



4

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info

9

Lægemiddel går under radaren ... - TV2 nyhederne

14

Medicinsk cannabis og sclerose – Torben Ishøj

26

Nyheder fra verdenen



Forord



April 2025

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

Det er trist

Vi har jo vænnet os til det.

Nu kan det hele gå meget være efter vi har fået en fuldstændig gal præsident, utilregnelig. Ord kan faktisk ikke beskrive det...

Hvad skal der gøres med smertemedicin

Det er et emne der er meget i medierne i øjeblikket

Den traditionelle medicin har vist sig at have store bivirkninger, afhængighed og problemer at man er nødt til at gøre noget.

Det er egentlig ikke fordi man har de store forslag til hvordan man skal gøre eller andre behandlinger – men lad os nu se

Sclerose.info er i gang med medicinsk cannabis og det er svært ikke at tænke at det måske var en rigtig god fremgangsmåde med hensyn til smerte.

Selvom medicinsk cannabis stadig er lidt et kildent emne , så er den bivirknings profil der er på medicinsk cannabis så lille at det er for dårligt hvis man ikke starter med at tilbyde dette. Og politisk skal man have besluttet at det er med fuld tilskud.

Lad os se hvad 2025 bringer os

Indhold

4	Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
5	Lederen fortsat
6	Hjælp til projekt arbejde
7	April
9	Lægemiddel går under radaren, TV2 nyhederne
13	Anonyme i Facebook gruppen
14	MS og Medicinsk cannabis – Torben Ishøy
17	Kognition
19	Grib fingerens lykkepeg – digt af N. R-Andersen
20	Positivt mindset
23	At være frivillig i Sclerose.info
26	Nyheder fra verdenen

Bliv medlem
sclerose^oinfo



... 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

Foråret er her – og nu kommer lyset varmen og med det følger humøret jo .

Mange af jer kender min gode ven Niels Rønde-Andersen, og for Niels er det med kyshånd han byde foråret og snart forsommeren velkommen, oven på en hård vinter

Jeg har det på samme måde.

Batterierne har været flade vinteren igennem.

Nu skal de lades helt op, og så fungere hele kroppen bedre

Den mentale del – humøret – bliver godt. Med det kan man så meget mere

Lyset for mig – solens stråler

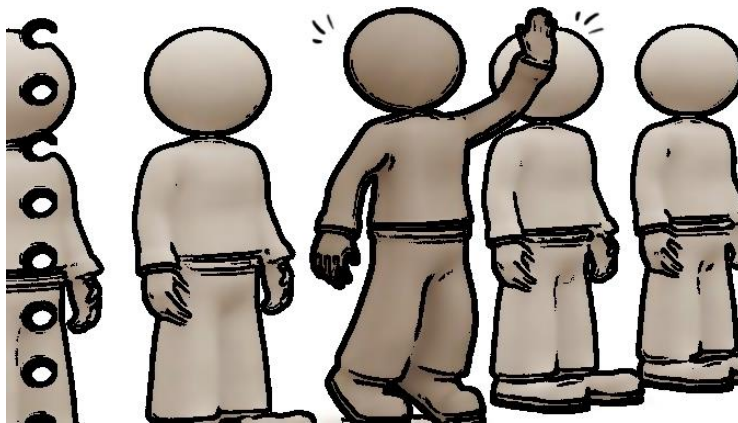
Glæden kommer

Det er vel et eller andet sted også nødvendigt at humøret kommet lidt op i denne verden af negativitet og dumme præsidenter der virkelig kan sætte verden på den anden ende

Nyd foråret

Kim





Projekt hjælp

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

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

Søge efter undersøgelser der er lavet (danske eller udenlandske)

Kontakt til læger/specialister

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

Kontakt til producenter af medicin eller hjælpemidler

Skrive artikler eller oplysninger

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

Vi tilretter den del du har lyst til ...

