

sclerose•**info**

...online PDF

4

Meld dig ind i Sclerose.info

9

Velkommen Elsebeth Holm Pedersen

13

Kørestolen

17

Se dine muligheder og man kan mere ...



Forord



Oktober 2024

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

Det er trist

Vi har jo vænnet os til det. Det er gammel nyt nu. Det er blevet en sektion i nyhederne der hedder "Sidste nyt fra Ukraine krigen ..."

Nu skal der ske noget stort før man "gider rigtig" bringe det

Verdenen er helt skæv

Vi gør ikke noget for at ændre det mere. Det er blevet en del af vores dagligdag

Det amerikanske valg er i gang – vi nærmer os enden.

Det er ret forfærdeligt at verdens største og stærkest magt og indflydelse på hele verden er så splittet – har så meget had – er så uren.

Hvis man ser tonen der er imellem de to lejre – ikke bare de to politikere men også republikanerne og demokrater

Det er skræmmende.

Det er også skræmmende at tænke på at den måske næste amerikanske præsident ikke har ville godkende det sidst valg – at han har påstået og stadig siger at man snød med stemmerne – at han opfordrede til at man tog sagen i egen hånd og angreb kongressen. Denne meget underlige og virkeligheds-fjerneske person bliver måske den næste præsident. Ham der også gjorde grin med en handicappet journalist en gang til en presse konference.

Der kører så mange retssager på denne person ...

Det er kun i USA en mand der er anklaget for efterhånden mange forskellige forhold kan stille op til et valg, og som det vigtigste embede ...

Indhold

4	Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
5	Lederens fortsat.
6	Oktober
7	Hjælp Sclerose.info
9	Velkommen til Elsebeth Holm Pedersen
12	Efterårets farver og kulde – anonymt digt
13	Kørestolen
15	Husk, vær lidt forsigtig (influenza, covid)
17	Se dine muligheder og man kan mere ...
20	De forskellige kørestole
22	Efteråret og påvirkningen

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

Men nu skal alle fingre jo ikke pege på USA
I lille dejlige Danmark har der lige været en fodboldkamp imellem FCK og Brøndby

Jeg elsker fodbold – og jeg har mit hold – jeg støtter og følger

MEN – som alt i livet ved jeg hvor grænsen til at være glad for en ting, støtte andre, fodbold, sport, fællesskab, politik eller hvad end det er.

Jeg har skrevet med en scleroseramt der blevet fanget imellem skænderier, skældsord og lettere slagsmål imellem FCK og Brøndby fans.

Heldigvis var der ikke direkte skader involveret – men det er lidt et held da en af de fans havnede i skødet på min ven.

Jeg har været meget fordømmende overfor krigene der foregår og politiske mennesker – men hvad pokker ligner det at mennesker opføre sig sådan – og så Danmark

Det er simpelt at løse.

Som i England – der er video overvågning og hele stadionet – man ved nøjagtig hvem der sidder hvor ... og så klarer politiet resten.

Klubberne har ansvar ja!

Men – fodbold er en dejlig sport. De fans (som de kalder sig – det er de ikke ...) de skal bare ud af sporten !!

Skam jer !!

Kim





Oktober var efter den gamle, romerske kalender årets ottende måned.

Navnet er afledt af det latinske "octo", der betyder otte.

Da januar og februar senere blev indskudt, blev oktober årets tiende måned, men beholdt sit gamle navn.

Det gamle, nordiske navn var "sædemåned", fordi vintersæden skulle sås nu. Det var dengang kun rugen, der anvendtes som vintersæd.



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

Velkommen til Elsebeth

Vi har fået en ny skribent og byder velkommen til Elsebeth Holm Pedersen

Vi stillede nogle spørgsmål lidt i stil med de 1000 ansigter til Elsebeth, her kommer svarene, så du kan lære Elsebeth lidt at kende.

Jeg er 54 år gammel.

