



4

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info

10

Fortidens grimme ansigt – digt af Niels R-Andersen

11

Medicinsk cannabis

28

Nyheder fra verdenen



Forord



Marts 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 værre efter vi har fået en fuldstændig gal præsident, utilregnelig. Ord kan faktisk ikke beskrive det...

Måske bliver Grønland USA ...

Der er meget debat om forskellige symptomer om sclerose.

Vi skal have mere fokus på mange af de symptomer der er

De synlige og de ikke synlige.

Vi ved alle at der er gode og dårlige dage med sclerose.

Uanset hvordan sclerosen agere – så handler det om hvordan man er. Ens mentale del.

Det er en del som jeg har snakket og skrevet om i mange år.

Vær positiv !

... ikke fordi det altid er nemt, men hvis man øver / træner bliver man bedre

Jeg ved det på egen krop og sind

Man træner og man får mere kontrol over sig selv

Indhold

4	Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
5	Lederen fortsat
6	Hjælp til projekt arbejde
7	Marts
9	Medicinsk cannabis
10	Fortidens grimme ansigt – digt af Niels R-A
11	Medicinsk cannabis – uddrag fra Netdoktor
13	Foråret kommer
15	Medicinsk cannabis – af Torben Ishøy
20	Sclerose – hvad nu ?
23	Dagen efter en nats dårlig søvn
28	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

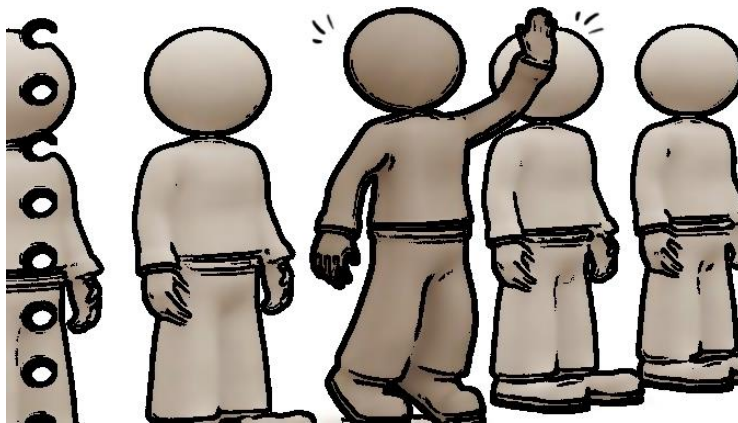
Det er en rejse du tager på når du starter denne træning.
Det er som al anden træning, man starter og så er det en træning man altid vil lave.

Igen er Sclerose.info dem der tager fat i tabu – men nødvendigt
Dette blad kommer til at handle meget om medicinsk cannabis
Du har læst og hørt en masse om det i pressen ..
Men alt for mange ved ikke hvad det er – og der er så mange fordomme om noget der har
mange følelser

Lad os blive klogere

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.



Marts

Marts er den gamle, romerske kalenders første måned, og den tredje efter Cæsars julianske kalender.

Marts er opkaldt efter guden Mars. Som gud for landbrug, sundhed, ægteskab og frugtbarhed, var Mars de forhistoriske, italienske bønders vigtigste gud.

Romerne tog ham til sig som deres egen, gjorde ham til søn af Jupiter, og udlagde ham som barnefader til Romulus, Roms grundlægger, og dermed til stamfader for hele det romerske folk. Samtidig ændrede de hans arbejdsområde. Som den spydsvingende Mars blev han romernes krigsgud.

Dyr, født i marts måned, blev ofret til Mars for at afværge misvækst og truende farer. Ofringen fandt sted på Marsmarken udenfor Rom mellem Tiberen og Capitolium, på en slette der blev bebygget allerede i kejser Augustus' tid.

Månedens gamle, danske navn er Tormåned. Det er fristende at forbinde navnet med guden Thor, de nordiske folks krigsgud. Men sprogforskere er nogenlunde enige om, at "tor" er det oldnordiske ord for "tør". Forklaringen er, at det er måneden hvor is og sne smelter væk og efterlader tørre marker.



Foråret bringer ofte en følelse af fornyelse, lysere dage og mere energi, hvilket kan have en positiv effekt på humøret – også for personer med sclerose. Varme temperaturer og sollys kan forbedre velværet, men for nogle med sclerose kan varmen også forværre symptomer. Dog kan den friske luft, naturens farver og mere social aktivitet i forårsperioden være opmuntrende.



Medicinsk Cannabis er noget der kan få nogen ret hurtigt op af stolen eller bliver ret vrede eller totalt afvisende – andre har et helt afslappet forhold til det.

Det handler meget om følelser, opdragelse og det generelle syn på ”cannabis, hash, at ryge den fede, at blive skæv” .

Fra barn og som ung blev jeg altid fortalt af mine forældre at ”du skal holde dig fra hash og sådan noget . Det er farligt og kan ødelægge dit liv”

Som ung så jeg et par af mine venner blive afhængige – røg fede – blev skæve og dumme – og et par stykker havnede i et forfærdeligt misbrug, narko og tabte deres liv på gulvet. En af mine klassekammerater fik en psykose og havnede på et hjem.

Da jeg første gang hørte om medicinsk cannabis tænkte jeg – For pokker det er løgn!

Men – jeg er blevet klogere!

Jeg har lyttet til ”mange” der har smerter

Jeg kan se hvor mange der har bivirkninger ved den traditionelle medicin der gives.

