



Udsnit fra tegning af Niels Rønde-Andersen

4

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info

9

Uhthoffs fænomen – kognitive udfordring i varme

14

Svar på spørgsmål - MC og sclerose, af Torben Ishøj

28

Nyheder fra verdenen



Forord



Maj 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...

Nu er forsommeren over os – sommeren er lige om hjørnet

Mange glæder sig, men der er også nogen der ikke er så glad i sol og varme.

Varme for en del betyder at kroppen får lidt ballade – og mange får øget kognitive udfordringer.

Vi har snakket, skrevet og debatteret mange mange gange omkring kognitive udfordringer. Det bliver jo ikke bedre bare fordi vi har det oppe, men det skaber større forståelse med mere information. Både for os selv men også for vores pårørende ... hr og fru Danmark.

Kognition er jo mange ting.

Der tales og skrives meget om det. Der snakkes meget om at man skal have større forståelse og mere debat om det. Men det er for lidt hvad der sker!

Jeg tænker tit på om vi som forening bør gøre mere proaktiv eller om de scleroseramte der har kognitive udfordringer bør være mere synlige – være mere larmende, og at vi som forening så skal følge op ..

Indhold

4	Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
5	Lederen fortsat
6	Hjælp til projekt arbejde
7	Maj
9	Kognitive udfordringer i varmen
11	Smertens dal facaden og balancen. Digt af NRA
12	Tegning af multikunstner Niels Rønde-Andersen
13	Medicinsk cannabis projekt 2025
19	Svar på spørgsmål om MS og MC – Torben Ishøj
25	Kognitive udfordringer
27	At være frivillig i Sclerose.info
31	Nyheder fra verdenen

Bliv medlem
sclerose.info



... det handler om at leve

Bliv medlem sclerose^oinfo



Medlemskab af Sclerose.info

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

Ved at melde dig ind i Foreningen Sclerose.info er du med til at støtte det informations arbejde vi laver i foreningen – vores lukkede (og åbne) Facebook gruppe, vores PDF magasin som du sidder og læser, samt de undersøgelser og foredrag vi arrangerer f.eks. om tabu emnet 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

Forsommeren og sommeren bringer altid en tid hvor vi har mere fokus omkring kognition, fordi mange bliver påvirket af vejr forandringer – og varme.

Medicinsk cannabis projektet er i gang og de første spørgsmål fra jer/os scleroseramte er besvaret. Husk at du kan spørge om alt.

Det er vigtigt at vi styrker debatten om medicinsk cannabis.

Det er vigtigt der er mere fokus

Det er vigtigt at vi som scleroseramte får tilbuddet om medicinsk cannabis fordi der ikke er nogen bivirkninger, hvor "normal" medicin (smerte og spasmer) jo har bivirkninger der for mange er kæmpe store. Ja! .. cannabis er et ord mange er opvokset med at skulle tage afstand til. Fakta er at det hjælper mange.

Vi bevæger os hen imod sommeren

I takt med at hastigheden sættes ned for mange, stiger udfordringerne omkring varme for nogle, og igen i år prøver vi at give gode råd omkring sommer sol og varme.

Jeg vil gerne opfordre alle til at deltage i debatten om sommer og varme

At dele jeres erfaringer med alle os andre sådan vi bliver bedre til at håndtere sommeren – HVIS man er en af dem der er udfordret i sommeren.

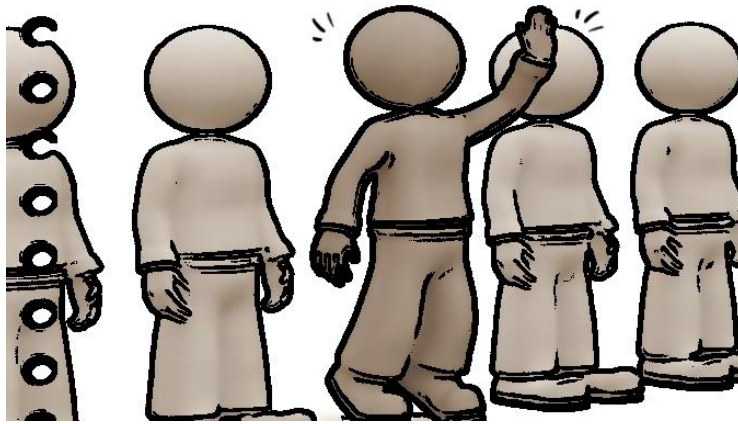
Vi har travlt i Sclerose.info

Vi har fokus på en del ting og vi har travlt også her i sommeren

Vores 1000 ansigter kommer tilbage – med Vivi ved roret – men meget mere om det snarest

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.



Maj

Maj har navn efter den romerske gudinde Maja, der var gift med ildens gud Vulkan.