Mor til to piger på 19 og 26 år. (Laura og Henriette) Laura læser EUX og vil slutte studiet som social og sundhedsassistent. Henriette er sygeplejerske og læser nu videre til cand. Cur. Sammen med dem forholder jeg mig tit til sundhedssektorens dilemmaer herunder sclerosepatienters vilkår og sygdom.



Jeg har sekundær progressiv sclerose.

Jeg blev diagnosticeret i marts 2001 efter at jeg havde synsnervebetændelse i 1993 og snurrende fornemmelse i benene og fra navlen og ned i 2000.

Jeg blev skilt fra Henriettes far da hun var 2 år.

Var samlevende med Lauras far indtil hun var 2 år.

Nu bor alene men kæreste med Lars på 12 år. Lars har også sclerose.

Jeg bor i Himmerland, 10 km udenfor Hobro i et mindre landsbysamfund Snæbum, hvor vi enten skal gå, cykle eller køre for at komme til den næste bus stop.

Pga. min sclerose er min gang distance begrænset og besværet. Jeg går med to vandrestave da min balance er udfordret.

Jeg er fan af min bopæl, da jeg trives bedst med ro, stilhed og masser af natur. Jeg trives med at passe min have. Min have er en 700 kvadrater stor plet, hvor jeg nyder vilde blomster, græs. buske og træer.

Mit hus er en ældre villa i 3 plan (så har let gang til trappetræning.)

Jeg mangler et speciale fra at være jurist.

Og har erkendt at jeg aldrig bliver jurist. Jeg blev for optaget af at arbejde med levende, menneskelige resurser fremfor døde love.

Har aldrig arbejdet som jurist men har arbejdet som projekt- og procesleder og administrativ medarbejder i forskellige jyske kommuner.

Velkommen til Elsebeth fortsat ...

Sinde 2014 har jeg været førtidspensionist. - og trives med det.

Dagligdagen har været fyldt med gøremål som mor for mine to piger og gøremål i min husholdning samt diverse frivilligt arbejde i bla. Scleroseforeningen. Har siddet i det tidligere Netværksudvalget og er næstformand i lokalafdelingen Scleroseforeningen Himmerland.

Begge piger er nu flyttet hjemmefra så nu tillader jeg det frivillige arbejde at fylde.

Særligt fylder mit frivillige arbejde som yoga instruktør i tre nærliggende frivillige idrætsforeninger.

I min daglig fylder træning naturligvis også . Både hos min fysioterapeut, ridefysioterapeut , på dansegulvet til ballroom-fitness. på cyklen når jeg nyder en tur i det fri eller på gåben når jeg lufter min hund.

Central for min hverdag er yogaen og træningen. Men væsentlig er også kost og madlavning som er vigtigt for at opretholde min energi til yogaen og træningen. Det er ikke et nødvendigt onde . Yogaen styrker min smidighed og bevægelighed. Den giver mit selvværd og giver mig et godt selvtillids- og dopamin boost.

Jeg føler mig bare generelt glad når har gennemført en yoga sekvens hvor jeg har fået et godt stræk og har fået sluppet mine spændinger i kroppen.

Jeg glemmer mine begrænsninger og jeg får et kik /løft til den mentale velbefindende.

Jeg er blevet meget bevist om at få min 8 timers søvn om dagen incl. et lille hvil midt på dagen.

Måske på grund af mit valg af den kost jeg fylder på min krop som benzin.

Jeg spiser meget vegetarisk og er meget inspireret af Omarho Cadodogan og hans viden om Functionel Food.

Jeg oplever ikke længere den invaliderende fatigue/ træthed måske på grund af mit valg af kost ?????



Velkommen til Elsebeth fortsat ...

Min sclerose medfører at min gangdistance er begrænset og besværet. min balance er påvirket .

Efter min diagnose er jeg blevet meget målrettet og stiller mig tit spørgsmålet : " Whats in it for me ?

Tit bliver jeg motiveret af at finde nye veje og anderledes måde at gøre ting på og vil gerne klare ting selv. Det tager bare ekstra tid, men har jo tiden da jeg jo er førtidspensionist.