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

Bliv medlem sclerose[•]info



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

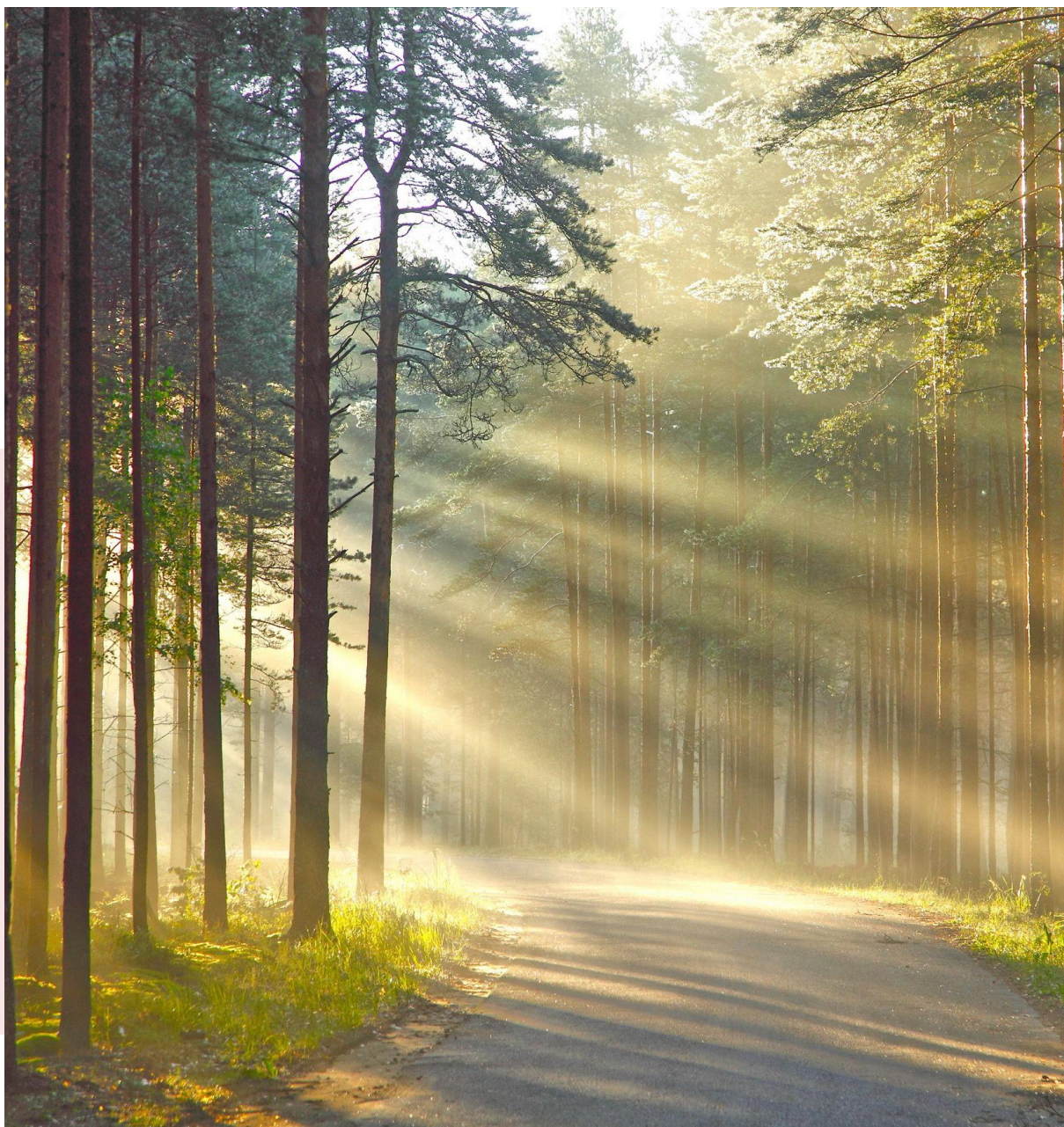


April

April var årets anden måned i den gamle romerske kalender, og den fjerde i den julianske.

Månednavnet april kommer af det latinske ord aperire, som betyder at åbner sig eller "blotlægge", det er måneden, hvor jorden åbner sig for ploven og modtager den nye sæd.

Det gamle, danske navn er græsmåned eller fåremåned, fordi lammene fødes, og fårene igen sættes på græs



De lysere tider – lyset – solen gør at ALLE mennesker bliver i et bedre humør

Det er helt almindeligt og for alle mennesker – når lyset kommer, sådan rigtigt, så bliver vi alle i bedre humør, og det hele bliver lidt bedre.-
Vores flade vinter batterier begynder at blive ladet op igen

TV2 nyhederne d 15 april

https://nyheder.tv2.dk/samfund/2025-04-13-laegemiddel-gaar-under-radaren-eksperter-bekymrede-over-massive-udskrivelser?fbclid=IwY2xjawJvjSIleHRuA2FlbQIxMQABHubvz3s-bnODhndySA-CJD9kh61VnlqM9CGfecGSViX0klkyGFXQE1GL2rp_aem_zXH9csz3y5x4uSEwTaY8BA

Lægemiddel går under radaren – eksperter bekymrede over massive udskrivelser

Siden 2010 er forbruget af et smertestillende lægemiddel med "mange bivirkninger" stukket af. Og det vækker bekymring blandt flere i branchen.



Et nyt studie viser, at forbruget af gabapentinoider er mere end firedoblet siden 2010. Et lægemiddel, som er afhængighedsskabende og øger risikoen for fald markant. Foto: Mads Claus Rasmussen / Ritzau Scanpix

15. apr kl. 14.47

Af [Tobias Bonde Simonsen](#)

Samfundskampen mod opioider har over de seneste år været svær at tage fejl af. Misbruget af det smertestillende lægemiddel er stigende, og de retsmedicinske institutter [anser det](#) som blandt de farligste rusmidler i Danmark.