Som gammel italiensk bondegudinde, beskyttede hun natur og vækst. Senere tillagde romerne hende at værne om handel og samkvem, ligesom sønnen, den hjelmbevingede Mercur. Den 1. maj skulle præsten Volcanalis ofre et drægtigt svin til ære for hende. Det gamle nordiske navn er "blomstermåned" eller "vårmåned".



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.



Personer med sklerose (MS - multipel sklerose) kan opleve forværring af kognitive udfordringer i varme omgivelser, hvilket skyldes en velkendt reaktion kaldet Uhthoff's fænomen

Hvad er Uhthoff's fænomen?

Det beskriver en ****forbigående forværring af MS-symptomer****, herunder ****kognition****, når kropstemperaturen stiger – fx pga. varmt vejr, bad, feber eller fysisk aktivitet.

Typiske kognitive udfordringer i varme for personer med sklerose:

1. Nedsat opmærksomhed og koncentration**
 - Sværere ved at holde fokus, især under samtaler eller ved multitasking.
2. Langsommere informationsbearbejdning**
 - Tænehastigheden kan blive langsommere, og det kan tage længere tid at svare eller løse problemer.
3. Hukommelsesproblemer**
 - Korttidshukommelsen og arbejdshukommelsen påvirkes ofte, hvilket kan gøre det svært at huske information på kort sigt.
4. Træthed (fatigue) forstærker kognitive vanskeligheder**
 - Varme øger ofte træthed, som i sig selv kan forringe den mentale ydeevne.

Hvorfor sker det?

MS-skader (plaques) på myelinskederne omkring nerver gør det sværere for signaler at blive sendt hurtigt og effektivt. Når kroppen bliver varm, falder nerveledningsevnen yderligere, og de allerede beskadigede signalveje bliver endnu mindre effektive.



Hvad kan man gøre?

1. Kølende strategier:

- * Brug køleudstyr som køleveste, køleindlæg eller vifter.
- * Ophold dig i airconditionerede rum.
- * Drik kolde væsker og undgå varme bad.
- * Planlæg krævende opgaver om morgenen, hvor det er køligere.

2. Energiøkonomisering:

- * Tag hyppige pauser.
- * Prioritér vigtige opgaver, når energien og temperaturen er bedst.

3. Kognitiv træning:

- * Brug apps eller øvelser til at styrke hukommelse og opmærksomhed.
- * Kognitiv rehabilitering kan hjælpe med at kompensere for svagheder.

4. Tal med lægen

– Hvis varme har stor påvirkning, kan det være relevant at tale om strategier eller hjælpemidler.

Ved at tage dine forholdsregler kan du nyde sommeren bedre.

Det er værd at tænke over

Del dine erfaringer med sommer, sol, varme i vores Facebook gruppe

// admin

Tobias X

Smertens dal, facaden og balancen.

Den daglige kamp, de ting jeg kunne
Smerten i mine tanker, kan ikke længere
Min krop - Det gør ondt – Så ondt!
Tårerne i mine øjne
Hvorfor dette? Hvad har jeg gjort forkert?

Igennem smertens dal. Pinen og gråden
Være glad igen, det lystige sind
Trætheden og tågen, mit hoved føles tungere
Fremmed i min krop
De mørke tanker, humørets rutsjetur.

Hvorfor foregive at smerten ikke er slem
Kroppens ubehag efterlader døren på klem
Bag facadens lys
En anden sandhed gemmer sig
I dybets skygge helheden er.

Det synlige – Det inde bagved
Folks reaktioner, min egen opfattelse
Er det fordi jeg har det sådan?
Ikke så hårdt at skulle forklare
Hvem er virkelig interesseret?

Hvorfor pynte på sandheden?
Virkeligheden er ikke altid sådan
Folk virker tilfredse, med svaret
Nemmere at forholde sig til overfladen
Det pæne – Ikke de hårde fakta.

Det dårlige – En forbudt, tabu lignede tilstand
Smerten – Det skyggefulde humør
Er også en del af helheden
Alle har mindst to sider – Yin Yang
Positiv hele tiden bliver sterilt og ubetydeligt.

Favne alle følelser
Godhed og glæde
Modpartens skygger eksisterer
Ondskab og smerte – Nødvendig anerkendelse
Balance i livets vægtskåle.



Digt af Niels Rønde-Andersen

en plæ i syd europa



Niels Rønde-Andersen





Medicinsk cannabis – projekt 2025

Jeg blev spurgt for ganske nylig om vores interesse om medicinsk cannabis – hvorfor ?

Det skyldes primært den debat der har været i årevis omkring cannabis og CBD olie. I 2018 startede forsøgsordningen med medicinsk cannabis hvilket ligeledes er medårsag. Denne forsøgsordning stopper 1 januar 2026 og bliver permanent

Generelt – så ved vi sclerose ramte alt for lidt om medicinsk cannabis, hvis ikke at sige ”vi ved intet” – det er ganske få der kender til de, og måske lidt flere der kender til cannabis.