Jeg synes det er svært ikke at lade medicinsk cannabis blive frit for dem der har behov

Det er nødvendigt – nu!

Alle de gamle fordomme skal forsvinde, eller vi skal kunne se igennem dem og se på hvad der virker for – nogen af os!

Under selve forsøgsordningen har der været begrænset bevis for at det rent faktisk virker.

Men når man kigger på hvor få der har deltaget, jamen så er der ikke nok.

Der har ikke været lavet undersøgelser, hvilket også betyder at der ikke er data.

Det skal laves om!

Sclerose.info er startet med ”projekt cannabis 2025”.

Vi skal i dybden med alt hvad der vedrører medicinsk cannabis.

Løbende i dette PDF blad vil vi opdatere.

Hvis du har lyst til at deltage eller har information eller vide kontakt os

admin@sclerose.info

// admin

Kim



Fortidens grumme ansigt.

Verdes usikkerhed, i horisonten mit øje ser.
Fremtidens lys falmer, fredens fundament slår revner.
Nogle folks magtbegær dukkede op, verdens sorg viser karakter.

Krig i verden, fremtidens orakel forbliver tavs.
Fortidens grumme ansigt, frygten for genopstandelsen, ulmer under overfladen.
Den kølige æra, blev vi ikke klogere? Menneskeheden kan ende i noget snavs.

Digt af Niels Rønde-Andersen



Medicinsk cannabis

Som tidligere skrevet har vi på Sclerose.info besluttet, at vi skal have afklaret, beskrevet, informeret om, belyst og afmystificeret, hvad medicinsk cannabis er.

Som en start introduktion til alle har vi lavet et kort uddrag af den tekst, som læge Torben Ishøy har skrevet om medicinsk cannabis på NetDoktor.

Vi har kontaktet Torben Ishøy og bedt ham om at skrive mere specifikt om medicinsk cannabis og sclerose, hvilket vi vil bringe i næste nummer.

Samtidig har du mulighed for at stille spørgsmål til os, som vi ligeledes vil sende videre til Torben Ishøy. Du kan sende dine spørgsmål eller holdninger til admin@sclerose.info

Du kan læse den fulde tekst bagerst i bladet eller på NetDoktor.

<https://netdoktor.dk/medicin/sygdomme/cannabis-som-medicin/>

Cannabis som medicin

Cannabis som medicin på recept består af CBD og/ eller THC i forskellige doser, alt efter hvilke sygdomme/ tilstande det skal virke på.

Opdateret: 24. Februar 2021 Forfatter: Torben Ishøy, Læge

Hvad er cannabis medicin?

Medicinsk cannabis er udtræk fra cannabis planten. Ligesom man har det opioide system i kroppen, som reagerer på morfin, så har kroppen det cannabinoide system, som reagerer på cannabinoider.

De virksomme stoffer fra cannabis planten, der typisk bruges som medicin i Danmark, er CBD og THC. Begge er smertelindrende.

THC er psykoaktivt og skal derfor bruges med varsomhed – THC benyttes blandt andet til sklerose og bivirkninger ved kemoterapi.

CBD er stort set ufarlig og benyttes blandt andet ved smerter, såsom neuropatiske smerter.

Cannabis-baseret medicin indeholder enkelte komponenter fra cannabisplanten. Dette inkluderer blandt andet syntetisk fremstillet cannabinoider (THC og/ eller CBD), eller rent ekstraheret THC/ CBD fra cannabisplanten. Cannabis-baseret medicin fremstilles oftest som kapsler eller olie.

Hvordan virker medicinsk cannabis?

Hvad er det endo-cannabinoide system (ECS)?

Det er en kompleks aktivitet af signaler på cellernes overflademembraner, som overordnet består af en række indre (endo) cannabinoider, receptorer og enzymer der både nedbryder og opbygger endocannabinoider. Kroppen danner med andre ord sine egne cannabislignende stoffer.

Hvilke sygdomme/ tilstande virker medicinsk cannabis på?

Behandling med konventionelle smertelindrende midler giver ikke altid et tilfredsstillende resultat. Mange patienter ønsker ligeledes at reducere deres – som regel gradvist optrappede – forbrug af morfin og morfinlignende præparater på grund af bivirkninger. Cannabis er et godt supplerende alternativ, som reducerer:

- Smerter og spasmer ved multipel sklerose og ALS
- Smerter og spasmer på grund af rygmarvskade
- Smerter, fysisk og psykisk stress hos patienter i palliativ behandling
- Intensitet, hyppighed og gennembrud af neuropatiske smerter
- Inflammatorisk betingede smerter for visse gigtsygdomme

For vanskeligt behandlelige kroniske smerter hos patienter i behandling med cannabis medicin ses tillige en forbedring af det daglige funktionsniveau og øget søvn- og livskvalitet.

Hvem kan få medicinsk cannabis?

Overfor alle patienter uanset sygdom har lægen sin frie ordinationsret og kan udskrive medicin, der er godkendt af Lægemiddelstyrelsen, herunder også cannabisprodukter. Omvendt har ingen læge pligt til at skrive en recept på cannabis. En gylden regel er dog, at behandling med cannabis først bør forsøges, hvis patienten har afprøvet relevant godkendt medicin uden tilfredsstillende resultat.

Hvilke bivirkninger er der ved medicinsk cannabis?