Men mens forbruget af opioider på recept falder, er et andet smertestillende lægemiddel krøbet under radaren og er langsomt blevet mere og mere udbredt i de danske hjem. Et [nyt studie](#), som også er beskrevet i [Dagens Medicin](#), peger nemlig på en markant stigning i brugen af de såkaldte gabapentinoider, herunder gabapentin og det lignende lægemiddel pregabalin.

Og det vækker bekymring blandt flere fagpersoner.

- Det er ikke en god løsning at erstatte opioider med gabapentin, hvis det er det, vi er i gang med, siger Nina Kvorning, overlæge ved Slagelse Sygehus' afdeling for anæstesi og intensiv behandling og formand i Dansk Smerteforum.

Anton Pottetgård, professor og forsker i lægemidler på Syddansk Universitet, som har været med til at lave studiet, blev selv overrasket over udbredelsen af midlet.

Han frygter, at kampen for at løse problemerne med opioider har skabt et helt nyt:

Det er ikke et særlig effektivt lægemiddel, og der er mange bivirkninger. Blandt andet afhængighed. Det er et grundlæggende problem. Jeg er bekymret for, om det er rationalt og effektivt, og det tror jeg ikke, det er. Det er skidt, siger han til TV 2.

- En krise under vores næser

Studiet viser, at brugen af gabapentinoider i den danske befolkning i 2023 er mere end fire gange så højt som i 2010.

Mens der i 2010 blev brugt omkring syv millioner døgndoser, er tallet i 2024 steget til over 30 millioner.

Udviklingen er sket, samtidig med at antallet af patienter, der får tramadol eller andre opioider på recept, er faldet markant ifølge en for nylig offentliggjort [opgørelse](#) fra Sundhedsstyrelsen.

Ifølge Anton Pottegård og Nina Kvorning er der tale om et mindre effektivt lægemiddel, som har en række bivirkninger, herunder svimmelhed, sløvhed og "osteklokkefølelse".

- Den her sløvhed giver en meget markant øget risiko for fald. Så ender vi med brækkede knogler i stedet for, forklarer Pottegård.

Lægemidlets effekt opvejer med andre ord ofte ikke de risici, det indbefatter, lyder det fra begge.

Og Anton Pottegård frygter, at for mange læger undervurderer bivirkningerne – og en manglende opmærksomhed på bivirkningerne gør blot lægemidlet endnu mere farligt.

- Det betyder ikke, at vi aldrig skal bruge det. Men kombinationen af problemerne og den manglende opmærksomhed på dem kan skabe en krise under vores næser, siger forskeren til TV 2.

Per Bjørn Føge Jensen, der er ledende overlæge hos Tværfagligt Smertecenter ved Rigshospitalet, er overrasket over stigningen i forbruget.

Han vurderer, at kun omkring 20 procent af de patienter, som får ordineret gabapentin hos ham, oplever, at smerterne falder til det halve – og det er lavt, siger han.

Overlægen hæfter sig særligt ved, at det ifølge undersøgelsen ofte er personer over 80 år, som får smertemidlet. Næsten 10 procent af alle borgere over 80 år får i dag gabapentin.

Og det bekymrer mig, fordi gabapentin gør én træt, svimmel, og betyder, at man nemmere falder. Det er ikke den rigtige gruppe til at få det stof, forklarer han og påpeger, at studiet også viser, at mange hurtigt stopper igen.



Den danske pillefiksering

De to overlæger og Anton Pottegård vurderer alle, at mange læger oftere og oftere udskriver gabapentinoider som følge af den intense samfundskamp mod opioider.

Til Dagens Medicin siger Maria Krüger, der er praktiserende læge samt næstformand og medicinordfører i Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM), at de praktiserende læger er begyndt at ty til gabapentin på grund af mangel på bedre alternativer til smertepatienter.

- Der er ikke nogen, der bevidst ønsker at øge medicinforbruget. Men som læge kan man føle sig magtesløs over for en lidende patientgruppe, der virkelig har dårlig livskvalitet og beder om hjælp, siger hun til mediet og påpeger, at gabapentin ikke på samme måde som opioider er afhængighedsskabende

På Rigshospitalet oplever Per Bjørn Føge Jensen også, at patienter ofte spørger efter en pille og kan føle sig "spist af" ved at få at vide, at de bør benytte alternative behandlingsformer mod smerterne.

- Når folk kommer til mig, og jeg taler om at nedtrappe et morfinstof, så er spørgsmålet fra patienten ofte: "Hvad vil du give mig i stedet for?", forklarer han.

Anton Pottegård mener, at der er behov for at skabe mere opmærksomhed om lægemidlet.

- Helt generelt er vi ikke gode nok til at følge op på effekter af lægemidler og dermed at kunne nedtrappe eller stoppe de lægemidler, der ikke længere skaber værdi, siger han.

Men er det trods alt ikke bedre, end at lægerne udskriver opioider?

- Jeg er ikke sikker på, at det er bedre. Der er en kæmpe gruppe, som lever med kroniske smerter, og der er brug for et fokus på det. Det kan hurtigt blive reduceret til, at når folk har ondt, så skal de have en form for pille.