Sclerose.info har haft kontakt til industrien (cannabis medicin) , og lidt overraskende på grund af den debat der er om medicinsk cannabis har tilslutningen fra industrien, samt deling af viden være begrænset. Vi siger gerne højt at vi har haft og har et godt samarbejde med Stenocare. Vi siger det også højt for at sikre at der på ingen måde er onde tunger der taler om Sclerose.info og samarbejde med industrien.

Vores samarbejde med Stenocare har haft og har, rigtig stor betydning. Hvis der er nogen der ønsker at vide mere så skriv til mig direkte kim@sclerose.info

Det er meget spændende med medicinsk cannabis, og det har vist sig at virke uden de store bivirkninger, hvilket for de der har problemer med smerter betyder rigtig meget.

Har du problemer med neurogene smerter hører vi gerne fra dig. admin@sclerose.info
Er du med i forsøgsordningen høre vi ligeledes meget gerne fra dig admin@sclerose.info

// admin
Kim



Svar på spørgsmål om Medicinsk Cannabis

Af Torben Ishøy, Læge

Mange af spørgsmålene er relativt enslydende og derfor besvares de under et.

Hvad er forskellen på medicinsk cannabis og CBD?

Medicinsk cannabis kan kun købes lovligt i Danmark med recept. Det er ulovligt at anskaffe medicinsk cannabis uden en læges ordination, og bestilling af cannabisprodukter fra udlandet er ligeledes ulovligt og kan medføre strafferetlige konsekvenser. Produkter købt uden for de lovlige kanaler kan indeholde forkerte doser eller skadelige stoffer og udgør derfor en potentiel sundhedsrisiko.

I Danmark kan man også købe CBD-produkter i helsekostforretninger, men disse er ikke sammenlignelige med medicinsk cannabis CBD produkter, da de adskiller sig i både indhold, kvalitet og virkning. Medicinsk cannabis CBD-produkter der er godkendt af Lægemiddelstyrelsen stammer fra en såkaldt fuldspektret Sativa plante. Cannabisplanten indeholder ikke kun CBD, men også andre cannabinoider som THC og CBG, samt naturlige terpenener og flavonoider. Den lille mængde THC (og de øvrige plantestoffer) kan øge CBD's effektivitet med f.eks. bedre effekt mod smerter, søvnproblemer, angst – samt aktivere yderligere anti-inflammatoriske, neurobeskyttende og smertelindrende mekanismer.

CBD fra håndkøb (ofte kaldet "CBD-olie fra hamp")

- Udvindes fra industrihamp – en cannabisplante med et meget lavt indhold af THC, der dyrkes på åbne marker under ukontrollerede forhold og som ikke har euforiserende effekt.
- Mange håndkøbsprodukter har ingen eller meget få andre cannabinoider.
- Må ikke markedsføres som lægemiddel – kun som kosttilskud eller kosmetik i praksis.



Medicinsk cannabis CBD (typisk "fuldspektrum CBD")

- Udvindes fra fuldspektrum cannabisplanter, som indeholder både CBD, THC og andre cannabinoider, terpener og flavonoider.
- Indeholder hele cannabinoidprofilen, inkl. små mængder THC, men har ikke euforiserende effekt.
- Giver det, man kalder for "entourage-effekten" – hvor flere aktive stoffer arbejder sammen og forstærker hinandens virkning.
- Skal ordineres af en læge.

Medicinsk cannabis kan lovligt udskrives på recept og findes som CBD-produkter, THC-produkter samt produkter, der kombinerer både THC og CBD.

Hvordan virker det der CBD?

Medicinsk cannabis CBD virker ved at påvirke kroppens endocannabinoid system (ECS), som er et biologisk system i kroppen, der regulerer vigtige funktioner som smerte, inflammation, søvn, humør og immunforsvar.

CBD (cannabidiol) binder sig ikke direkte til kroppens klassiske cannabinoid-receptorer (CB1 og CB2), men modulerer deres aktivitet og forstærker kroppens egne signalstoffer, især anandamid, som er kendt som "lykke-molekylet"

De vigtigste virkninger af CBD:

- **Smertelindrende:**
Reducerer visse typer smerter, f.eks. nervesmerter og kroniske smerter, ved at dæmpe inflammatoriske signaler.
- **Anti-inflammatorisk:**
Mindsker inflammation i kroppen ved at hæmme pro-inflammatoriske cytokiner.
- **Angstdæmpende og beroligende:**
Påvirker serotoninreceptorer (bl.a. 5-HT1A), hvilket kan reducere angst og fremme ro.
- **Neurobeskyttende:**
Beskytter nerveceller mod skader og understøtter hjernens sundhed, hvilket er særligt relevant ved sygdomme som epilepsi og multipel sklerose.



- Søvnstøttende:
Kan forbedre søvnkvaliteten hos personer med søvnbesvær relateret til smerte eller angst.

Hvordan virker cannabis på sklerose ? kan det helbrede?

