man er "anderledes" – at man ikke "ser godt ud" – at man tænker at andre tror man er mindre værd.

Det er jo vores indre følelser og tanker

Indhold

- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Lederens fortsat.](#)
- 6 [April](#)
- 7 [Hjælp Sclerose.info](#)
- 9 [Er du flov, forlegen eller pinlig berørt ?](#)
- 16 [At føle sig flov](#)
- 18 [Sammen er vi stærkere](#)
- 19 [At tackle følelsen af forlegenhed ved sclerose](#)
- 21 [Frivillig i Sclerose.info](#)
- 25 [Facebook gruppens regler](#)

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 sexualitet 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

Tanker og følelser er en sjov størrelse – og det kan virkelig påvirke en selv i ens liv

Hvis man ikke føler man er ok. Hvis man føler at man er flov eller forlegen over sin sclerose, så sker der desværre tit det at man undgår sociale ting

Man isolere sig – og det hele bliver forstærket. Man bliver endnu mere ked af det

Første gang jeg tog en stok i hånde tænkte jeg – NU kan alle se jeg er syg!

Jeg er sygelig gjort ...

Jeg var ked af det. Jeg var måske lidt forlegen over at jeg var nødt til at bruge en stok engang imellem.

Jeg huske at jeg efter at have købt stokken, en lille uge efter skulle til Danmark fordi vi havde et arrangement i Sclerose.info i Den Sorte Diamant.

Jeg kom i lufthavnen og da jeg skulle checke ind, kiggede den flinke dame der checkede mig ind på mig og spurgte om jeg ville have min rygsæk med som bagage eller jeg ville bære den (trods at jeg ikke have betalt for ekstra bagage)

Og jeg tænkte – hvad pokker – det var ikke slemt .. Det var faktisk rigtig rart

Og der var lang kø ved sikkerheds check – og en venlig mand sagde – gå bare derhen hvor der er direkte/hurtig check ... også ret rart

Så der startede min egen opfattelse af at – det er ikke slemt.

Og samtidig var jeg glad for den støtte som stokken gav mig – jeg havde jo brug for det ... mange gange starter vi jo først med at bruge hjælpemidler for sent.

Det gjorde jeg – og det er først bagefter man kan se det.

Stokken blev brugt når jeg blev træt – eller hvis jeg skulle på en længere gåtur for at forhindre jeg blev ustabil i min gang.

Det var en virkelig hjælp – og så fandt jeg jo ud af at der er nogle positive ting der følger.

Ligeledes ser folk at man bruger stok – og de bliver mere hjælpsomme – viser større forståelse.

Der er altid positive ting at finde selvom man skal lede længere eller dybere. Men det er der Og så i stedet for bagefter at føle flov – så fokusere jeg altid på det positive og det gode

Nu er foråret her og vi skal nyde det forhåbentlig kommende gode vejr

Kim



April er kendt for sin omskiftelige karakter, hvor vejret kan svinge fra solskin til regn og endda sne på visse steder. Det er også måneden, hvor foråret virkelig begynder at tage fat, med blomstrende blomster og træer, der springer ud i grønt. Nogle steder fejres april som en tid for fornyelse og genfødsel, mens andre forbinder den med jokes og narrestreger på grund af aprilsnar traditionen.

Generelt er april en måned med stor kontrast og overraskelser.



Hjælp Sclerose.info

Vi har brug for din hjælp !!

Sclerose.info vil gerne blive bedre til alt.'

Vi vil gerne gøre mere end det vi gør i dag.

Vi vil gerne have et bedre blad og have mere indhold – vi vil gerne lave flere podcast, vi vil gerne lave flere interview og meget meget mere.

Men vi kan simpelthen ikke nå det. Os der arbejder med Sclerose.info – vores administration, de vidunderlige mennesker der skriver for Sclerose.info

Hvis du sidder og mangler lidt at bruge nogle timer på, kom frem

Hvis du gerne vil bakke op om vores arbejde, kom frem.

Vi har brug for nogen der gerne vil skrive til vores blad (og hjemmeside – men bladet er omdrejningspunktet) – lave indhold

Vi har brug for nogle af jer kreative mennesker der kan lide tekst, eller kan lide at tage billeder – så bruger vi dem

Lav interviews

Podcast

Eller et meget vigtigt punkt. Marketing

Hjælp os med at komme ud og få gode forhold med virksomheder.

