



6

Patient-rapportede oplysninger (PRO)

9

Fra alle os – til alle jer

21

I julestjernens lys – digt af Niels Rønde-Andersen

22+35

Mamse – juleopskrifter og nytårsopskrifter



Forord



December 2025

selv ved slutningen af året...og vi står stadig i en krig ... vel flere krige selvom der snakkes om at der fred det ene sted, men er der

Det er trist

Vi har jo vænnet os til det.

.. Ham der den gale præsident, stadig utilregnelig. Ord kan faktisk ikke beskrive det

Den tid vi er i kræver at man holder vejret og stille roligt sender en bøn ...

Verdenen er ændret ..

December – vi er ved slutningen af året – og vel også ved døren der åbner til det nye år.

Jeg starter i november men december er måneden hvor jeg ser på året der er gået – og selvom jeg er godt i gang så er det slutningen af planlægningen af det år der kommer.

2025 har været et meget spændende og travlt år for Sclerose.info, og 2026 ser ud til at blive endnu bedre – mere travlt – flere opgaver og emner. Mere fokus

Sclerose.info har styrket sin position meget i 25.

Måske er det indirekte fordi mange stadig ikke ed eller ikke er opmærksomme på at Sclerose.info er en selvstændig lille forening. Vi får ingen økonomisk støtte fra hverken det offentlige eller anden – men KUN har den private støtte fra medlemmer og sponsorer. Vi er primært drevet af scleroseramte – hvilket betyder vi ikke har en administration af en masse ansatte.

Indhold

- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Lederen fortsat](#)
- 6 [Patient-rapporterede oplysninger \(PRO\)](#)
- 7 [Interview der kommer meget snart](#)
- 8 [Uden jer – en tak fra formanden til alle frivillige](#)
- 9 [Fra alle os tril alle jer](#)
- 12 [Nu er det jul igen og nu er det jul igen](#)
- 14 [Juleferien – masser af mamse](#)
- 16 [Har du ideer for 2026 ?](#)
- 18 [Kognition – julen – nytåret - ferien](#)
- 20 [Jule sektion – opskrifter mm.](#)
- 28 [Julepagt – dg af Niels Rønde-Andersen](#)
- 31 [Nytårs sektion – opskrifter mm.](#)

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

Nok om det...

Mine 2 drenge er blevet voksne – den ene bor alene (har boet alene i 4år) arbejder, kæreste og har sit eget liv om trummerum. Den anden er under sidste del af uddannelsen, bor stadig hjemme men er en ung voksen mand (som alle unge, mener han at han er meget vidende voksen ansvarlig mand!).

Julen er begyndt at smage og være anderledes. Nydelsen af familien der samles. Nærheden med mine drenge – det bliver en dejlig jul.

Jeg ved – jeg skal huske at passe på med mad., energi – men jeg har en dejlig familie der forstår mig. Vi har altid været ærlige overfor hinanden.

Jeg har planlagt et par dage hvor jeg skal sidde i rolige omgivelser, reflektere og tænke på 2026. Jeg glæder mig til et nyt år. Jeg glæder mig til at træne mere for mig. 2026 bliver et godt år for mig – i egoistens tegn. Jeg vil have mere tid til mig selv – til min familie. Jeg vil prioritere det, fordi jeg kan mærke det vil være godt for mig.

Når man kigger frem – så er det et spørgsmål om at prioritere .

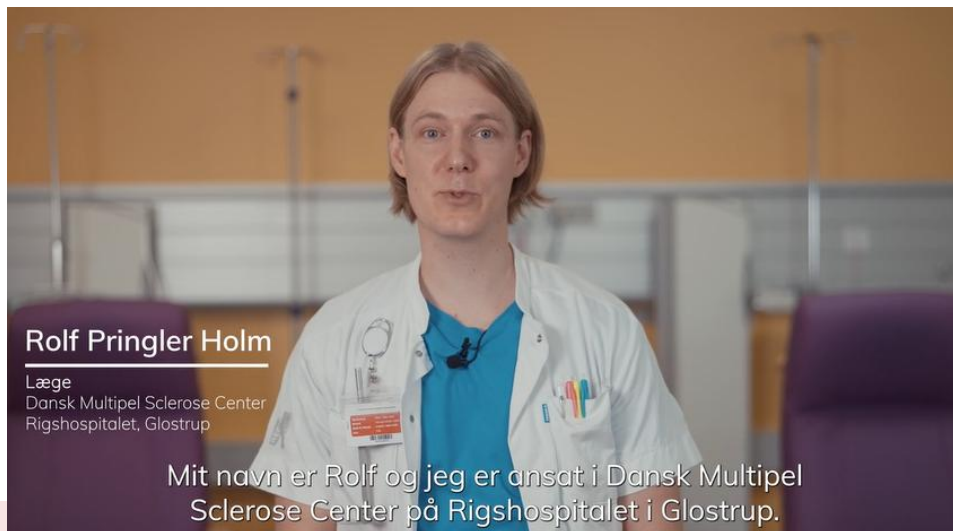
Når du skal lave dine indre nytårsforsæt – så er prioritet der spiller ind.