- Vi lader patienterne i stikken

Både Anton Pottegård og overlæge Nina Kvorning ser et stort behov for styrke de alternative behandlingsformer til kroniske patienter med smerter.

Det er nemlig langt fra alle patienter, som passer til de tilbud, der eksisterer som alternativer til piller, forklarer de begge.

Det er et område, som bliver forsømt, siger Anton Pottegård.

Det falder særligt Nina Kvorning for brystet, at Sundhedsstyrelsen tidligere har beskrevet en række mulige "udviklingsområder" for at styrke behandlingen af mennesker med kroniske smerter, som ifølge overlægen endnu ikke er indført.

Det gælder blandt andet opkvalificering af faggrupper, der tilbyder indsatser til mennesker med kroniske smerter, og en telefonisk specialistrådgivning, som patienter kan henvende sig til.

- Hvis man ikke sørger for implementering, bliver det store arbejde, som Sundhedsstyrelsen har udført i samarbejde med specialister på området, repræsentanter for sociale sektoren og patientforeninger, fuldstændigt meningsløst. Og så lader man patienterne i stikken, forklarer hun.

Sundhedsstyrelsen oplyser til TV 2, at den ikke har konkret viden om status for implementeringen af de enkelte anbefalinger – og desuden kan styrelsen ikke kommentere på udviklingen af forbruget, da den generelt ikke fører tilsyn med brugen af lægemidler.

Dog understreger Sundhedsstyrelsen, at den i 2025 har fokus på at nedbringe overforbrug af medicin.

- Vores opfordring som Sundhedsstyrelsen er at overveje, om der som led i behandlingen af kroniske smerter er ikke-farmakologiske tiltag (altså ikke-medicinske tiltag) som alternativ til smertestillende medicin, lyder det i et skriftligt svar til TV 2.



Medicinsk cannabis

Debatten om medicinsk cannabis er i gang

Det er super spændende at følge de mange holdninger folk har
Det er meget positivt !

Som tidligere skrevet her i bladet, så er det vel en meget naturlig udvikling at, efter alle de problemer man har med smerte medicin, at man begynder at kigge nærmere på behandlinger med medicinsk cannabis.

Man ved at for nogen virker det – og man ved at de bivirkninger der er ved medicinsk cannabis er meget meget få!

For os scleroseramte , der må vi håbe at det politisk bliver besluttet at give tilskud til medicinsk cannabis, og at lægerne vil følge trop

Spændende tid vi er inde i

// admin
Kim



Facebookgruppen

Anonyme

... skrevet af admin Karin Joy

Hej alle i gruppen

Her er en besked fra admin-gruppen.

Teknikken på fb udvikler sig og forandrer sig hele tiden og derfor må vi som admins af og til gentænke et eller andet og derfor også give jer information om hvad der besluttet.

Vi har i admingruppen en forståelse for at der kan være medlemmer, der har behov for at spørge om et eller andet, OG at den person der spørger, måske har venner, naboer, familie eller kollegaer i gruppen, så af og til, vil man gerne kunne spørge anonymt.

DET synes vi er MEGET forståeligt, og absolut godkendt fra os. Også selvom vi bestemt foretrækker at der er navn på, så er det 100% i orden at der kan være situationer, hvor man vælger at være anonym. Vi vil så håbe at man kun vælger det, hvis det er virkeligt vigtigt for en.

Når nogen laver et anonymt opslag, så skal andre gruppemedlemmer, IKKE - absolut IKKE bebrejde dem at de er anonyme. Hvis man ikke kan lide anonyme opslag, så skal man blot hoppe de opslag over. Det er IKKE i orden, at gå ind på et anonymt opslag, for at brokke sig over at det er anonymt.

Det er heller ikke i orden, at lave en ny tråd, for at brokke sig over at nogen vælger at lave et anonymt opslag. Den slags opslag vil blive slettet lige så snart vi ser det. Man må altså gerne lave anonyme opslag, også selvom om nogen ikke kan lide det.

Bare spring over det du ikke kan lide. Det er SÅ meget i orden at gøre det.

MEN det er altså kun som tråd starter, at man i gruppen kan vælge at være anonym. I alle andre sammenhænge har man selvfølgelig sin profil synlig.

OG beslutningen ER taget, så vi behøver ikke nu en lang debat om anonyme opslag.

Venlig hilsen admingruppen



Multipel sklerose (MS) og medicinsk cannabis (MC)

Af Torben Ishøj, læge

En patientfortælling som udgangspunkt

En sklerosepatient sagde engang til mig:

"Det føles ikke som om cannabis fjerner mine smerter, men mere som om cannabis fjerner mig fra smerterne."

Denne fine nuancering blev starten på en god og lang samtale om det meget komplekse og individuelle billede af patienters smerteoplevelse og smertebehandling.

Behovet for alternativ smertebehandling

Omkring hver sjette sklerosepatient har dagligt smerter og spasmer, der ikke lindres tilstrækkeligt effektivt med de konventionelle smertestillende lægemidler.