Medicinsk cannabis kan ikke helbrede multipel sklerose eller stoppe sygdommens underliggende autoimmunreaktion, men det kan have en betydelig lindrende effekt på en række symptomer. Ved at reducere spasticitet, dæmpe nervesmerter og forbedre søvnkvaliteten kan cannabis bidrage til en markant forbedring af patientens livskvalitet. Derudover har CBD og THC vist sig at have anti-inflammatoriske egenskaber, som kan medvirke til at dæmpe den inflammatoriske aktivitet, der er karakteristisk for sygdommen.

Selvom cannabis ikke ændrer selve sygdomsforløbet, kan effektiv symptomlindring føre til, at kroppen fungerer bedre samlet set. En patient, der sover godt, oplever reducerede smerter og er mere fysisk aktiv, kan i nogle tilfælde opleve, at sygdommens negative indvirkning på dagligdagen udvikler sig langsommere. På den måde kan medicinsk cannabis indirekte støtte op om en mere stabil tilstand – dog uden at erstatte den sygdomsmodificerende behandling, som stadig er nødvendig for at påvirke selve sygdommens progression.

Cannabis kan påvirke MS-patienters symptomer på flere måder:

Lindring af spasticitet

Muskelstivhed og spasmer er et af de mest almindelige problemer ved MS.

Cannabis (særligt produkter med både THC og CBD) kan reducere graden af spasticitet og gøre det lettere at bevæge sig.

Smertelindring

MS kan give neuropatiske smerter (nervesmerter), som almindelig smertemedicin ofte har svært ved at dæmpe.

Cannabis påvirker kroppens smerteopfattelse gennem det endocannabinoide system, hvilket kan mindske både nervesmerter og muskelrelaterede smerter.

Søvnforbedring

Mange MS-patienter har problemer med søvn pga. smerter og muskelkramper.

Medicinsk cannabis kan hjælpe med at forbedre søvnen ved at mindske smerter, muskelspændinger og uro i kroppen. Nogle typer cannabis – især dem med THC – kan også virke afslappende og gøre det lettere at falde i søvn og sove igennem natten.



Dæmpning af inflammation

Cannabinoider har anti-inflammatoriske egenskaber, som kan være relevante ved MS, der er en inflammatorisk sygdom.

Medicinsk cannabis er alt for dyrt. Jeg køber det på det sorte marked og er glad for det. Er der forskel overhovedet?

Det er en helt reel bekymring, mange deler – medicinsk cannabis er dyrt i Danmark, og det får nogle til at søge alternativer på det sorte marked. Priserne på medicinsk cannabis er dog faldet markant siden forsøgsordningen med medicinsk cannabis startede i 2018. Men der er vigtige forskelle, man bør kende, før man vurderer, om det er “det samme”.

Forskelle mellem medicinsk cannabis og cannabis fra det sorte marked:

	Medicinsk cannabis	Sort markeds-cannabis
Kvalitetskontrol	Grundigt testet for renhed, styrke og forurening	Ingen kontrol – ukendt indhold
Dosering	Klar mærkning og stabilt indhold	Store variationer – du ved ikke, hvad du får
Sikkerhed	Fri for skimmel, tungmetaller, pesticider	Risiko for sundhedsskadelige stoffer
Lovlighed	Ordineres af læge, købes på apotek	Ulovligt – både køb og besiddelse
CBD/THC-forhold	Nøjagtigt angivet (f.eks. 20 mg/ml CBD)	Uklart – kan have høj THC og lav CBD
Pris	Dyrt, men kontrolleret – og med tilskud på 50% fra det offentlige og yderligere tilskud på 25% hvis man er medlem af Danmark	Ofte billigere, men med risici



Som læge er jeg bekymret, når patienter køber medicin på internettet. Selvom man måske føler, at man “får det samme” på det sorte marked, så er det umuligt at vide præcist, hvad du indtager.

Cannabis fra det sorte marked kan have et for højt indhold af THC, som er det stof, der giver den euforiserende virkning. Når THC-niveauet er meget højt – uden at være afbalanceret af nok CBD – øges risikoen for uønskede bivirkninger som angst, paranoia, hjertebanken og forvirring.

Samtidig mangler ulovlig cannabis ofte CBD, som ellers spiller en vigtig rolle i at modvirke og dæmpe THC's bivirkninger. I medicinsk cannabis tilpasses forholdet mellem THC og CBD nøje, netop for at opnå en terapeutisk effekt uden uønskede psykiske reaktioner.

Derudover er cannabis fra det sorte marked ikke testet for skadelige stoffer. Det kan være forurenet med skimmel, pesticider, rester fra gødning eller tungmetaller – især hvis det er hjemmedyrket eller importeret ulovligt. Disse forureninger kan være sundhedsskadelige, især for personer med nedsat immunforsvar eller lungesygdomme.

Kan man blive afhængig af medicinsk cannabis?