Hvad prioritere du ?

Jeg vil gerne ønske alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår – et nytår uden aktiv sygdom for alle.

Kim





<https://vimeo.com/1113839718?share=copy&fl=sv&fe=ci>

Patient-Rapporterede Oplysninger (PRO) - <https://dmsr.dk/pro.html> – et redskab til dig og din behandling

Patient-Rapporterede Oplysninger (PRO) er et digitalt spørgeskema, udviklet af **Det Danske Scleroseregister**, som giver mennesker med multipel sclerose mulighed for at få større indflydelse på deres behandlingsforløb.

Ved at udfylde spørgeskemaet inden dine faste kontroller kan du fortælle om:
din livskvalitet
dit funktionsniveau
de symptomer og udfordringer, som fylder mest for dig lige nu

Det giver din neurolog et bedre grundlag for at forberede en mere målrettet og relevant samtale – med fokus på det, der betyder mest i din hverdag.

Når spørgeskemaerne udfyldes løbende, kan både du og lægen følge udviklingen over tid. Det kan få betydning for den fremtidige behandling og for håndteringen af sygdommen.

I dag benyttes PRO af mere end **3.000 personer med sclerose**.
Login foregår sikkert og nemt via **MitID**.

Besvarelserne opbevares på en national platform, som kan tilgås af neurologer på landets MS-klinikker. Oplysningerne ligger ikke automatisk i hospitalets journal, men lægen har mulighed for – hvis det er relevant – at overføre udvalgte informationer direkte til journalen.

Vi, Sclerose.info vil gerne opfordre alle scleroseramte til at bruge dette redskab - PRO – både for **din egen skyld** og for at bidrage til den fælles viden om livet med sclerose.

<https://dmsr.dk/pro.html>

Det er lige om hjørnet ...

I november havde vi i Sclerose.info den store fornøjelse af at kunne lave et interview med daglig leder af Det Danske Scleroseregistret – Prof. Melinda Magyari

Vi snakkede med Melinda Magyari om PIRA, som jo har været meget diskuteret og debateret her i 2025



Glæd dig – det interview er på trapperne.
Det er i skrivende stund på editeringsbordet – ved at blive teksten.

Det handler om PIRA – og det handler om kognition.

// admin

Bliv medlem
sclerose[•]info





Min første selfie i år
Med julehue humør

Uden jer ...

Sclerose.info har verdens bedste admin!

De mennesker der er tilknyttet vores lille forening de får alting til at fungere.

Jeg er medstifter af Foreningen Sclerose.info og formand.

Ord kan ikke beskrive den taknemmelighed jeg har overfor de frivillige vi har i Sclerose.info.

Uden jer fandtes Sclerose.info ikke.

De fleste af os der er i Sclerose.info er selv scleroseramte, hvilket betyder rigtig meget for den måde i kommunikere på – vi snakker jo til os selv, på en måde.

Tak til jer alle – tak til jeres familier som bakker op om jer.

I gør et fantastisk arbejde

Rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår til jer alle

Kim

**Rigtig glædelig jul og et
lykkebringende år!**

Fra alle os i Sclerose.info – til
alle vores læsere, brugere og
medlemmer.

Vi håber alle får en vidunderlig
jul – masser af gaver , humør,
grin og glæde og masser af
guffende mamse

Admin



December

December er årets tolvte måned.

Det latinske navn kommer af "decem", der betyder "ti", den tiende måned i romernes kalender.

De gamle nordiske navne var "christmåned" eller "julemåned".

I julen tog man varsler om det kommende års vejr, jævnfør udtrykket "efter alle julemærker at dømme".



En ny forståelse af MS

Den korte version?

Vi er blevet klogere på sclerose

Den lange?

Den finder du på MSguiden.dk

Sclerose kan være svær at forstå – både for dig, der lever med sygdommen, og for dine nærmeste. Heldigvis bliver forskerne hele tiden klogere, og den viden deler vi med dig på MSguiden.dk.

Her kan du læse om den nyeste viden og få indsigt i, hvad der sker i kroppen ved MS – både de synlige forandringer og det, som kan være sværere at se, som kan føre til sygdomsprogression over tid.

Vi ved mere i dag, og vi vil gerne dele den viden med dig.



Har du spørgsmål?

Find svarene på [MSguiden.dk](https://msguiden.dk)

sanofi





Nu det jul igen og nu er det jul igen... julen varer

Julen er over os – og nytåret følger lige efter .
Den store højtide på året.