Jeg tænker aldrig " Jeg hader sclerosen". Det er et vilkår for mig og giver mig også nogle muligheder. Blandt andet har jeg kunne stå af hamster hjulet og kampen om guldkalven. Og give mig og min krop al de krams og glæder der kommer forbi.. Blandt andet deltagelse i en masse berigende og glade fællesskaber, eks. sclerose lokalafdelingen, et lokalt æbleavlslaug hvor 15 familier har andele i en mindre æbleplantage, hvor vi er fælles om plejen af æblerne, høste , dele og moste æblerne.

Mit motto er "Use it or loose it. - Brug din krop eller den svinder langsomt ind.

Jeg er af mange blevet opfordret til at formidle min håndtering af min sclerose og de udfordringer den giver mig. og fortælle om hvordan mit mindset og min livsglæde betyder at jeg sjældent lader mig stoppe og begrænse. Jeg beundres ofte for min positive tilgang til udfordringer.

At skrive for sclerose info var derfor en rette og kærdkommen mulig og velkommen mulighed.

Derudover giver skrive opgaven mulighed for at vedligeholde min evne til at formidle på skrift trods min sclerose.

jeg har praktisk talt mistet min evne til at udtrykke mig via min håndskrift da et attack har ramt den del af hjernen, hvor min håndskrift og hændernes finmotorik sidder.

Ligeledes prøver jeg at bibeholde min evne til at synge, ·Det sker når jeg en gang ugen synger i et lokalt trestemmigt kor.

Samfundet ved ikke nok om sclerose. Men sclerose er også en svær størrelse. Der er jo ikke to mennesker med sclerose der er ens. Helt ned på celleplan, gensammensætning livsvilkår, og livsindstilling er vi jo forskellige.

Velkommen Elsebeth Holm Pedersen, vi er super glade for at du vil deltage i Sclerose.infos arbejde

// admin



Efterårets Farver og Kulde

Når efterårets flammer lyser træernes top,
stråler røde, gyldne toner, som får hjertet op,
men kulden kryber tæt, klemmer fast om led,
og minder mig om kroppen, tung og træt og træt.

Farver danser vildt i vinden, spreder glædens smil,
men smerten ligger skjult, bag hvert et skridt, hvert hvil.
For kulden bider skarpt, som knoglers gamle sang,
og leddene fryser fast i vinterens første gang.

Men farverne, de lyser op, selv på tunge dage,
en stille trøst, en glødende, varm tilbage.
For selv i smertens greb, står skovens stille kor,
og minder om en verden, hvor glæden stadig bor.

*Digt af anonym til Sclerose.info
© Sclerose.info 2024*



Kørestolen

Jeg vil simpelthen ikke sætte mig i en kørestol !!
Fandeme nej !

Det er også svært – og man bliver bane for at hvis man sætter sig kommer man aldrig derfra igen.

Det er mange faktorer der spiller ind.
Tobias har skrevet en artikel om det som kommer her i bladet.
Så det kan være vi gentager hinanden

Følelsen af at være mindre værd. Det synlige i sygdommen der understreges. Det at man giver op, ikke kan mere, ikke vil mere.

Det er mange ting og de falder indover hinanden.

MEN...

Man skal PRØVE at se det positive
Og der er virkelig positive ting at fokusere på

I stedet for at kæmpe sig fra A til B med sin(e) stok(ke) og bruge alt ens energi så man ikke er noget at være sammen med efter – der kan man nu blive kørt eller selv kører.
Det vil sige at den energi du brugte på at gå fra A til B – den kan du nu bruge sammen med dem du er med.

For mig har det at jeg har kunnet være der få min familie – mine drenge – det har været guld værd.

Humøret er meget bedre når man skal rundt. I stedet for at være sammenbidt og kæmpe sig af sted.