Sponsorater – projekter

Skriv en mail til kim@sclerose.info eller skriv på Facebook

//

admin

Kim



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





Er du flov – forlegen – eller pinligt berørt ??

Før selve artiklen er det vigtigt lige at bringe et par ord om flovhed, forlegenhed eller at være pinligt berørt. Det er fordi at der vil være nogen der føler sig både provokeret at ord eller nogen der føler at det ene eller det andet er det rigtige.

Der er en lille smule forskel på at være flov, forlegen eller pinligt berørt – men alle tre betegnelser dækker det samme mere eller mindre.

I denne artikel bruger vi ordet flov / forlegen

Definition:

Flov:

Betydning: Når man er flov, føler man sig pinlig berørt eller skamfuld. Det kan opstå i situationer, hvor man har sagt eller gjort noget, der får én til at føle sig ubehageligt til mode.

Manifestation: Nogle mennesker bliver røde i ansigtet eller begynder at svede, når de føler sig flove. Andre kan opleve en følelse af at miste ordene eller begynde at stamme i sociale situationer.

Sociale konsekvenser: Flovhed kan påvirke ens evne til at kommunikere og interagere med andre mennesker. Det kan føre til en følelse af isolation eller mangel på selvtillid i sociale sammenhænge.

Positive aspekter: Selvom flovhed ofte betragtes som ubehagelig, kan den også være et tegn på empati og omtanke for andres følelser. Det kan også motivere os til personlig vækst og læring.

Forlegen:

Betydning: Forlegenhed beskriver en følelse af akavet hed, usikkerhed eller generthed i sociale situationer. Det er en mere bredtfaavnende følelse end flovhed.

Manifestation: Forlegenhed kan manifestere sig på forskellige måder, såsom rødmen, stammen eller en følelse af at være fanget i en ubehagelig situation.

Sociale konsekvenser: Ligesom flovhed kan forlegenhed påvirke ens sociale interaktioner og selvtillid.

Positive aspekter: Forlegenhed kan også være en kilde til personlig vækst og udvikling.

Pinlig berørt:

Betydning: Pinlig berørt er en følelse af at være i forlegenhed eller en vanskelig situation.

Eksempel: Man bliver pinlig berørt, når man står i en akavet situation eller føler sig uvelkommen.

Sammenfattende: Mens begge ord beskriver ubehagelige følelser, er flov mere specifikt forbundet med skam og pinlighed, mens forlegen dækker bredere og inkluderer akavet hed og usikkerhed i sociale sammenhænge

Artiklen følger under billedet...



Hvis du nu lige stopper op ... tænker dig om ... er du flov over din sygdom ?
Eller er der nogle ting eller symptomer ved din sygdom som du er flov over ?

Det er ikke altid nemt – for der kan opstå nogle symptomer som det ikke er nemt at tale om med andre ... men det skyldes jo er vi ikke rigtig ved hvordan vi skal gøre det.

Man skal ikke snakke med alle, men man skal altså sørge for at få åbnet op omkring det.

Problemet BØR kun være overfor bekendte – men for nogen er det desværre også både familie og så er det galt. Vi har skrevet og debatteret om det at tale med familien og de nære før. Og igen dukker det op, i denne sammenhæng.

Sclerose.info lavede en lille undersøgelse for at se hvad vi/i/os siger.

Sådan generelt er 65% er mere eller mindre flove/forlegne over "ting eller symptomer"

Af dem er næsten halvdelen flov over deres blæreproblemer

25% er flove over deres seksualitet

De tal er måske ikke overraskende.

Til gengæld synes jeg at det er overraskende at godt halvdelen er flove over deres gangfunktion – balance eller det at man er usikker eller ser usikker ud.

Det der ikke er godt er at næsten 25% IKKE får talt med deres læge om et problem. Man skjuler det ... af en årsag som mange har meget svært med at beskrive hvorfor er.

Ligeledes er det ikke godt nyt at næsten 35% ikke taler med deres familie Her skal lige indskydes at vi ikke spurgte ind til om det er den tætte kerne eller ej

Det åbner op for at vi SKAL til at snakke om det
Sclerose.info vil i den kommende tid lave et par dybere undersøgelser for at finde ud af tingene lidt dybere.