CBD

- Mat- og træthed
- Mundtørhed

THC

- Mat- og træthed
- Svimmelhed
- Humørsvingninger / eufori
- Mundtørhed
- Kredsløbspåvirkninger
- Kognitive forstyrrelser
- Kvalme / opkastning

Kan man blive afhængig af det?

Cannabis i daglige høje doser øger risikoen for fysisk og psykisk afhængighed. Fænomenet ses typisk ved udtalt cannabismisbrug og sjældent ved lægeordineret og kontrolleret brug. Medicinsk cannabis kan benyttes som substitutionsbehandling til patienter med cannabismisbrug.



Foråret kommer ...

Foråret kan påvirke scleroseramte på forskellige måder, afhængigt af hvordan sygdommen manifesterer sig hos den enkelte. Her er nogle af de mest almindelige påvirkninger:

Positive effekter:

- ✓ **Mere energi** – Mange oplever, at lyset og varmen giver dem et energiboost og en forbedret livskvalitet.
- ✓ **Bedre humør** – Foråret kan reducere vinterdepression og give en følelse af håb og glæde.
- ✓ **Mere bevægelse** – Det bedre vejr gør det lettere at komme ud og bevæge sig, hvilket kan være godt for kroppen og sindet.

Mulige udfordringer:

- ⚠ **Varmefølsomhed (Uhthoff's fænomen)** – Nogle scleroseramte oplever, at varme forværrer symptomer som træthed, balanceproblemer eller synsforstyrrelser.
- ⚠ **Træthed (fatigue)** – Selvom lyset giver energi, kan forårets temperaturændringer også føre til øget træthed hos nogle.
- ⚠ **Allergier** – Pollen og luftforandringer kan påvirke immunforsvaret, hvilket nogle scleroseramte kan være mere følsomme overfor.

Nyd foråret, nyd lyset nyd varmen

// admin
Tobias X



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



Medicinsk cannabis

Den fulde tekst fra NetDoktor

Opdateret: 24. Februar 2021 Forfatter: Torben Ishøy, Læge

Hvad er cannabis medicin?

Medicinsk cannabis er udtræk fra cannabis planten. Ligesom man har det opioide system i kroppen, som reagerer på morfin, så har kroppen det cannabinoide system, som reagerer på cannabinoider.

De virksomme stoffer fra cannabis planten, der typisk bruges som medicin i Danmark, er CBD og THC. Begge er smertelindrende.

THC er psykoaktivt og skal derfor bruges med varsomhed – THC benyttes blandt andet til sklerose og bivirkninger ved kemoterapi.

CBD er stort set ufarlig og benyttes blandt andet ved smerter, såsom neuropatiske smerter.

Medicinsk cannabis er en forsøgsordning i sundhedsvæsenet og trådte i kraft januar 2018 og afsluttes ved udgangen af 2021. Forsøgsordningens formål er at skabe lovlige og regelrette rammer for brug af medicinsk cannabis.

Lægemiddelstyrelsen anbefaler at alt andet relevant og godkendt medicin er afprøvet, før medicinsk cannabis afprøves.

Annonce (læs videre nedenfor)

Cannabis medicinens historie

Planter og planteekstrakter – kendt som lægeurter – har i årtusinder været en vigtig bestanddel i menneskers hverdag til lindring af forskellige skavanker, symptomer og sygdomme. Og måske er cannabisplanten den mest succesfulde gennem tiderne, spredt ud over flere kontinenter, dyrket og kultiveret af alverdens folkeslag til fremstilling af reb, tekstil, papir, olie – og som lægeurt. Planten kom oprindeligt fra Kina, hvor den blev betragtet som en af de vigtigste afgrøder. Den ældste fortegnelse over lægemidler, den 4000 år gamle kinesiske farmakopé Pen-ts'ao Ching, omtaler brugen af cannabis til lindring af utallige tilstande med sygdom, ubehag og andre fortrædeligheder.

Medicinsk cannabis blev i 1851 inkluderet i Pharmacopoeia of the United States og indtil 1942 fandtes detaljerede opskrifter på, hvordan ekstrakt fra planten (cannabis sativa) kunne anvendes som smertestillende, beroligende og krampedæmpende medicin. Medicinen var en fast del af apotekernes produktsortiment i den vestlige verden, og således også i Danmark. I de medicinske lærebøger fra denne periode var behandlingsindikationer nøje beskrevet, herunder lindring af smerter, kvalme, nedsat søvnkvalitet, krampes og andre skavanker. De studerende på lægeskolerne blev undervist i dosering af cannabis, som typisk blev administreret som kapsler eller oliedråber.

I 1960'erne afdækkede den israelske forsker Dr. Raphael Mechoulam de kemiske strukturer af to af hovedkomponenter i cannabisplanten, de aktive stoffer delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) og Cannabidiol (CBD). Sidenhen har man fundet over 80 aktive stoffer i planten, som går under fællesbetegnelsen cannabinoider. Forskningen har hovedsageligt haft fokus THC og CBD.

Cannabis som lægemiddel har fået en renæssance. Siden 1996, med Californien som 'first-mover', tillader 34 stater i USA nu reguleret udlevering af medicinsk cannabis, og Canada, Israel, Holland og Frankrig har lignende ordninger. I Danmark har en forsøgsordning med medicinsk cannabis været gældende i knap fire år og ordningen forventes taget op til revision i løbet af dette år, 2021.

Hvilke virksomme stoffer er der i medicinsk cannabis?