OG – for mig – når jeg er i fitness. For det første kan jeg gå hårdere til den
Jeg kan træne længere tid og hårdere, fordi jeg ved at jeg har min stol når jeg skal derfra

OG – for mig – når jeg er i fitness. For det første kan jeg gå hårdere til den
Jeg kan træne længere tid og hårdere, fordi jeg ved at jeg har min stol når jeg skal derfra.
Det er også lidt fedt når der er nogen i fitness der lige kommer hen og siger ”totalt fedt at se dig gå til den ... inspirerende ...” – eller som en engang sagde til mig.’

Ja – så er der ingen undskyldning for ikke at komme i fitness mere. Fedt !

Der er mange ting der taler for at man sætter sig i stolen når det er nødvendigt.
Det betyder ikke du skal sidde der hele tiden
Men – brug den så du kan mere

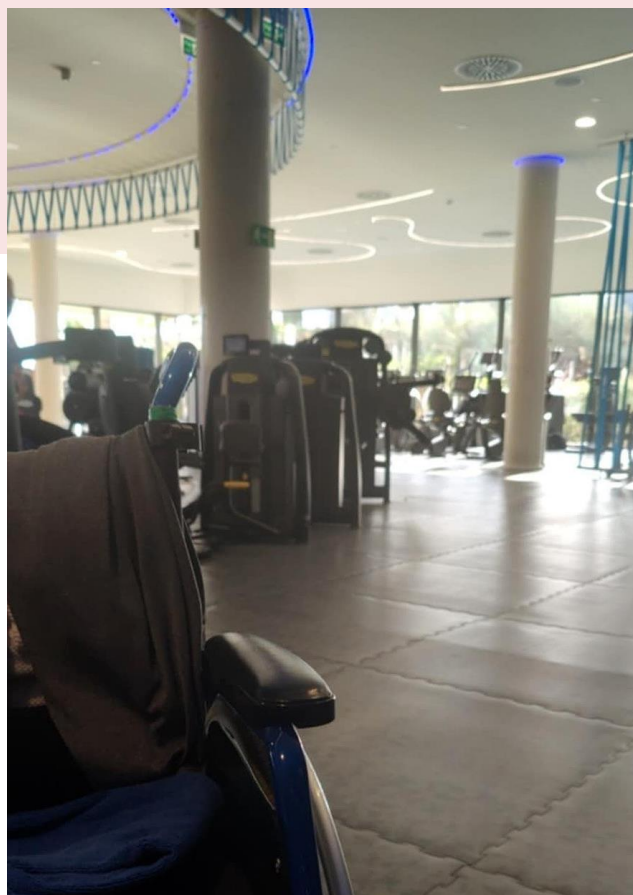
Det skaber også tit at man får opmærksomhed på den gode måde. Respekt – plads – og hjælp.

I stedet for at se det som noget det gør man er mindre værd – så bliv glad for den hjælp der tilbydes.

Det handler om din tilgang til dit liv – det handler om din tilgang, til dit liv, din situation.
Positiv – positiv – positiv
Se dine udfordringer positivt – uanset hvad eller hvor du er

Kørestolen er et utrolig godt hjælpemiddel.
Brug den.
Brug de hjælpemidler der kan gøre dit liv nemmere

Kim



Dette billed sendte jeg til Niels Rønde-Andersen den anden dag da jeg skulle forklare jeg ikke lige kunne snake fordi jeg var i fitness.



Husk ... Vær lidt forsigtig

Nu er tiden for influenza, forkølelse ... og covid over os

Vi er rykket helt indenfor, så nu og vel frem til februar – skal man være lidt mere forsigtig

Her er nogle vigtige tips til at mindske risikoen for smitte her i efterårs og vintermånederne :

1. Vaccination

• **Influenzavaccine** og **COVID-19-vaccine** reducerer risikoen for alvorlig sygdom. Vacciner anbefales især til personer i risikogrupper som ældre og personer med kroniske sygdomme.

2. God håndhygiejne

- Vask hænder regelmæssigt med sæbe og vand i mindst 20 sekunder.
- Brug håndsprit, hvis der ikke er adgang til vand og sæbe – især efter at have været i offentlige omgivelser.