Medicinsk cannabis ordineres i kontrollerede doser af en læge, og behandlingen justeres løbende ud fra patientens behov og respons. Det betyder, at risikoen for afhængighed er væsentligt lavere end ved rekreativ brug fra det illegale marked, hvor mængderne ofte er større, og hvor indholdet af THC kan være meget højt og ubalanceret. Derudover indeholder mange medicinske præparater også CBD, som dæmper nogle af de afhængighedsskabende virkninger af THC. Selvom afhængighed stadig kan opstå ved længere tids brug, er det relativt sjældent, når behandlingen følges som ordineret.

Hvordan får jeg medicinsk cannabis imod mine smerter?

Hvordan kan jeg prøve det og hvad skal jeg prøve? (Har haft MS i 30 år)

Hvordan får jeg det?

Er det min læge på klinikken der skal give mig det?

Din praktiserende læge eller din læge på scleroseklinikken *kan* udskrive medicinsk cannabis, men er ikke forpligtet til det. Vær velforberedt, tag evt. en pårørende med, og bed om en henvisning, hvis du bliver afvist. Du har også mulighed for at søge hjælp hos en privatklinik med speciale i medicinsk cannabis.



Tal med din neurolog eller kliniklæge

Spørg fx: "Jeg har læst, at medicinsk cannabis kan hjælpe ved MS-relateret spasticitet og smerter – er det noget, I kan tilbyde her, eller skal jeg tale med en anden læge?"

Forbered dig grundigt før samtalen

Mange danske læger er stadig forsigtige eller afvisende over for medicinsk cannabis, ofte på grund af manglende erfaring eller usikkerhed. Derfor er det en god idé at:

Tage en pårørende med, så du føler dig tryk og understøttet, komme velinformeret og med klare argumenter (f.eks. tidligere medicin virker ikke, bivirkninger, behov for søvn/smertereduktion), være åben og lyttende – og samtidig tydelig om dit behov.

Bliver du afvist? Gå efter en henvisning

Hvis lægen ikke ønsker at udskrive medicinsk cannabis, kan du bede om en henvisning til en smertelæge med erfaring i cannabisbehandling.

Ingen henvisning? Du har stadig muligheder

Får du ikke en henvisning, har du ret til at kontakte en privat smerteklinik med speciale i medicinsk cannabis. Du skal selv betale, men du kan stadig få en recept og købe cannabisprodukter lovligt på apoteket.

Valget af cannabisprodukt og dosering afhænger af patientens individuelle symptomer og behov. Det er derfor lægens faglige vurdering, hvilken type cannabis – herunder indhold af THC og/eller CBD – der egner sig bedst til behandling af patientens MS-relaterede symptomer som f.eks. spasticitet, smerter eller søvnforstyrrelser. Behandlingen tilpasses løbende for at opnå bedst mulig effekt med færrest mulige bivirkninger.



Hvorfor kan jeg ikke tåle cannabis, uanset hvordan jeg indtager det?

(har prøvet kapsler, tyggegummi, dråber og mad ting)

Der kan være forskellige forklaringer på, at man reagerer forskelligt. Cannabis fra det sorte marked er ofte for stærkt, for ubalanceret og for usikkert til, at kroppen og psyken kan håndtere det – især for dem, der søger lindring og ikke rus. Medicinsk cannabis er udviklet netop for at minimere disse risici. Følgende kunne være mulige forklaringer:

Meget højt THC-indhold

Illegalt cannabis (især hash og skunk) er ofte avlet til at have ekstremt højt THC-indhold – op til 20–30 %. Det kan give stærke psykiske bivirkninger: Angst, paranoia, panikanfald. Forvirring, uro og søvnbesvær og i værste fald psykose-lignende tilstande. Mange oplever disse bivirkninger allerede ved små doser, især hvis de ikke har brugt det før eller er særligt følsomme.

Meget lavt eller intet CBD

I modsætning til medicinsk cannabis mangler ulovligt cannabis ofte CBD, som dæmper THC's bivirkninger, har beroligende, smertelindrende og antiinflammatoriske egenskaber. Uden CBD bliver THC's rus og bivirkninger mere intense og ubalancerede.

Manglende renhed og kontrol

Illegalt cannabis er ikke testet for forurening, og kan indeholde skimmel (kan give hoste, hovedpine, lugesymptomer), pesticider og tungmetaller, rester af opløsningsmidler eller kemikalier fra produktionen. Disse stoffer kan give fysiske bivirkninger og forværre psyken.

Bliver man skæv hvis man får piller?

Man bliver ikke skæv af cannabis, hvis det kun indeholder CBD. CBD er ikke-psykoaktivt og giver derfor ingen rus, men kan stadig have en lindrende virkning på f.eks. smerter, søvnproblemer og inflammation. Hvis cannabispræparatet derimod indeholder THC – det stof, der er euforiserende – kan man godt opleve en følelse af at være påvirket, især hvis man ikke er vant til det. Symptomerne kan være afslappethed, træthed, svimmelhed eller i nogle tilfælde uro og angst hvis indholdet er højt.