Cannabisplanten indeholder mange – ja over 100 forskellige aktive stoffer, en bred vifte af såkaldte cannabinoider, terpener og flavonoider og meget mere. De bedst kendte er CBD og THC, som nu om stunder kan fås som godkendte lægemidler.

Man skelner groft mellem 1) cannabis-baseret medicin og 2) medicinsk cannabis:

Cannabis-baseret medicin indeholder enkelte komponenter fra cannabisplanten. Dette inkluderer blandt andet syntetisk fremstillet cannabinoider (THC og/ eller CBD), eller rent ekstraheret THC/ CBD fra cannabisplanten. Cannabis-baseret medicin fremstilles oftest som kapsler eller olie.

Medicinsk cannabis indeholder foruden cannabinoiderne også en betydelig andel af cannabisplantens mange andre komponenter, herunder terpener og flavonoider. Disse stoffer er almindeligvis ansvarlige for lugt og smag af planter som fx hos citrusfrugter, lavendel og nåletræer. Nyere forskning tyder på, at cannabis-terpener indeholder farmakologiske egenskaber, der dels giver en synergieffekt, dels forbedrer det terapeutiske indeks for cannabisekstrakter. Medicinsk cannabis kan bestå af plantedele/ topskud, eller som kapsler og olier fremstillet ved fuld ekstraktion af cannabisplanten.

Hvordan virker medicinsk cannabis?

Fortidens geografisk udstrakte og folkeligt velfunderede indsigt i cannabis som en lægende urt har da heller ikke været fejlagtig. Men først i 1990'erne forstod vi hvorfor: Opdagelsen af det endo-cannabinoide system (ECS).

Hvad er det endo-cannabinoide system (ECS)?

Det er en kompleks aktivitet af signaler på cellernes overflademembraner, som overordnet består af en række indre (endo) cannabinoider, receptorer og enzymer der både nedbryder og opbygger endocannabinoider. Kroppen danner med andre ord sine egne cannabislignende stoffer.

Endocannabinoider

Endocannabinoider er signalstoffer, som søger mod to receptorvarianter, CB1 der er lokaliseret primært i hjernen og andre dele af centralnervesystemet og CB2, der er lokaliseret i væv og organer i andre dele af kroppen i relation til de celler, som er involveret i vores immunsystem.

Det endo-cannabinoide system (ECS) er ikke et isoleret system, men deltager i et samspil med for eksempel det opioide, dopaminerge og serotonerge system. '

Overordnet spiller ECS derfor en vigtig rolle i opretholdelsen af kroppens indre balance, homeostasen. Denne balance påvirkes både af cannabinoider (syntetiske og plantebaseret) og endocannabinoider grundet deres interaktion med ECS. Det er vigtigt at have kendskab til dette komplekse system og dets sammenspil med en lang række biofysiologiske processer, for at kunne forstå de mange potentielle virkningsmekanismer og effekter.

Patienter med et kronisk sygdomsforløb benytter ikke sjældent cannabis uden om lægens bord til selvmedicinering. Men på det illegale marked produceres cannabis som rusmiddel med højt THC indhold og ikke for dets lindrende potentiale. Højpotent cannabis på gadeplan kan medføre en overbelastning af ECS og måske hæmme dette systems funktion, forværre en underliggende lidelse og medføre bivirkninger, der forplumrer en lægeordineret behandling med cannabis.

ECS, endocannabinoider og cannabinoider er involveret i en lang række processer i kroppen og har indflydelse på appetit, blodtryk, blodgennemstrømning til hjernen, fordøjelse, kvalme, immunsystemet, inflammation, hukommelse, humør, bevægelse, smerte, reproduktion og stress.

Består cannabis produkter af det samme eller er der forskel?

Lægers ordinationer og dosering af medicinsk cannabis og cannabis-baserede produkter tilpasses den individuelle patient og sygdomshistorik. Medicinske cannabisprodukter er receptpligtig og kan kun udleveres fra et apotek eller et hospital. De lovlige medicinske cannabisprodukter er standardiserede og kontrollerede. Alle produkter skal overholde Lægemiddelstyrelsens regler og garanterer for et rent og ensartet produkt. Indhold af CBD og THC er angivet i mg eller procent og afhængigt af sygdom og symptomer vil lægen vælge mellem dominant CBD, dominant THC eller en kombination af CBD og THC.

CBD og THC

THC

THC er den psykoaktive cannabinoid, som i en (for) stor dosering kan give følelsen af at være høj eller skæv. Det er en bivirkning, som skal undgås. Dosering med dominant THC og kombinationen THC:CBD øges derfor langsomt. Start low – Go slow, som mottoet lyder blandt cannabisspecialister.

CBD

CBD har ikke en psykoaktiv påvirkning og kan karakteriseres som ufarlig.
Tilmeld dig vores nyhedsbreve!

Hvilke sygdomme/ tilstande virker medicinsk cannabis på?

Behandling med konventionelle smertelindrende midler giver ikke altid et tilfredsstillende resultat. Mange patienter ønsker ligeledes at reducere deres – som regel gradvist optrappede – forbrug af morfin og morfinlignende præparater på grund af bivirkninger. Cannabis er et godt supplerende alternativ, som reducerer:

- Smerter og spasmer ved multipel sklerose og ALS
- Smerter og spasmer på grund af rygmarskade
- Generel ubehag / kvalme ved kemoterapi og kræftbehandling
- Smerter, fysisk og psykisk stress hos patienter i palliativ behandling
- Intensitet, hyppighed og gennembrud af neuropatiske smerter
- Inflammatorisk betingede smerter for visse gigtsygdomme
- Andre indikationer (kontakt speciallæger med kendskab til cannabisbehandling)

For vanskeligt behandelige kroniske smerter hos patienter i behandling med cannabis medicin ses tillige en forbedring af det daglige funktionsniveau og øget søvn- og livskvalitet.