Det vil komme på Facebook i vores lukkede gruppe snarest.



For os "gamle med sclerose", der benytter hjælpemidler – der kender vi følelsen af at være flov eller forlegen

Det er lidt komisk at tænke på at vi bliver flove over en tilstand vi ikke selv kan styre. Sådan da.

For vi kan ikke styre a vi har fået sclerose

Vi kan ikke styre at sclerose er i aktivitet (vi kan gøre en del for at begrænse eller hindre den)

Vi kan ikke styre hvor eller hvordan et angreb rammer.

MEN – vi kan altså styre hvordan vi takler det

Vi kan SELV beslutte hvordan vi vil styre den måde vi vælger at bearbejde det på, den måde vi tilgår forandringer.

Det er ikke godt at blive flov eller forlegen!

Men jeg tror at alle vi gamle med sclerose har prøvet at blive kede af det

Jeg tror at alle vi gamle har prøvet at undlade at bruge en stok fordi vi IKKE vil udstille os selv som hverken handicappet eller nogen der har brug for støtte – vi er jo store stærke mennesker !!

Vi har alle prøvet at spilde et glas ved bordet – men før sclerosen der havde man mere kontrol (der betød det ikke noget)

Der er så mange symptomer som gør at man føler sig flov eller forlegen.
 Det er ikke kun gangfunktion, som er det mest synlige umiddelbart.
 Det kan være blære, sexualitet, kognitive symptomer, hukommelse, træthed, talen og mange mange flere store eller små ting.

Når vi går og venter og udskyder – at vi ikke burger en stok hvor man egentlig har brug for den – så er vi netop med til at vi udstiller os selv. For alle kan se – at der er noget galt.



Meget handler om at man skal se sclerosen dybt i øjnene
 Det betyder ikke at man skal give op – at man skal sætte sig ned og lade det hele være lige meget.

MEN – lad være med at blive flov eller forlegen
 Lad være med at lade den følelse gro i dig
 HVIS du er nødt til at bruge et hjælpemiddel – så start med det – med et smil indvendigt fordi det er en hjælp til dig.
 Andre mennesker kigger på dig mindre – i modsætning til hvad folk tror – hvis du burger et hjælpemiddel end hvis du ikke gør
 Du er mere stabil
 Du snubler eller falder ikke
 Igen dette var omkring gangfunktionen
 Det same gør sig gældende med blæreproblemer, sexualitet osv.
 Brug de hjælpemidler der er tilgængelige

JA – vi passer ikke helt ind i det perfekte reklame billede af det perfekte menneske – men lad os lige huske ... DET ER DER INGEN DER RIGTIG GØR

Vi er ALLE forfængelige!
 Nogen mere end andre – men alle er forfængelige

Forfængelig betyder at man er meget optaget af sit udseende eller sin egen person. Det er et negativt ord, men vi har alle forfængelighed af en grad

Når man så "falder" udenfor det der er "normalen" bliver man ked af det – og man bliver lidt flov eller forlegen.

ALLE mennesker gør dette, det er ikke kun os scleroseramte

Mange er bange for at blive kigget på som værende mindre værd

Hvis man kan se jeg har sclerose eller en sygdom, så er jeg jo mindre værd, fortalte en ven mig. Man diskriminere overfor mig

JA – der er nogle få mindre intelligente der måske vil tænke det – MEN det er ikke mange. Og de får der gær det – de er sgu ikke mennesker man gider at beskæftige sig med

Se sclerosen i øjnene. Erkend der kan være nogle ting der påvirker dig.

Tag de forholdsregler du kan – brug hjælpemidler eller medicinsk behandling



OG – kommuniker om dine symptomer

Kommunikation er det vigtigste i forbindelse med din sclerose

Snak med din partner

Snak med din familie – vær åben

For de første skaber dette forståelse – for det andet og ligeså vigtigt, eller vigtigere – du går ikke selv med tingene. Du skjuler ikke noget.

Den følelse af at noget er forkert – at kroppen opføre sig anderledes, at sclerose er eller har været aktiv – den er rigtig dum og gør en ked af det

Hvis man så også skal skjule noget, skal agere eller virke som om alt er normal – så bliver det da først rigtig skidt.