Derfor er det nyttigt undervejs i en behandling at stoppe op og vurdere for og imod den valgte smertebehandling ved at se på de alternativer, der kan tilbydes patienter med kroniske neuropatiske smerter og spasticitet.

En kompleks smertebehandling indebærer som regel, at der anvendes mange forskellige (polyfarmaci) og potentielt afhængighedsskabende præparater med risiko for væsentlige bivirkninger.

Stærk smertestillende medicin (såkaldte opioider, fx morfin, tramadol, oxycodon) er heller ikke velegnet til en langvarig – og slet ikke en vedvarende – behandling af kroniske smerter og spasticitet.

Medicinsk cannabis som alternativ

Flere videnskabelige studier har dokumenteret, at behandling med medicinsk cannabis kan nedsætte det mangfoldige forbrug af opioider, NSAID (fx ibuprofen), antiepileptika (fx gabapentin, pregabalin) og antidepressiva (fx amitriptylin).

Den markante reduktion af vanedannende, bivirkningstung konventionel smertestillende medicin er bemærkelsesværdig og gør det derfor relevant at overveje medicinsk cannabis til de patienter, der er kendt med mange fysiske og psykiske komplikationer.



THC og CBD – hvordan virker det?

Især det ikke-euforiserende cannabinoid, **CBD (cannabidiol)**, benyttes til at reducere en langvarig behandling med opioider.

CBD som monoterapi uden THC skønnes at reducere opioidtrangen.

For at lindre smerter under opioidreduktionen kan det primært smertestillende cannabinoid, **THC**, i mindre afmålte doser være et fornuftigt supplement.

Øget interesse og forskning

Da neuropatiske smerter og spasticitet rammer langt over halvdelen af MS-patienterne, er interessen for MC øget betydeligt de seneste år.

Flere og flere videnskabelige artikler dukker efterhånden op om bl.a. MS og MC.

Dansk studie fra 2021

I 2021 publiceredes et dansk studie, som fulgte sklerosepatienter i fire uger i behandling med medicinsk cannabis i form af olier, der optages via mundhulen.

THC, CBD og kombinationen THC:CBD indgik i forsøget. Undersøgelsen fokuserede på effekt og bivirkninger.

Den gennemsnitlige dosering var THC 4,0 mg og CBD 7,0 mg om aftenen.

Bivirkninger var lette til moderate, primært mundtørhed, træthed, svimmelhed og kvalme.

Smerteoplevelsen blev reduceret fra en medianscore 7 til 4 på en numerisk ratingskala, spasmeintensiteten fra 6 til 2,5 og søvnbesvær fra 7 til 3.

Lignende resultater er fundet i andre undersøgelser.

Forskellige konklusioner i forskningen

Men der hersker alligevel en del forvirring om konklusionerne i de mange undersøgelser, idet nogle artikler fremhæver cannabinoiders positive effekt på MS-symptomer, mens andre resultater finder, at cannabis ikke har bedre effekt end placebo – dvs. effekten af det inaktive middel, der blev benyttet i en given undersøgelse.

Det overordnede indtryk ved læsning af den tilgrundliggende litteratur er for nuværende, at medicinsk cannabis hverken er bedre eller dårligere end andre primære og sekundære



Udfordringer trods permanent ordning

Nu er cannabisordningen gjort permanent. Men mange praktiske udfordringer er uændrede.

Dels finder mange patienter, at prisen er for høj på produkterne, dels er udbuddet efterhånden skrumpet ind.

Lægerne er samtidigt tilbageholdende med at udskrive recepter på MC.

Vejledninger og retningslinjer er ligeledes heller ikke tilfredsstillende og kan afholde nogle læger fra at beskæftige sig med emnet.

Vigtigheden af patienternes oplevelser

En rating kan være en egen vurdering af fx smerte- eller spasmeintensitet, søvn – eller livskvalitet osv. og udtrykkes i form af en numerisk score eller skala.

Patienters ratings spiller en central rolle i mange videnskabelige undersøgelser om en given behandling og dens effekt og symptomlindring.

Men spørgsmålenes formulering i de spørgeskemaer der benyttes, mangler oftest den finere nuancering, som netop kan rumme det dybere og bredere i udsagnet:

”Det føles... mere som om cannabis fjerner mig fra smerterne.”



Omkring **40-70 % af personer med multipel sklerose (MS)** oplever **kognitive udfordringer** i en eller anden grad.

Det er en af de mest almindelige – men ofte oversete – følger af sygdommen.

// admin

Bliv medlem
sclerose^{••}info



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



Bliv frivillig i Sclerose.info

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

Legatsansøgning og fondsansøgninger.

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

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

Vil du hjælpe os ?

Skriv til admin@sclerose.info

// Admin



Grib lykkens fingerpeg.

Foråret melder sine farvers varme ankomst.
Folk smiler mere, er mere udadvendte.
Favner verden, forårsduftens dejlige tilbagekomst.