Ved medicinsk behandling doseres THC dog altid meget lavt og trappes langsomt op for at undgå bivirkninger og uønsket rus. Mange produkter kombinerer også THC med CBD, som dæmper THC's psykoaktive effekter.



Cannabisprodukter fra det illegale marked udgør en større risiko, fordi de ofte har et meget højt indhold af THC og samtidig mangler CBD. Det kan føre til, at man hurtigt bliver skæv, angst eller får andre ubehagelige bivirkninger. Desuden er der ingen kontrol med indholdsstofferne eller kvaliteten i illegale produkter.

Hvad er forskellen på de produkter der er?

Der findes mange forskellige cannabisprodukter, og de varierer både i indhold, anvendelse og lovlighed. Det er derfor vigtigt at kende forskellen på de lovlige og ulovlige produkter, særligt hvis man overvejer at bruge cannabis til medicinske formål.

I Danmark er det lovligt at bruge medicinsk cannabis, hvis det ordineres af en læge. Disse produkter kan indeholde både THC og CBD og bruges typisk til behandling af smerter, spasticitet, kvalme eller søvnproblemer – især ved sygdomme som multipel sklerose, kræft eller kroniske smerter. Medicinsk cannabis udleveres kun på apoteket og er kontrolleret for styrke, renhed og kvalitet.

Der findes også lovlige CBD-produkter, som indeholder under 0,2 % THC og ikke har nogen euforiserende virkning. Disse kan købes som kosttilskud i helsekostbutikker eller online. Dog skal man være opmærksom på, at ikke alle produkter lever op til kravene – og nogle markedsføres ulovligt med medicinske påstande.

Modsat er cannabisprodukter som hash, skunk og joints fra det sorte marked ulovlige i Danmark. De indeholder ofte meget højt THC-indhold og intet eller meget lidt CBD, hvilket øger risikoen for bivirkninger som angst, paranoia og afhængighed. Produkter købt på det sorte marked er heller ikke kontrolleret for skadelige stoffer som skimmel, pesticider eller tungmetaller.

Man skal også være forsigtig med cannabisprodukter fra udenlandske webshops. Selvom de markedsføres som "medicinske" eller "naturlige", kan de indeholde ulovlige mængder THC eller ukendte stoffer, og det er ulovligt at importere dem til Danmark uden særlig tilladelse fra Lægemiddelstyrelsen.

Kort sagt: Lovlige cannabisprodukter i Danmark er enten receptpligtige eller godkendte som kosttilskud med meget lavt THC-indhold. Ulovlige produkter, herunder dem fra det sorte marked eller udenlandske webshops, kan være sundhedsskadelige og strafbare at besidde eller bruge.



Min nevø siger han kan købe piller i udlandet er det de samme som her?

Cannabisprodukter fra udenlandske webshops er hverken kontrollerede, lovlige eller sikre. De kan indeholde for højt THC-indhold, mangle præcis doseringsinformation og være forurenede med skadelige stoffer som pesticider, tungmetaller eller rester af opløsningsmidler. Derudover sælges de uden lægelig vejledning, hvilket øger risikoen for bivirkninger – især hvis man er uerfaren eller har helbredsproblemer.

Det er ulovligt at importere cannabisprodukter fra udlandet til Danmark, medmindre man har en recept fra en dansk læge og en særlig tilladelse fra Lægemiddelstyrelsen.

Hvad er forskel på det jeg køber og ryger og de her piller?

Der er stor forskel på det cannabis, man kan købe og ryge fra det sorte marked, og det medicinske cannabis, som udskrives af læger i Danmark. Mange tror, det er det samme, men virkeligheden er, at produkterne adskiller sig markant i både styrke, formål, sikkerhed og virkning.

Det cannabis, man typisk ryger – f.eks. hash eller skunk – er ofte ulovligt og har et meget højt indhold af THC, som er det stof, der giver rus. Det indeholder som regel meget lidt eller slet ingen CBD, som ellers er med til at dæmpe bivirkningerne fra THC. Når du ryger cannabis fra det sorte marked, får du en hurtig og kraftig virkning, som for nogle kan føles afslappende, men for andre giver bivirkninger som angst, paranoia, svimmelhed og hjertebanken. Derudover er det svært at dosere præcist, og du ved sjældent, hvad produktet egentlig indeholder. Produkterne kan også være forurenede med skadelige stoffer som skimmel, pesticider eller tungmetaller – og så er det selvfølgelig ulovligt at købe og besidde.

Medicinsk cannabis, derimod, er udviklet til at give lindring – ikke rus. Det ordineres af en læge og udleveres på apoteket i kontrollerede former, ofte som olie eller tørret cannabis. Læger anbefaler ofte cannabisolie, fordi det er nemt at dosere præcist og giver mulighed for at starte med en meget lav dosis og langsomt trappe op, indtil man opnår den ønskede effekt – en metode kaldet titrering. Indholdet af THC og CBD i medicinsk cannabis er nøje afstemt og testet for renhed og styrke, hvilket gør det langt mere sikkert end cannabis fra det sorte marked.