Hvem kan få medicinsk cannabis?

Overfor alle patienter uanset sygdom har lægen sin frie ordinationsret og kan udskrive medicin, der er godkendt af Lægemiddelstyrelsen, herunder også cannabisprodukter. Omvendt har ingen læge pligt til at skrive en recept på cannabis. En gylden regel er dog, at behandling med cannabis først bør forsøges, hvis patienten har afprøvet relevant godkendt medicin uden tilfredsstillende resultat. Cannabisbehandling bør ikke gives til børn og unge under 18 år, til gravide eller kvinder, der planlægger graviditet og til kvinder, der ammer.

Hvis lægen ikke ønsker at udskrive recept på medicinsk cannabis, kan patienten henvises til en smerteklinik, der har erfaring med medicinsk cannabis.

Hvilke bivirkninger er der ved medicinsk cannabis?

CBD

- Mat- og træthed
- Mundtørhed

THC

- Mat- og træthed
- Svimmelhed
- Humørsvingninger / eufori
- Mundtørhed
- Kredsløbspåvirkninger
- Kognitive forstyrrelser
- Kvalme / opkastning

Kan man blive afhængig af det?

Cannabis i daglige høje doser øger risikoen for fysisk og psykisk afhængighed. Fænomenet ses typisk ved udtalt cannabismisbrug og sjældent ved lægeordineret og kontrolleret brug. Medicinsk cannabis kan benyttes som substitutionsbehandling til patienter med cannabismisbrug.

Udsigt for fremtiden

Cannabis som lægemiddel får en spændende fremtid og mere viden på området dukker op i en lind strøm, efter at forskningstunge lande har godkendt medicinsk cannabis til patienterne og til videnskabelige undersøgelser. I Danmark trådte en forsøgsordning med medicinsk cannabis i kraft januar 2018 og afsluttes ved udgangen af 2021. Forsøgsordningens formål er at skabe lovlige og regelrette rammer for brug af medicinsk cannabis i sundhedsvæsenet og dermed undgå, at (mange) patienter opsøger det illegale marked for cannabissalg.

Den øgede kliniske forskning synes at finde nye indikationer for at introducere behandling med medicinsk cannabis.

Sclerose – Hvad nu?

For en nydiagnosticeret til multiple scleroseholdet kan det være svært at finde en grimasse der kan passe:

"A hva'for noget.

Du siger at det der sker med mig er lig med sclerose?" (og så 117 billeder der farer gennem hovedet på en som alle ender med det samme image af invaliden i kørestolen.)

"Det kan bare ikke passe.

Der må være sket en fejl, en forveksling. Jeg er jo sund og rask og har bare et lille problem med.....

Situationen er lidt grotesk for alle der har været i den og man sidder lidt og venter på det ene signal der udløser det hele og viser én at selvfølgelig var det ikke sådan fat.

Hvordan kunne det være det?

Men det kommer bare ikke, tiden går og uendeligt langsomt går tæppet ned for den person man havde været indtil da, og man finder sig i en anden, uvirkelig dimension, hvor ingenting er det samme som før og der er den sære fornemmelse af at være ved siden af sig selv og tilskuer til et drama uden drejebog.

Alle medvirkende man kender har fået nye roller, nye replikker og reaktioner til omgivelserne inklusive en selv.

Samtidig starter der en proces oppe i hovedet som kører på højtryk og forsøger at forstå og sætte tingene på plads – og håbe på at finde en udvej. Der er akut krise og alt hvad man rører ved smuldrer mellem fingrene på en. Og alligevel, som dagene går begynder man langsomt at affinde sig med situationen og diagnosen som en håbløs frygtelig beskrivelse af ens tilstand – især navnet!

Havde det så bare heddet noget rarere og mindre sygeligt end "scl..." – hvad med skole.. eller skule.. eller måske skålerose – men så affinder man sig også med betegnelsen og mange andre detaljer for det der fremover skal være en uadskillelig del af ens liv og identitet. Behovet er der jo for et navn til de symptomer der stadig kommer og driller.

Hvordan der reageres på MS-diagnosen er forskellig for alle der udsættes for det, og hører vi folk fortælle om deres personlige erfaringer og erindringer om netop den periode viser den klart hvor forskelligt de modtager og langsomt lærer at leve med de nye vilkår de har. Men ens for alle er at det er alvor, dette her, en kropsoplevelse af dysfunktion, noget der driller imellem mig der vil og det jeg vil - og så diagnosen der sætter tingene i perspektiv for en.





Senere er der så tid til refleksion, men for de nye på holdet er alt jo fremmed og for meget og man lytter meget gerne og lærer af de gamle, dem der ved noget og har været i gang et stykke tid og kender jargonen og alle fagudtrykkene. Og alle de erfarne rotter der efterhånden har fået et intimt forhold til sygdommen har alle en historie at fortælle, historien om hvordan de var i stand til sætte sclerosen på plads i deres tilværelse og komme videre med livet og kærligheden, der vil leves på trods.