Fuglenes lystige toner, de søde lyde.
Lyset bliver stærkere, solen varmer kroppen.
Alt kommer frem, jeg vil nyde.

Lysets energi påvirkning, her kommer jeg.
Ud og opleve, nuets sande glæder.
Glæden ved livet, grib lykkens fingerpeg.

Du og jeg, fællesskabets positive aftryk.
Årstidens rus, mulighederne for vores fødder.
Naturens flotte miljø, alle sansernes indtryk.

Bølgernes vuggende rytme, gåtur ved stranden.
Nydelsen ved roen, balsam for sjælen.
Meditationen, selvets oprydning, fyldt til randen.

Digt af Niels Rønde-Andersen



Vigtigheden af en positiv tankegang – eller som det så populært hedder – positivt mindset.

Et positivt mindset betyder, at du har en positiv forventning om, at tingene vil gå godt, og at du vil lykkes. Det giver dig mere mod til at forsøge og holde ud med f.eks. kost- og/eller livsstilsændringer, end hvis du har et negativt mindset.

Hvis du foretager positive ændringer i din kost og livsstil, øger du til gengæld din livlighed, energi og positivitet. Denne styrkede positivitet giver dig øget mod og vedholdenhed til at udforske andre nye områder af dit liv og foretage andre intelligente ændringer, hvilket igen kan øge din selvtillid og positivitet og lysten til at holde fast og fortsætte den gode cirkel.

Anvendelse af principperne om et positivt mindset og positive følelser

Det er næsten umuligt i vores moderne tidsalder at være "naturligt" positiv. Der er så meget frygt, knaphed, vold, modstand, apati og andre negative ting, der kastes mod os fra alle vinkler - fra fjernsynet og aviserne til andre mennesker, der gerne ynder at beklage sig med hinanden over deres klager. Derfor er det absolut nødvendigt at dyrke dit positive mindset og din positive holdning, hvilket vil føre til positive følelser i hverdagen.

"Hvordan kan jeg gøre det?" spørger du måske. Her er hvad jeg har lært gennem mange år fra mange forskellige seminarer, bøger og mentorer, destilleret ned til én side med retningslinjer til din bekvemmelighed og umiddelbare brug, om hvordan du kan leve et kraftfuldt positivt liv.

Start med at træffe den beslutning, at dit syn på verden er et valg, og at optimisme er en evne, der kan læres. Beslut dig for, at verden er et positivt sted, og at der er lige så meget godt som ondt. Beslut dig blot for at slippe enhver modstand mod dette og vælge det.

Lav en liste

Skriv 100 ting ned, som du har oplevet i dit liv, der viser beviser, at den verden, du lever i, har mange gode facetter. Anerkend og beslut dig for, at din lykke og din tilfredsstillelse i livet på denne jord er dit ansvar, ikke andres. Indse, at omstændighederne ikke bestemmer din lykke; det er din fortolkning af omstændighederne og den betydning, du tillægger dem, der bestemmer din lykke.

Smid dit fjernsyn væk eller nok mere sandsynligt, brug dit fjernsyn så lidt som muligt.

Annoncører og medierne er yderst sofistikerede i tankeconditionering og subliminale budskabsteknikker, for ikke at nævne den rene negativitet, der pumpes ud gennem nyhederne 24/7. Det er "let" at påvirke mennesker til en bestemt ønsket handling eller sindstilstand.

Dette brugerannoncører og reklamefolk. Det er igennem direkte reklame eller indirekte (der forgår så meget indirekte reklame vi slet ikke ser – men som vores øjne/krop/hjerne registrerer).

Vær proaktiv

I stedet for at være reaktiv. Andre mennesker og omstændigheder vil altid kræve din tid - e-mails og telefonopkald, der skal besvares, forventninger fra venner og familie, kolleger osv. Planlæg lidt "mig"-tid, men struktur også din dag, så du får gjort de ting af høj værdi og høj prioritet, og de mindre vigtige, men "presserende" opgaver bliver gjort bagefter. Ingen vil give dig tilladelse til at leve livet på dine betingelser; du er nødt til at tage ansvaret og kræve det af dig selv og andre omkring dig.

Omgiv dig selv

Med gode, venlige, støttende, succesfulde, opløftende, positive mennesker. Tag afstand fra negative typer - dem, der klager, brokker sig og siger nej - også selv om de måske har været venner gennem lang tid. Deres negative virkning på dig er meget mere gennemgribende, end du tror.

Forbyd negativ selvtale !!

Tal positivt til dig selv, og vær på vagt over for at tale negativt til eller om dig selv. Vær din egen mester. Det har du mere end nogen anden i dit liv brug for og fortjener det, og det hjælper dig til også at være den bedste du kan være for andre mennesker. Lad være med at sladre eller brokke dig over andre mennesker. Hvis du har et problem med nogen, så tal direkte med dem.