Få åbnet op – kom i gang

Hvis du ikke er begyndt med at kommunikere – så gå i gang.

Det er ALDRIG for sent at starte.

Du vil uden tvivl se din partner eller familie sige til dig at – de enten godt vidste det – eller at de vidste noget var galt eller at de er glade for at du åbner op

Kommunikation om din sclerose er så vigtigt.

Du kan få hjælp !!

Men kun hvis du åbner op

Ikke kun partner, familie men også din læge / behandler

Du vil med garanti føle at det pres og stress det er at gå rundt med alle problemerne alene, de negative følelser, det at være ked af det, det vil blive bedre

Lad os alle blive bedre til at kommunikere

Det er hjælp til selvhjælp

Og du vil føle at du ikke bære alting selv

Din læge eller behandlere vil kunne hjælpe dig også

Måske er der noget medicin eller anden behandling du klan få tilbudt.

// admin

Kim G



Bliv medlem
scleroseinfo



... det handler om at leve

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/selvhaelpsguide

HVORDAN
KOMMER JEG
IGENNEM
KRISEN?

 PODCAST

Nu også som podcast



Spotify®

Google Podcasts



At føle sig flov over at have sclerose er en følelse, som mange mennesker med denne sygdom oplever på et eller andet tidspunkt.

Denne følelse kan skyldes forskellige faktorer, herunder stigma, tab af kontrol og frygt for dom eller diskrimination fra andre. Det er vigtigt at anerkende og adressere disse følelser for at opnå trivsel og støtte.

Sclerose er en kronisk sygdom, der påvirker centralnervesystemet, hvilket kan føre til en række symptomer, herunder nedsat mobilitet, træthed, smerter og kognitive udfordringer. Disse symptomer kan variere fra person til person og kan have betydelig indflydelse på en persons livskvalitet og selvbillede.

En af årsagerne til, at nogle mennesker med sclerose føler sig flove, kan være det stigma, der stadig er knyttet til handicap og kroniske sygdomme i samfundet. Der er stadig en udbredt opfattelse af, at mennesker med handicap eller sygdomme som sclerose er mindre værd eller mindre kompetente end andre.

Dette stigma kan føre til skam og selvbebrejdelse hos dem, der lever med sygdommen.

Derudover kan tabet af kontrol over ens krop og liv være en kilde til skam og flovhed. Mennesker med sclerose kan opleve, at deres krop ikke længere fungerer på samme måde som før, og at de ikke længere kan udføre de samme aktiviteter eller opnå de samme mål som tidligere. Dette tab af kontrol kan føre til følelser af hjælpeløshed og utilstrækkelighed.

Endelig kan frykten for dom eller diskrimination fra andre også bidrage til følelsen af flovhed. Mennesker med sclerose kan være bekymrede for, hvordan andre vil reagere, hvis de afslører deres sygdom, og de kan frygte at blive stigmatiseret eller udelukket på grund af deres helbredstilstand.

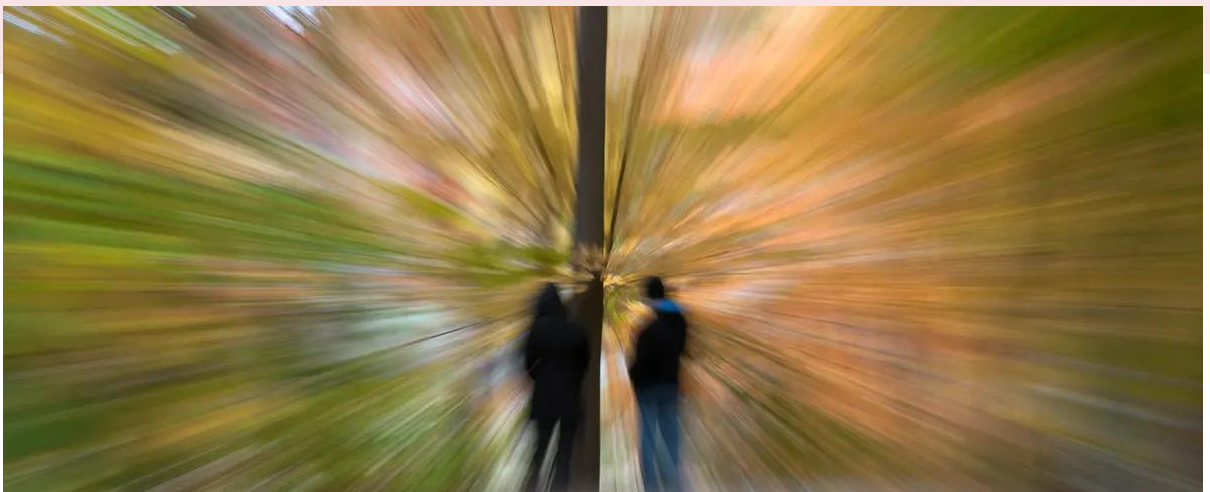
Denne frygt kan føre til, at de skjuler deres sygdom og undgår at søge støtte eller behandling.