Hvad er det så de fortæller, de gamle i gårde? Egentlig en meget simpel historie om hvordan det er at være menneske, men for de nye som lytter intenst og motiveret er det de vigtige guldgruber som netop de kan bruge, som giver mening der hvor de står ansigt til ansigt med skæbnen den barske. Det kan være den følelse der gennemlever en beretning, en humor der ikke lader sig knægte, en realitetssans der fortrænger angsten eller en overraskende taknemmelighed midt i besværlighederne.

Det der rører os er det der virker for os. Vi lever allerede i en verden med delvis afvisning af det der foregår lige nu og et håb om noget bedre og det ændrer sig ikke med sclerosens ankomst. Vi ønsker alle et godt liv uanset situationen, ja faktisk bliver denne overlevelseskraft forstærket enormt under pres. Så alle der har noget at tilbyde af deres unikke livserfaring udtrykt på netop den perfekte måde denne person gør vil ramme en eller flere andre modtagere som præcis kan bruge netop det.

I dette samvær, denne udveksling der sker mellem to mennesker selv på stor afstand kun med sort på hvidt til at kommunikere med, er der noget andet der glider i baggrunden for en stund. Den gamle tilstand er borte og med den relationen med overmagten, den almægtige og grusomme der hvert øjeblik kan slå til. I stedet er man i en oplevelse, smittet af den andens særegenhed og beretning, af at det pludselig godt kan lade sig gøre, og at man også selv vil være i stand til at være stærk eller beslutsom eller kærlig eller glad fremover igen på trods. Men du for hvem MS er noget nyt og overvældende, du som søger noget at gribe efter som kan bære, efter ligesindede og efter vejledning – ud over at lytte og suge til dig har du måske også et behov for at fortælle om din situation og hvordan du oplever den, både de trøst og de lyse sider.





Det kan være at du ikke kan tro at andre er interesseret i din almindelige historie om depression, chok, ubalance, smerter eller hvad det er der fylder mest lige nu, men sandheden er at de ord du nedfælder til andre bliver til et møde – ikke kun med dig selv på en reflekterende måde, men også andre vil åbne sig for dine ord og en bro imellem menneskehjerner skabes i det øjeblik af forståelse og mere udveksling til følge for alles bedste.

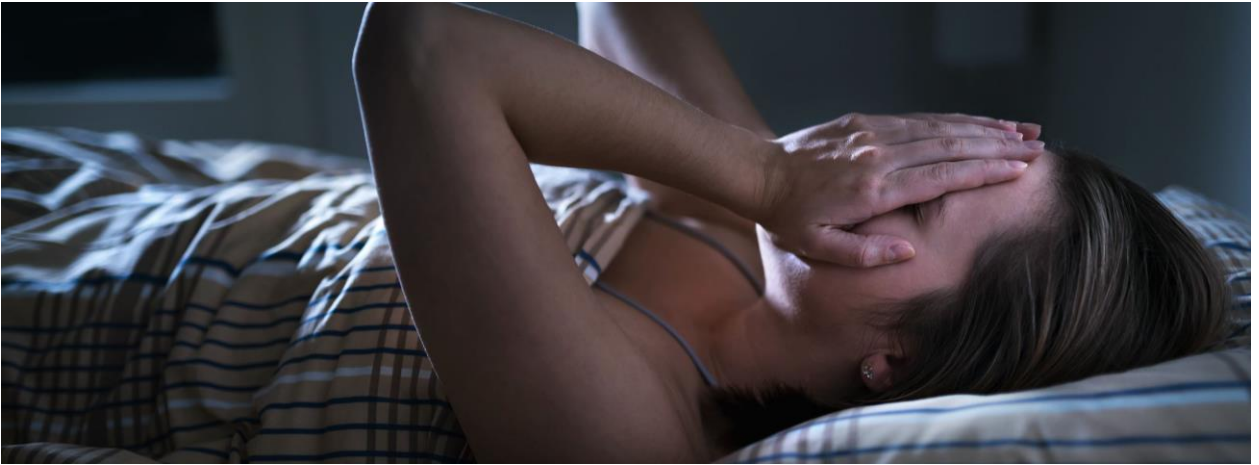
Vi er alle små både på tilværelsens store skæbnehav, og i den mørke nat hvor kun stjernerne er tændt kan det føles meget ensomt og hårdt at kæmpe sin egen lille kamp med elementerne. Vi kan føle det håbløst og os magtesløse og fortabte uden kontakt til andre, men vores ord kan virke som nødraketter i den mørke nat, og pludselig ser vi et lys på himlen og ved at vi er hørt og set og mærket. Og det gør hele forskellen.

Søren Beejo Hansen .

Bliv medlem sclerose^oinfo



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.



Dagen efter en dårlig nats søvn

Der er skrevet mange mange ting og artikler osv osv om søvn og hvor vigtigt det er at sove godt.