Vær taknemmelig

Tak og lovpris ofte og tænk aktivt på mindst ti ting hver dag (helst morgen og aften), som du er taknemmelig for i dit liv, og som er sket den pågældende dag. En holdning af taknemmelighed er en fantastisk måde at få dig straks i en positiv stemning og til at være mere modstandsdygtig over for livets daglige stressfaktorer.

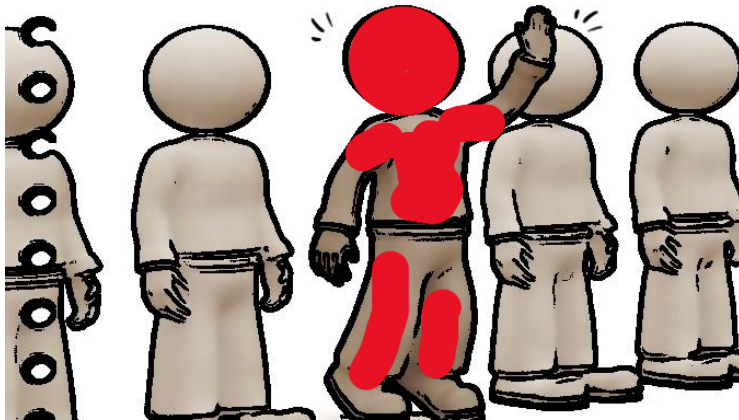
At have en positiv tankegang og positive følelser handler ikke om at være glad hele tiden - tillad dine følelser at være, hvad enten de er positive eller negative, og lad dem passere, lad dig ikke knytte dig til dem. Det er snarere en overordnet overbevisning om, at uanset hvad der sker, så skal jeg nok klare det.

Fordelene ved at anvende dette princip

En positiv tankegang og et positivt synspunkt vil forbedre dit liv på alle måder, og du vil opleve nogle tydelige sundhedsmæssige fordele, bl.a.:

- Reduceret risiko for eller symptomer på depression
- Lavere niveauer af nød og angst
- Større modstandsdygtighed over for forkølelse og immunitet i almindelighed
- Bedre psykologisk og fysisk velvære
- Reduceret risiko for hjerte-kar-sygdomme
- Bedre håndteringsevne i perioder med stress og modgang
- Større modstandsdygtighed og opfindsomhed
- Bedre kommunikation og relationer med andre
- Mere lykke, tilfredsstillelse og mening i dit liv
- En større følelse af mening med livet
- En større følelse af samhørighed med dine medmennesker og åndeligt set

Af: Tobias X.



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

1. Styrket fællesskab og netværk

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

2. Meningsfuldhed og identitet

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

3. Personlig udvikling

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

4. Fleksibilitet tilpasset ens helbred

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

5. Øget bevidsthed og forståelse om sclerose

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

6. Positiv påvirkning af mental sundhed

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

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

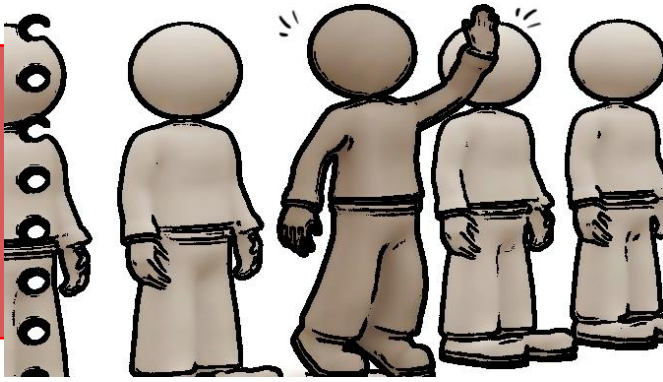


Sammen er vi stærkere.

Bliv en del af sammenholdet i Sclerose.info

Bliv medlem
sclerose^oinfo





Frivillig i Sclerose.info

Har du lyst til at bidrage til Sclerose.info?

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

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

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

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

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

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

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





Believe you can and
you are halfway there

Tro på at du kan,
og du er halvvejs

Theodore Roosevelt

Kloge ord af en tidligere amerikansk præsident



Nyheder fra verdenen

[2025 Best Practices Update released for managing MS in a changing landscape](#)

Keeping up with scientific advances and practice changes can be one of the biggest challenges in managing a complex disease like multiple sclerosis (MS).

The Consortium of Multiple Sclerosis Centers (CMSC) regularly publishes Best Practices statements on aspects of MS care. This month, a new "Best Practices in Multiple Sclerosis Therapies: 2025 Update" has been released on the organization's website

[Tolebrutinib shows promise for treating non-relapsing secondary progressive multiple sclerosis](#)

A Cleveland Clinic-led clinical trial of tolebrutinib, an investigational oral Bruton's tyrosine kinase inhibitor, a group of drugs originally developed to treat lymphomas and related blood disorders, demonstrated a 31% delay in the onset of six-month confirmed disability progression (CDP) in patients with non-relapsing secondary progressive multiple sclerosis (SPMS).