Det er vigtigt at huske, at følelsen af flovhed over at have sclerose er normal og forståelig, men det er også vigtigt at tackle disse følelser konstruktivt. Det kan omfatte at søge støtte fra venner, familie eller en professionel terapeut, der kan hjælpe med at håndtere skam og selvværd. At engagere sig i støttegrupper eller netværk for mennesker med sclerose kan også være nyttigt, da det giver mulighed for at dele erfaringer og følelser med andre, der forstår.

Det er også vigtigt at uddanne sig selv og andre om sclerose for at nedbryde stigma og skabe større forståelse og accept i samfundet. Jo mere åbne og ærlige vi er omkring vores sygdomme og udfordringer, jo mere sandsynligt er det, at vi kan finde støtte og forståelse fra andre.

I sidste ende er det vigtigt at huske, at sclerose ikke definerer en person. Selvom det kan være en del af ens liv, er det ikke det eneste eller vigtigste aspekt af ens identitet. Det er vigtigt at fokusere på ens styrker, interesser og relationer og huske, at man stadig har meget at bidrage med, uanset ens helbredstilstand.

// admin
Tobias X





Sammen er vi stærkere.

Bliv en del af sammenholdet i Sclerose.info

Bliv medlem
sclerose.info





At tackle følelsen af forlegenhed over at have sclerose

At leve med sclerose kan føre til en række udfordringer, både fysisk og følelsesmæssigt. En af disse udfordringer kan være følelsen af forlegenhed eller skam over ens sygdom.

For mange mennesker kan denne følelse være dybt forankret og svær at tackle, men det er vigtigt at forstå, at det er en normal reaktion på en kompleks og livsændrende tilstand.

Forlegenhed over sclerose kan opstå af flere grunde. For det første kan det skyldes det stigma, der stadig er knyttet til sygdomme og handicap i samfundet. Der er ofte en opfattelse af, at mennesker med handicap er mindre værd eller mindre kompetente, hvilket kan føre til følelser af mindreværd og skam hos dem, der lever med disse tilstande.

Derudover kan det være svært at håndtere den fysiske og følelsesmæssige belastning, som sclerose kan medføre. Symptomer som træthed, smerter og nedsat mobilitet kan have en betydelig indflydelse på en persons livskvalitet og selvopfattelse. Det kan føre til følelser af hjælpeløshed, frustration og selvbebrejdelse, som igen kan bidrage til følelsen af forlegenhed.

Frygten for dom eller diskrimination fra andre kan også spille en rolle i følelsen af forlegenhed over at have sclerose. Mennesker med sclerose kan være bekymrede for, hvordan andre vil reagere, hvis de afslører deres sygdom, og de kan frygte at blive stigmatiseret eller udelukket på grund af deres helbredstilstand. Denne frygt kan føre til, at de skjuler deres sygdom og undgår at søge støtte eller behandling.

At tackle følelsen af forlegenhed over at have sclerose kan være en udfordrende, men nødvendig proces for at opnå trivsel og støtte. Det er vigtigt at huske, at sclerose ikke definerer en person. Selvom det kan være en del af ens liv, er det ikke det eneste eller vigtigste aspekt af ens identitet.