3. Undgå kontakt med syge personer

- Hold afstand til personer, der har symptomer som hoste eller nys.
- Begræns fysisk kontakt i særligt risikofyldte perioder, som fx vintermånederne, hvor influenzasmitten ofte er høj. Det er nok bedst at vente med krammerne ...

4. Sund kost og motion

- En varieret og sund kost styrker immunforsvaret. Fødevarer rige på vitaminer og antioxidanter, som C- og D-vitamin, kan hjælpe med at styrke kroppens forsvar.
- Regelmæssig motion bidrager til et stærkere immunsystem.

Bliv medlem
sclerose•info



5. Rengøring og desinfektion

- Rengør og desinficer overflader i hjemmet, især hvis nogen i husstanden er syg.

6. Undgå at røre ansigtet

- Undgå at røre ved øjne, næse og mund med uvaskede hænder, da virus kan komme ind i kroppen gennem slimhinderne.

7. Sov godt og reducer stress

- God søvn og lavt stressniveau er afgørende for et sundt immunforsvar. Fokuser på regelmæssige søvnrutiner og afslapningsteknikker, der kan hjælpe med at mindske stress.

8. Brug maske i offentlige rum under udbrud

- Hvis der er høje smittetal i området, kan det hjælpe at bruge maske indendørs i offentlige rum, især hvis man er tæt på mange mennesker.
- Hav en maske med i tasken eller lommen – altid
- Skal du på hospitalet for behandling eller konsultation så brug masken

Ved at følge disse råd kan du væsentligt reducere din risiko for at få influenza og COVID-19.

Der er stor forskel på hvordan man reagere på influenza/covid og der er stor forskel fra år til år hvordan det rammer . Man skal ikke male fanden på væggen
Men man skal være forpasselig

// admin





Se dine muligheder og man kan mere end man forestiller sig.

....det var Johnny Sorts konklusion på hans fortælling om et liv i en krop med kun en arm og brændende nervesmerter 24/7. Johnny fortæller hvordan han lever videre med livsglad sind og livsmod, efter en mislykket rygoperation, for fantom smerter i armen, som han mistede i en ulykke som ung.

Johnny beretter om, hvordan livet tog en voldsom og uventet drejning da han som ung mand gled på togperronen, faldt ned på skinnerne og fik sin ene arm klemmt af en togvogn.

Johnny fortæller, hvordan han i dag føler at *“han har et fedt liv trods ulykken”*

Han har fundet sin egen vej og metode til snøre sine kondisko med kun en arm. Johnny har også fundet en vej til at genoptage sin store passion, at spille Billard med en hånd, hvilket er en sport der giver ham selvværd og livskvalitet. Han har udviklet en lille klods der erstatter hans anden arm, som andre billardspillere bruger til at styre køen med.

Billarden gav ham også mulighed for at udleve sin identitet og være i fællesskab med andre bevægelseshæmmede mennesker.

Johnny fandt vejen trods udfordringen og fandt en plads i livet som elitebillardspiller og underviser hos Dansk Handicap Idræts Forbund.

Johnnys fortæller, hvordan fællesskabet omkring billarden har styrket hans identitet og lyst til livet, selv om togulykken og hans nye livsvilkår satte ud af spil i en periode.

Johnny siger nu at idræt og fællesskab har været den bedste genopbygningsplads.

Johnnys historie ramte mig lige i hjertet og spredte varme i hele kroppen.

Jeg følte et fællesskab med Johnny, selvom jeg har alle lemmer intakte.

Johnny havde mange gode og relevante pointer for mennesker der pludselig vågner op til en krop som har mistet funktioner, evner og førlighed.

Her tænker jeg særligt på, da jeg selv vågnede op for 10 år siden med en mærkelig snurrende og sovende fornemmelse i min underkrop.

Det var min sclerose, der var på spil. Den satte styrken i mine ben og min balance på prøve.