Kroppen reparere sig selv bedst om natten

Hvis man IKKE får en ordentlig søvn har det MEGET hyppigt store konsekvenser indenfor følgende områder af MS / sclerose :

- Kognition (såfremt du har kognitive problemer uanset i hvor stor grad, bliver de forværet og symptomerne hvad enten de er bliver større/mere udtalte.
- Fatigue. Det vi også kalder sclerose træthed. Det så mange IKKE-sclerose ramte ikke forstår
 hvad er... det er ikke bare træthed. Det er ikke bare, jeg er lidt mat, jeg slår over på reservetanken. Det er – nu er bilen løbet tør for benzin. Der er udsolgt – jeg falder sammen NU. Jeg er træt når jeg vågner – jeg kan ikke overskue at finde energien til at komme ud af sengen.
- Humør svingninger. ALLE kender det at man har sovet dårligt, og man har kort lunte. Spørg en hvilken som helst person – MS eller ej. Men for os sclerose ramte – betyder dårlig søvn og kort lunte – både at vi bliver kanon sure på ingen tid. Det kan også give sig udfald i at man har meget let til tåre – græder. At man griner hysterisk. Vores humør svingninger fra normale kan man gange med 10 -20 -30
- Balancen. Man gangeroder man rundt. Også selvom dette ikke er et normalt symptom man har – så roder man – man er mere kluntet efter en dårlig nats søvn. For sclerose ramte der har balance problemer bliver det igen forværet. De dage er der bare ikke ret meget der virker.
- Spasticitet. Efter en dårlig nats søvn er din krop meget mere spændt. Du vil kunne føle at når du rejser dig op, så spænder dine ben – eller når du lægger dig ned på ryggen spænder dine ben. Det er hvis du normalt ikke lider af spasticitet. Men hvis du normalt har problemer med dette, så ved du hvordan det føles – du får spastiske bevægelser – du kramper ... kan også ske ved at du sidder ned og skal strække benet ud at dit ben spænder op / kramper.

- Smerte. Dårlig søvn kan give hovedpine... gøre at man får mere ondt, om det er i ryggen eller skuldre, nakke. Hvis du lider af smerte – og værst neurogene smerter – så kan en dag efter en nats dårlig søvn blive et helvede. Du har ondt – over det hele ... eller "bare" i en del eller enkelte del af kroppen. Den der konstante knivskarpe smerte, du bare er der uanset hvordan man sætter sig eller lægger sig.
- Syns problemer – det vil se problemer med øjnene. Bløret syn. Dobbelt syn
- Uro i kroppen. Det er så svært at forklare. Uro i kroppen. Kroppen opføre sig underligt. Det kan ikke falde til ro. Det er små jag – små ryk ... det kan være synligt eller ikke-synligt. Hvis du normalt har uro i kroppen som et symptom ... er hele din krop i total uro og vildere. Mange gange FRYGTER du for den kommende nat – for hvad nu hvis..... Og så skubber du pludseligt til dit mentale jeg



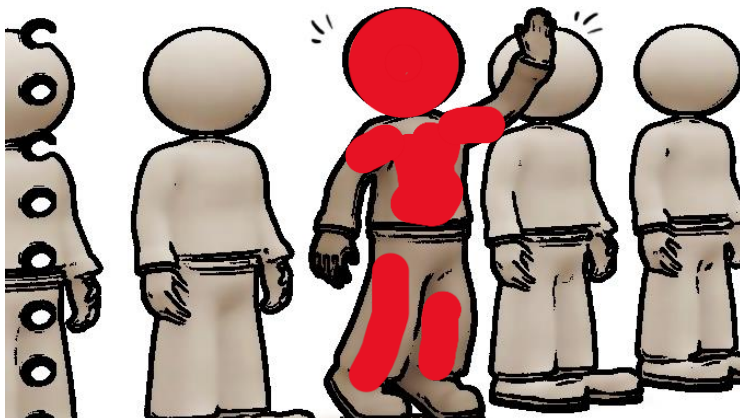
- Koncentrations problemer. Dette er et kognitivt symptom. Men på manglende nattesøvnns dage bliver det så forværet mange gange at det lige bliver trukket ud af den samlede del som kognition. Du kan simpelthen ikke koncentrere dig om noget som helst. Som jeg har hørt så mange gange ... "jeg kan ikke engang koncentrere mig om at se en film ..." Vi er 19000+ mennesker i Danmark, hvor søvn er så forbandet vigtig.

Som skrevet tidligere – find nogle rutiner der kan sikre at du sover godt.

Få talt med din scleroselæge/neurolog og/eller din privat praktiserende læge.

Søvn må IKKE blive et problem eller en hyppigt tilbagekommende tilstand – fordi det kan skade dig så meget.

// admin



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. 😊

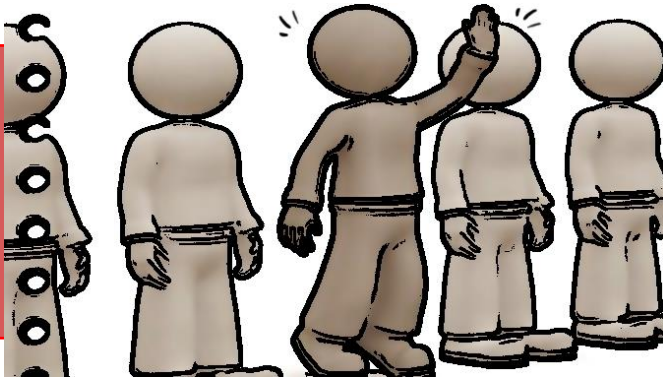


Sammen er vi stærkere.

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 tilføre 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!





Nyheder fra verdenen

[New cannabis formula will help epilepsy, multiple sclerosis sufferers](#)

Scientists at the University of South Australia have come up with an innovative solution to improve the effectiveness of cannabidiol to treat epilepsy, multiple sclerosis and other neurodegenerative diseases.