[AI model enhances early diagnosis of multiple sclerosis](#)

To provide the right treatment for MS, it is important to know when the disease changes from relapsing-remitting to secondary progressive, a transition that is currently recognized on average three years too late. Researchers at Uppsala University have now developed an AI model that can determine with 90 per cent certainty which variant the patient has. The model increases the chances of starting the right treatment in time and thus slowing the progression of the disease.

Nyheder fra den store verden.

[Artikel fra Medical-News](#)

AI model enhances early diagnosis of multiple sclerosis

Uppsala University April 28 2025

To provide the right treatment for MS, it is important to know when the disease changes from relapsing-remitting to secondary progressive, a transition that is currently recognized on average three years too late. Researchers at Uppsala University have now developed an AI model that can determine with 90 per cent certainty which variant the patient has. The model increases the chances of starting the right treatment in time and thus slowing the progression of the disease.

Multiple sclerosis (MS) is a chronic, inflammatory disease of the central [nervous system](#). In Sweden, there are approximately 22,000 people living with MS. Most patients start with the relapsing-remitting form (RRMS), which is characterised by episodes of deterioration with intervening periods of stability. Over time, many people transition to secondary progressive MS (SPMS), where their symptoms instead get steadily worse, without obvious breaks. Identifying this transition is important because the two different forms of MS require different treatments. Currently, the [diagnosis](#) is made on average three years after the transition begins, which can lead to patients receiving medicines that are no longer effective.

Based on Swedish MS data

The new AI model summarizes clinical data from over 22,000 patients in the Swedish MS Registry. The model is based on data already collected during regular healthcare visits, such as neurological tests, magnetic resonance imaging (MRI) scans and ongoing treatments.

"By recognizing patterns from previous patients, the model can determine whether a patient has the relapsing-remitting form or whether the disease has transitioned to secondary progressive MS. What is unique about the model is that it also indicates how confident it is in each individual assessment. This means that the doctor will know how reliable the conclusion is and how confident the AI is in its assessment," says Kim Kultima, who led the study.

Ninety per cent accuracy

In the study, now published in the journal Digital Medicine, the model identified the transition to secondary progressive MS correctly or earlier than documented in the patient's medical records in almost 87 per cent of cases, with an overall accuracy of around 90 per cent.

"For patients, this means that the diagnosis can be made earlier, which makes it possible to adjust the patient's treatment in time and slow down the progression of the disease. This also reduces the risk of patients receiving medicines that are no longer effective. In the long term, the model could also be used to identify suitable participants for clinical trials- which could contribute to more effective and individualised treatment strategies," Kultima concludes.

Source:
Uppsala University



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



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

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



Facebookgruppen

Retningslinjer:

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

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

Retningslinjer for Facebookgruppen

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

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

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

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

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

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



Foreningen Sclerose.info

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

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

Det handler om at leve

www.sclerose.info



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.

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

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

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

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

Tænk over det i fremtiden !!!!!!!



sclerose•info

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

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

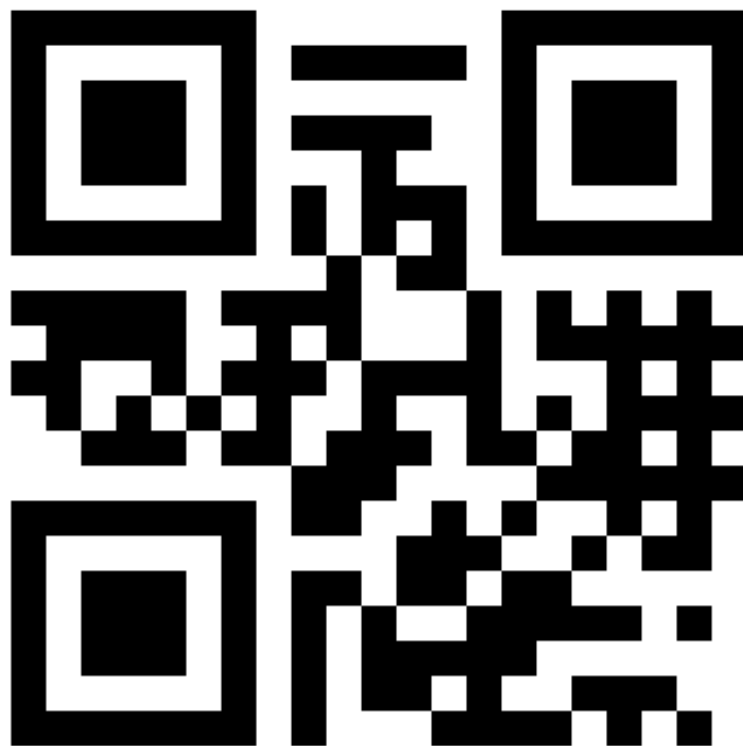
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at "komme til" at holde der. Det er mangel på respekt.

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

Tænk over det i fremtiden !!!!!!!



sclerose•info



sclerose●info