Det blev svært for mig at gå

Her måtte jeg nu finde nye veje. Jeg begyndte at begynde at gå med vandrestave, og jeg måtte skifte håndbolden og badminton ud med yoga.

Johnnys historie ledte staks mine tanker på Ruth Nina, som jeg så et indslag om i fjernsynet.

Ruth Nina fik på grund af kræft amputeret sin ene arm, som barn.

Hun elskede at strikke, men dette blev svært med en arm. Derfor har hun tillært sig en særlig metode, hvor hun holder den ene strikkepind fast med knæet og strikker. Det ser lidt spøjs ud, men det er den metode hun må bruge. Ruth udtaler selv, at hun aldrig ser sig selv som handicappet.

Ruth mødes en gang om ugen med Mathilde, som er spastisk lammet i højre arm. Her kommer det sociale i spil. Det er deres fælles interesse der binder dem sammen.

Både Johnny og Ruth giver inspiration til at rejse sig efter at sygdom eller livet har ramt.

De erkender deres livsvilkår. De giver ikke op. De tager udgangspunkt i, hvordan tingene er blevet og er. De tænker ud af boksen, bruger de muligheder de har og har mod til at prøve nye veje af.

De ser deres muligheder, i stedet for at fokusere på begrænsninger, og flytter fokus fra det der svært til det der er muligt. Så de fokuserer på det der virker.

De finder en løsning på det der hindrer dem i at dyrke deres interesse.

Så :

- Tænk muligheder.
- Udvikl nye måder
- Se på det der er tilbage.

Flyt mindsettet må være et af rådene til at komme videre efter et sclerose angreb.

Sidst men ikke mindst mener jeg, at det vi kan lære af Johnny og Ruth, er at idræt, fællesskab og aktivitet er verdens bedste genopbygningsplads.

Artikel af:

Elsebeth Holm Pedersen

Bliv medlem
sclerose•info





Mange scleroseramte ser brugen af en kørestol som et symbol på tab af selvstændighed eller som en form for "kapitulation" til sygdommen. Sclerose kan føre til nedsat mobilitet i forskellige grader, og nogle oplever, at behovet for en kørestol markerer en ny fase i sygdommen, som kan være følelsesmæssigt hård at acceptere.

Her er nogle af de hyppigste grunde til, at kørestolen kan være svær at acceptere:

1.Tab af uafhængighed: Mange forbinder en kørestol med et tab af frihed, da de skal tilpasse sig at have brug for hjælpemidler for at bevæge sig rundt.

2.Stigma og fordomme: Der findes stadig en række fordomme og misforståelser omkring kørestolsbrugere, hvilket kan få scleroseramte til at føle sig bedømt eller behandlet anderledes.

3.Identity og selvbillede: Sclerosepatienter, som har været fysisk aktive, kan opleve en kørestol som en begrænsning af deres personlige identitet, hvilket kan føre til en følelse af tab.

4.Usikkerhed om fremtiden: Kørestolen kan minde om sygdommens progression, hvilket for nogle kan være en konstant påmindelse om sygdommens alvor og uforudsigelighed.

For mange er overgangen til en kørestol dog noget, de med tiden kommer til at acceptere og endda oplever som en mulighed for at opnå mere frihed og mobilitet i deres daglige liv.

// admin
Tobias X.

Bliv medlem
sclerose^oinfo



Der findes mange forskellige typer **kørestole**, der er designet til at opfylde forskellige behov og anvendelser. Her er nogle af de mest almindelige typer:

1. Manuelle kørestole

- **Standard manuelle kørestole:** Disse drives af brugeren selv ved at skubbe på hjulene eller af en hjælper. De er ofte tungere og beregnet til kortere tids brug.
- **Letvægts og ultraletvægts kørestole:** Lavet af lette materialer som aluminium, disse kørestole er lettere at manøvrere og transportere, hvilket gør dem ideelle for aktive brugere.
- **Aktiv kørestole:** Specielt designet til brugere med højt aktivitetsniveau. De er manøvredygtige og kan bruges til sport og fritidsaktiviteter.