Det er en tilstand som kommer og går som Kim G, formand for Sclerose.info altid siger Det er IKKE din identitet – men det indgår selvfølgelig i hvem du er

At søge støtte fra venner, familie eller en professionel terapeut kan være nyttigt, da det giver mulighed for at bearbejde og tackle følelserne af forlegenhed. At engagere sig i støttegrupper eller netværk for mennesker med sclerose kan også være givende, da det giver mulighed for at dele erfaringer og følelser med andre, der forstår.

I sclerose.info er der forskellige arrangementer, og en meget benyttet lukket Facebook gruppe hvor man kan dele sine erfaringer.

Det er også vigtigt at uddanne sig selv og andre om sclerose for at nedbryde stigma og skabe større forståelse og accept i samfundet. Jo mere åbne og ærlige vi er omkring vores sygdomme og udfordringer, jo mere sandsynligt er det, at vi kan finde støtte og forståelse fra andre.

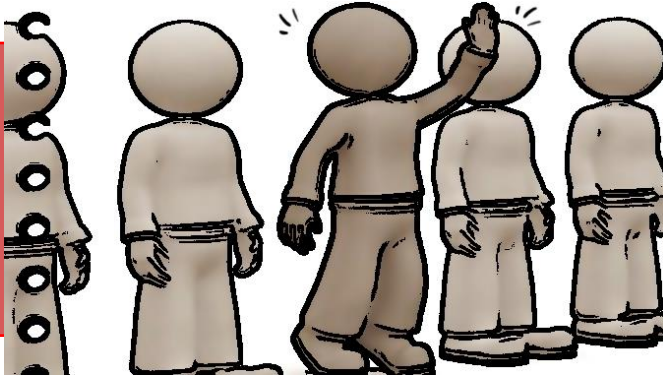
I sidste ende handler det om at acceptere sig selv og sin situation, og finde måder at leve det bedste mulige liv med sclerose. Det kan indebære at fokusere på ens styrker, interesser og relationer, og huske på, at man stadig har meget at bidrage med, uanset ens helbredstilstand.

Det gamle udsagn med halvfylt glas eller halvtomt glas er ikke helt forkert. Hvordan man ser på sit liv.

Være positiv altid – eller i de mindste prøv

// admin
Tobias X





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.

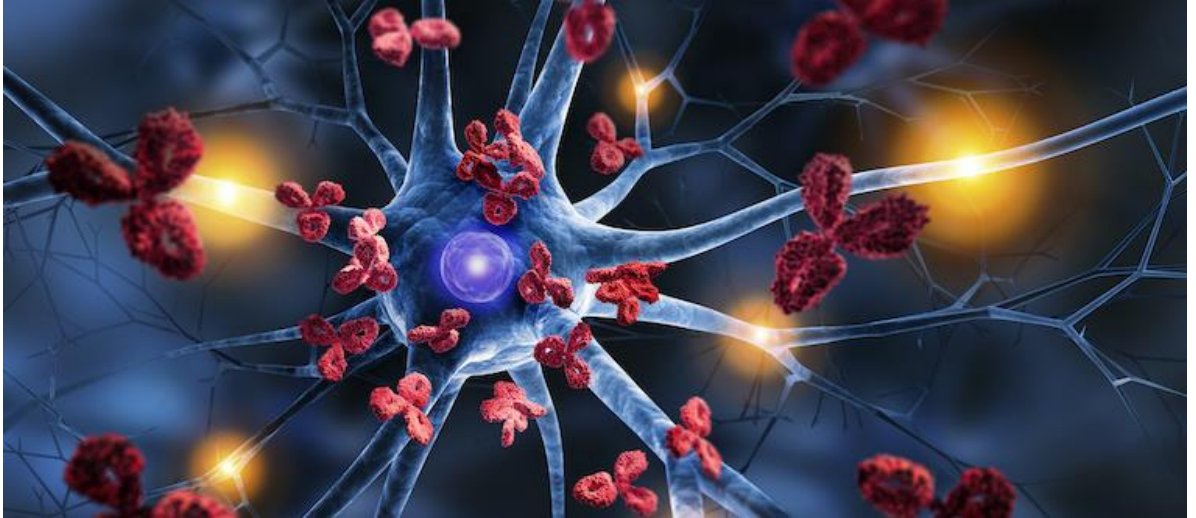
Samtidig vil vi gerne have friske øjne og ord – så hvis du har lyst til at skrive for/med Sclerose.info så ret henvendelse til Kim i vores lukkede gruppe på Facebook eller på mail kim@sclerose.info