Kort sagt: Det cannabis, man køber illegalt og ryger, er ofte for stærkt, ubalanceret og risikabelt – både sundhedsmæssigt og juridisk. Medicinsk cannabis, især i olieform, er derimod en kontrolleret og sikker behandling, som kan tilpasses individuelt og overvåges af en læge.

Nærværende svar på spørgsmål var besvaret af Torben Ishøj, Læge

Har du spørgsmål eller oplysninger om medicinsk cannabis, er du en af de få der får det under forsøgsordningen – så skriv til admin@sclerose.info eller til en af Sclerose.info admin i vores Facebook gruppe

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



Kognitive udfordringer er en almindelig, men ofte overset, del af multipel sklerose (MS). De rammer op mod 50-70 % af personer med sygdommen i varierende grad. Det betyder, at selv hvis man fysisk har det rimeligt godt, kan ens tænkeevne, hukommelse eller opmærksomhed være påvirket.

Hvad er kognitive udfordringer?

Kognition handler om hjernens evne til at tænke, lære, forstå, huske, planlægge og løse problemer. Når MS beskadiger nerveceller i hjernen, kan disse funktioner blive påvirket.

Typiske kognitive udfordringer ved sklerose:

1. Opmærksomhed og koncentration
Let at blive distraheret.
Svært ved at holde fokus i længere tid, især ved støj eller samtaler med flere mennesker.
2. Bearbejdningshastighed
Tænkehastigheden kan være nedsat.
Det tager længere tid at forstå, svare eller løse opgaver.
3. Hukommelsesproblemer
Korttidshukommelsen rammes ofte – fx svært ved at huske beskeder, aftaler eller navne.
Langtidshukommelsen er sjældent påvirket i starten.
4. Eksekutive funktioner
Svært ved at planlægge, organisere og tage beslutninger.
Udfordringer med at følge en plan eller struktur.

Kognitive udfordringer fortsat ...

5. Sprog og ordmobilisering

Svært ved at finde de rigtige ord (tip-of-the-tongue-fænomen).

Taler måske langsommere eller med pauser, mens man "leder efter ordene".

Variabilitet

Kognitive udfordringer ved MS varierer:

Fra person til person.

Fra dag til dag – påvirkes af fx træthed (fatigue), stress, søvn og temperatur (Uhthoff's fænomen).

Kan være milde eller alvorlige.

Konsekvenser i hverdagen

Svært ved at arbejde/studere i samme tempo som før.

Oplevelse af "hjernetåge".

Øget frustration og nedsat selvtillid.

Socialt kan det være udfordrende at følge med i samtaler.

Hvad kan hjælpe?

Kompensation og støtte:

Brug af kalendere, påmindelser og noter.

Bryd opgaver ned i små skridt.

Lav rutiner og struktur.

Træning og rehabilitering:

Kognitiv træning (apps, spil, øvelser).

Ergoterapi eller neuropsykologisk støtte.

Livsstil:

Nok søvn, sund kost, og stresshåndtering.

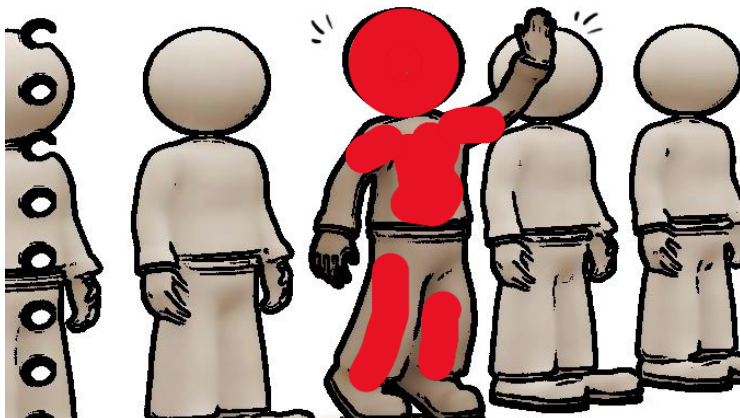
Fysisk aktivitet og pauser i løbet af dagen.

Undgå overophedning.

Der kommer meget mere om kognition her i de kommende blade

// admin

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. 😊

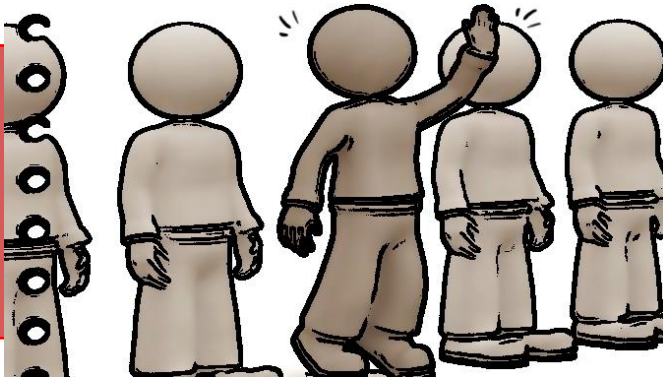


Sammen er vi stærkere.