2. Elektriske kørestole

- **Indendørs kørestole:** Elektriske kørestole, der er kompakte og lette at manøvrere i små rum, som fx hjemmet.
- **Udendørs kørestole:** Kraftigere og mere robuste, de har bedre affjedring og kan klare ujævn terræn.
- **Sammenklappelige elektriske kørestole:** Designet til nem transport og opbevaring.

3. Specialiserede kørestole

- **Sports- og aktivitetskørestole:** Disse bruges til sport som basketball, tennis og rugby, designet med lav vægt og høj manøvredygtighed.
- **Børne- og ungdomskørestole:** Specielt designet til børn og unge med tilpasningsmuligheder til vækst og komfort.
- **Kørestole med tilt og ryglænsfunktion:** Disse kan ændre brugerens stilling og fordeler tryk, hvilket reducerer risikoen for tryksår og øger komforten.
- **Stående kørestole:** Giver brugeren mulighed for at rejse sig op og stå i kørestolen, hvilket kan være gavnligt for både cirkulation og social interaktion.

Disse forskellige typer kørestole gør det muligt at imødekomme mange forskellige behov og livstile, så brugere kan finde præcis den type, der passer bedst til deres daglige rutine, sundhedsmæssige krav og ønsker om mobilitet.

// admin



Sammen er vi stærkere.

Bliv en del af sammenholdet i Sclerose.info

Bliv medlem
sclerose[•]info





Efteråret og påvirkningen

Efteråret kan være en udfordrende tid for personer med sclerose. Det skiftende vejr, faldende temperaturer og ændringer i dagslyset kan påvirke både symptomer og velbefindende.

Her er nogle af de måder, efteråret kan påvirke scleroseramte – samt tips til, hvordan man bedst navigerer sæsonen:

1. Vejret og temperaturfølsomhed

- Mange scleroseramte er følsomme over for temperaturændringer, og efteråret bringer ofte kolde og fugtige dage, som kan påvirke symptomer som muskelspændinger og træthed.

- **Tips:** Lag-på-lag påklædning kan være en hjælp til at holde kropstemperaturen stabil, og det kan også være godt at undgå for lang tid udendørs på særligt kølige dage.

2. Øget træthed

- Efterårets mørkere dage kan øge følelsen af træthed, en af de mest almindelige og udfordrende symptomer ved sclerose. Mindre dagslys og mere indendørs tid kan få energiniveauet til at falde.

- **Tips:** Forsøg at få dagslys dagligt, fx med gåture i dagtimerne. Lyslamper, der simulerer dagslys, kan også være en hjælp for nogle.

Bliv medlem
sclerose•info



3. Den mentale sundhed og sæsonbetinget depression .. (det er det for alle mennesker)

•Mørkere dage og kortere dagslys kan føre til sæsonbetinget depression (SAD), og scleroseramte kan være særligt udsatte. Træthed, smerter og isolation kan forværres i denne tid, hvilket påvirker humøret.

•**Tips:** En daglig rutine med aktiviteter, der giver energi og godt humør, kan hjælpe. Det kan også være en idé at tilføje mere tid med venner og familie og overveje hjælpemidler som lysbehandling eller samtaleterapi, hvis nødvendigt.

4. Immunforsvar og infektioner

•Efteråret er højsæson for forkølelser og influenza, hvilket kan være ekstra problematisk for scleroseramte, da infektioner kan forværre symptomerne.

•**Tips:** Det kan være gavnligt at få influenzavaccinen og følge gode hygiejnerutiner som at vaske hænder og undgå smitte.

5. Ophold indendørs og fysisk aktivitet

•Når dagene bliver koldere, er det fristende at blive indendørs, hvilket kan føre til mindre fysisk aktivitet. For scleroseramte er regelmæssig motion dog en vigtig del af at bevare mobilitet og styrke.