Cannabidiol (CBD) is a non-psychoactive compound found in the cannabis plant. It is widely prescribed for its analgesic, anti-inflammatory and neuroprotective properties, but its clinical applications to date have been limited by its poor water solubility and absorption in the human body.

[How cells respond to stress is more nuanced than previously believed](#)

The body's cells respond to stress -- toxins, mutations, starvation or other assaults -- by pausing normal functions to focus on conserving energy, repairing damaged components and boosting defenses. If the stress is manageable, cells resume normal activity; if not, they self-destruct. Scientists have believed for decades this response happens as a linear chain of events: sensors in the cell 'sound an alarm' and modify a key protein, which then changes a second protein that slows or shuts down the cell's normal function. But researchers have now discovered a cell's response is more nuanced and compartmentalized -- not fixed or rigid, as previously thought.

Nyheder fra den store verden.

[Artikel fra Medical-News](#)

New cannabis formula will help epilepsy, multiple sclerosis sufferers

University of South Australia Mar 20 2025

Scientists at the University of South Australia have come up with an innovative solution to improve the effectiveness of cannabidiol to treat epilepsy, multiple sclerosis and other neurodegenerative diseases.

Cannabidiol (CBD) is a non-psychoactive compound found in the cannabis plant. It is widely prescribed for its analgesic, anti-inflammatory and neuroprotective properties, but its clinical applications to date have been limited by its poor water solubility and absorption in the human body.

By developing a phospholipid complex – a class of lipids (fats) that contain phosphorus – UniSA researchers have increased the solubility of cannabidiol by up to six times and improved its absorption in the gastrointestinal tract.

Lead researcher Professor Sanjay Garg says the breakthrough, reported in the *International Journal of Molecular Sciences*, means that patients could experience more consistent and effective results with lower doses of oral CBD medications.

Currently, only a small fraction of orally ingested CBD reaches the bloodstream, limiting its therapeutic effects.

“For this reason, a number of different formulations have been explored, including the production of synthetic CBD, self-emulsifying delivery systems, and encapsulating CBD in gelatine matrix pellets, but all of them have only resulted in minor improvements in bioavailability,” Prof Garg says.

His research team identified the optimal phospholipid composition to form nanosized CBD-PLC particles. Compared to pure CBD, the phospholipid complex improved dissolution rates from 0% to 67.1% within three hours, demonstrating a significant enhancement in drug release.

In cellular uptake studies, CBD-PLC exhibited 32.7% higher permeability than unmodified CBD, ensuring greater absorption through the intestinal wall.

Another critical advantage of this new delivery system is its stability. Traditional CBD formulations degrade over time when exposed to heat, light or oxygen, reducing potency and shelf life.

However, testing over 12 months showed that CBD-PLC retained its performance under varied storage conditions, making it a more reliable option for pharmaceutical applications.

The study’s first author, UniSA PhD candidate Thabata Muta, says the discovery has significant implications for the future of CBD-based therapeutics.

The research team believes that this innovation could be applied beyond CBD, providing a blueprint for enhancing the absorption of other poorly water-soluble drugs.

With the global CBD market projected to grow from USD 7.59 billion in 2023 to USD 202.45 billion by 2032, the findings of this study come at a crucial time, according to the study authors.

The team is now exploring opportunities for commercialisation and clinical trials to validate their new formulation

“Improved bioavailability means that lower doses can achieve the same therapeutic effect, potentially reducing side effects and making treatment more cost effective.”

Thabata Muta, PhD candidate, first author, UniSA

Source:

University of South Australia



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

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.

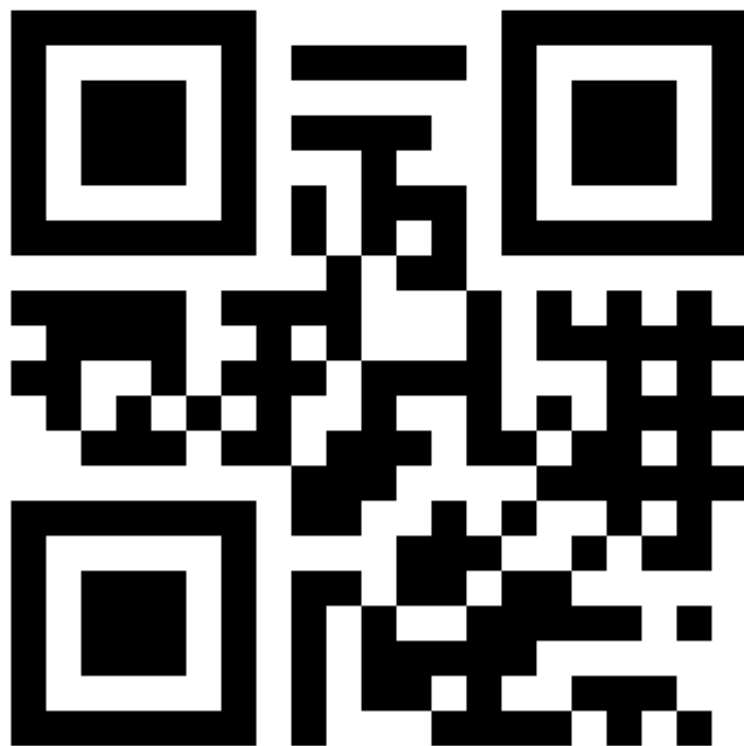
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at "komme til" at holde der. Det er mangel på respekt.

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