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





Multipel sklerose (MS) er en kompleks neurologisk sygdom, der kan præsentere sig på forskellige måder afhængigt af hvilke dele af centralnervesystemet der påvirkes. De almindelige symptomer ved multipel sklerose kan omfatte:

1. Træthed: En af de mest almindelige symptomer ved MS er en udtalt træthed, der ikke forbedres af hvile.
2. Synsproblemer: Synsproblemer, herunder sløret syn, dobbeltsyn eller smerter ved øjenbevægelser, kan forekomme. Optisk neuritis, en betændelse i synsnerven, er også almindelig hos personer med MS.
3. Følelseløshed eller prikken: Mange mennesker med MS oplever følelseløshed eller prikken i forskellige dele af kroppen, typisk i arme, ben eller ansigt.
4. Muskelstivhed og spasmer: Stivhed og spasmer i musklerne, især i benene, kan være almindelige symptomer på MS.
5. Problemer med balance og koordination: MS kan påvirke balance og koordination, hvilket kan resultere i vanskeligheder med at gå eller udføre daglige aktiviteter.
6. Kognitive problemer: Nedsat kognition, herunder problemer med hukommelse, opmærksomhed og koncentration, kan forekomme hos nogle mennesker med MS.
7. Problemer med blære- og tarmfunktion: MS kan påvirke blære- og tarmfunktionen, hvilket kan resultere i hyppig vandladning, urininkontinens, forstoppelse eller inkontinens.
8. Smerter: Nogle mennesker med MS oplever forskellige former for smerter, herunder neuropatiske smerter (smerte forårsaget af nerveskader) eller muskelsmerter.
9. Problemer med tale eller synke: MS kan påvirke musklerne, der er involveret i tale eller synkning, hvilket kan føre til problemer med at tale tydeligt eller synke effektivt.
10. Depression og angst: Mennesker med MS har øget risiko for at udvikle depression eller angst på grund af de fysiske og følelsesmæssige udfordringer, de står over for.

Disse er blot nogle af de almindelige symptomer ved multipel sklerose, og det er vigtigt at bemærke, at symptomerne kan variere meget fra person til person og kan ændre sig over tid.



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.



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



Foråret 2024 titter frem



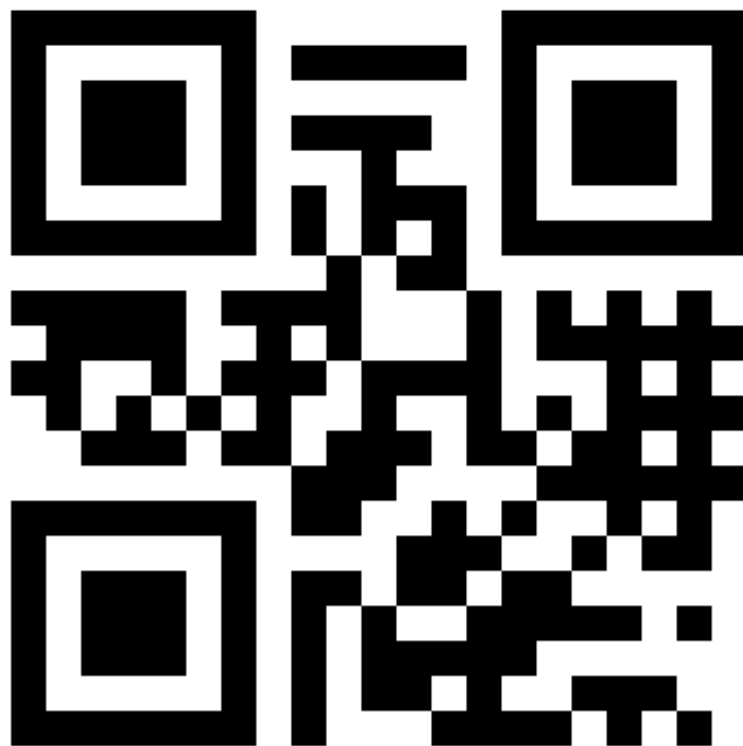
Foreningen Sclerose.info

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



sclerose^oo^oinfo