•**Tips:** Overvej let træning som yoga eller strækøvelser derhjemme, og find aktiviteter, der holder kroppen i gang uden at overstimulere.

Efteråret kan altså være en tid med særlige udfordringer for scleroseramte, men med nogle justeringer kan sæsonen blive mere overkommelig og måske endda nydelsesfuld. Husk at efteråret er en smuk tid. Farverne

/// admin



HVORDAN KOMMER JEG IGENNEM KRISEN?

En selvhjælpsguide til mennesker, der rammes af alvorlig sygdom, og deres pårørende



Læs og hent guiden her:

www.sanofi.dk/da/vores-sociale-ansvar-som-virksomhed/selvhaelpsguide

HVORDAN
KOMMER JEG
IGENNEM
KRISEN?



PODCAST



Lyt i
Apple Podcasts

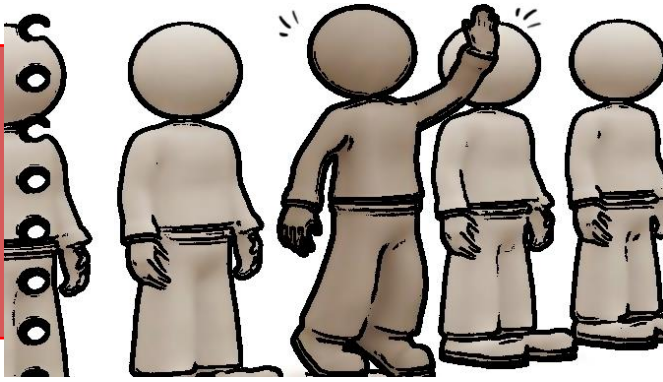


Lyt med på
Google Podcasts

LISTEN ON



Spotify



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!





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.



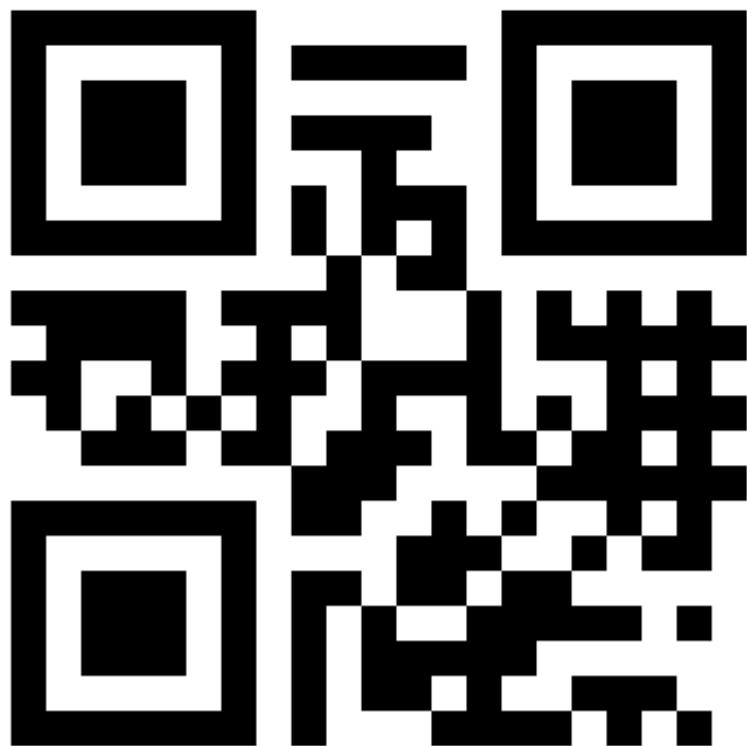
Foreningen Sclerose.info

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 sclerose ramte. Sclerose.info blev stiftet 1 marts 2002 og har siden vores start været en stor del af at præge hele debatten om sclerose i en mere positive retning, for selvom det er alvorligt at have MS (sclerose), så SKAL vi leve et godt og positivt liv, på trods.

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

Det handler om at leve

www.sclerose.info



sclerose●info