Bliv en del af sammenholdet i Sclerose.info

Bliv medlem
sclerose[•]info





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!





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



Nyheder fra verdenen

[Researchers discover new biomarker to predict multiple sclerosis progression](#)

Researchers at the University of Turku, Finland, have discovered a new biomarker that can predict the progression of multiple sclerosis (MS).

The thickness of the inflammatory cell rim surrounding brain lesions was found to directly correlate with the severity and speed of disease progression. The study, led at the University of Turku in Finland by Professor Laura Airas in collaboration with German and Dutch colleagues,

[Study links sleep apnea to damage in brain areas critical for memory](#)

Obstructive sleep apnea, a condition that causes lower oxygen levels during sleep, is linked to degeneration of brain regions associated with memory through damage to the brain's small blood vessels, according to a study published May 7, 2025, online in *Neurology*[®], the medical journal of the *American Academy of Neurology*. The study found the brain changes were strongly associated with the severity of drops in oxygen levels during rapid eye movement (REM) sleep. The study does not prove that sleep apnea causes this degeneration; it only shows an association

Nyheder fra den store verden.

[Artikel fra Medical-News](#)

Researchers discover new biomarker to predict multiple sclerosis progression

Turun yliopisto (University of Turku) April 29 2025

Researchers at the University of Turku, Finland, have discovered a new biomarker that can predict the progression of multiple sclerosis (MS).

The thickness of the inflammatory cell rim surrounding brain lesions was found to directly correlate with the severity and speed of disease progression. The study, led at the University of Turku in Finland by Professor Laura Airas in collaboration with German and Dutch colleagues, has been published in the prestigious journal *Nature Medicine*.

Better targeted treatments and faster drug development

The research combined PET imaging data from 114 Finnish MS patients with post-mortem brain tissue analysis from Dutch MS patients. Results show that the wider the inflammatory rim around a brain lesion is, the more aggressively the disease advances.

The findings are expected to improve the development of treatments particularly for progressive MS, the yet undertreated form of the disease.

When microglial cells form a thick rim around MS lesions, their harmful activity pushes deeper into healthy brain tissue, causing irreversible damage.

This discovery allows us not only to identify patients who need more aggressive treatment earlier but also to evaluate the effectiveness of new drug candidates by observing changes in lesion rims.” Professor Laura Airas, University of Turku

Source:

[Turun yliopisto \(University of Turku\)](#)

Journal reference:

Klotz, L., *et al.* (2025). Broad rim lesions are a new pathological and imaging biomarker for rapid disease progression in multiple sclerosis. *Nature Medicine*. doi.org/10.1038/s41591-025-03625-7.



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

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



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.

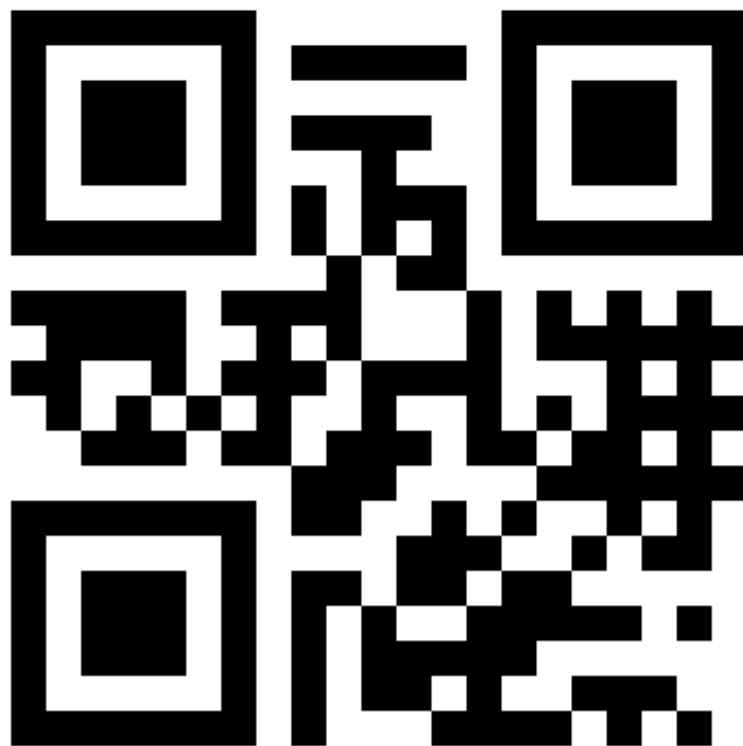
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at "komme til" at holde der. Det er mangel på respekt.

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