Den tid vi alle elsker – og vi som scleroseramte skal passe en lille smule på.
Men ... julen ... og nytåret ... den dejlige tid det er en pragtfuld periode, men det er også en tid hvor man som scleroseramt bliver nødt til at passe på.

Vi skriver om det hvert eneste år – og hvert eneste år er der ”mange” der oplever problemer, men jeg synes nu de er blevet bedre de sidste år.

Det er en glædens tid ... men HUSK ... det SKAL også være en egoistisk tid for dig... prøv at være det, også selvom det lyder slemt, men det er for alle skyld man skal være der.

Husk at nyd den dejlige tid med familie og venner, men samtidig skal du huske på hvor meget energi og ressourcer du har.

Det handler om at have en dejlig jul – og ikke en jul hvor man halser af sted.



Overvej et par ting – juster din jul og nytår så det bliver godt:

MAD er dejligt ... men tung julemad har det med at alle mennesker bliver sløve og oppustede. Som scleroseramt bliver vi endnu mere mærket af den tunge mad, og hvis du ikke passer på kan du ende med at din fordøjelse eller mangel på samme kan komme til at ødelægge dage for dig

Spiritus ... julen og især nytåret og jo tiden hvor der skal nydes og for mange - drikkes. Husk at din balance måske ikke er for god eller at spiritus kan påvirke dig voldsomt. Man behøver ikke drikke meget for at have det sjovt – gammel kliche men det er sandt

Fyrværkeri ... er smukt. Men det kan ses så meget tydeligere med afstand eller indenfor. Man behøver ikke at skulle antænde det.

HUSK – at tage et par afslapninger ... måske endda slumre lidt. Det er der intet galt i, og alle vil have forståelse for det – og det giver dig muligheden for at nyde tiden bedre

KULDE – kan have en grim påvirkning for mange med sclerose. Man bliver stiv benet og det gør ondt i led og sener. Klæd dig ordentligt på.

IS på vejen og fortov Pas nu på !!

NYD julen og nytåret jo mere du lige husker på de her råd – jo mere har du mulighed for at nyde hele højtiden

Og del dine erfaringer og gode råd til andre med sclerose i vores Facebook gruppe – vi bliver alle klogere.

// admin





Juleferien ... og masser af mamse.

Julemad kan være en udfordring, hvis du har sclerose (MS), men det afhænger meget af, hvad du spiser, og hvordan maden påvirker dine symptomer. Der er ikke én bestemt diæt, der er standard for personer med MS, men generelt gælder det om at spise en sund, antiinflammatorisk kost, der støtter dit helbred og reducerer betændelsestilstande i kroppen.

Typiske julemad og deres påvirkning:

1.Fedt og sukker: Mange traditionelle juleretter som flæskesteg, and, sovs og søde desserter er rige på mættet fedt og sukker. Disse kan bidrage til inflammation og forværre træthed og andre symptomer.

2.Salt: Højt saltindhold (fx i sild, skinke og saucer) kan øge risikoen for inflammation og kan påvirke blodtrykket.

3.Alkohol: Gløgg, vin og snaps kan forværre balance- og træthedssymptomer hos nogle med MS.



Man skal selvfølgelig nyde julen – man skal nyde samværet og man skal nyde maden. Men man skal lige passe lidt på.

Sundere alternativer til julemad:

- **Magre proteinkilder:** Prøv at vælge magert kød som kalkun eller fisk i stedet for fedtrige varianter.
- **Grøntsager:** Lav spændende retter med rodfrugter, grønkål og andre grøntsager – de er fulde af antioxidanter og fibre.
- **Sundere tilberedning:** Brug mindre smør og fløde, og erstat det med sundere fedtstoffer som olivenolie.
- **Desserter:** Vælg frugtbaserede desserter eller sød med naturlige alternativer som honning i mindre mængder.

Derfor – et par råd:

- **Spis med måde:** Små portioner af de mere fede retter kan være okay, så længe de kombineres med grøntsager og lette tilbehør.
- **Forbered dig mentalt:** Hvis du ved, at du vil blive fristet af traditionelle retter, kan du forberede nogle sundere alternativer.
- **Lyt til kroppen:** Hvis du oplever, at en bestemt madvare forværrer dine symptomer, så prøv at undgå den.

Du kan stadig nyde julemad, men det kan være en god idé at tilpasse retterne til en kost, der støtter din krop bedst muligt. Hvis du er i tvivl, kan du tale med en diætist med erfaring inden for sclerose. Men det er måske ved at være sidste udkald for at nå det

Vi har lavt et par forslag til julemad og nytårs mad – de kommer senere i bladet

// admin
Tobias X.



2026

**Hvad synes du skal være i fokus i 2026 ?**

Sclerose.info lytter til medlemmer og brugere. Det ør vi virkelig!

Hvad føler du er vigtige emner at vi skal beskæftige os med i 2026.

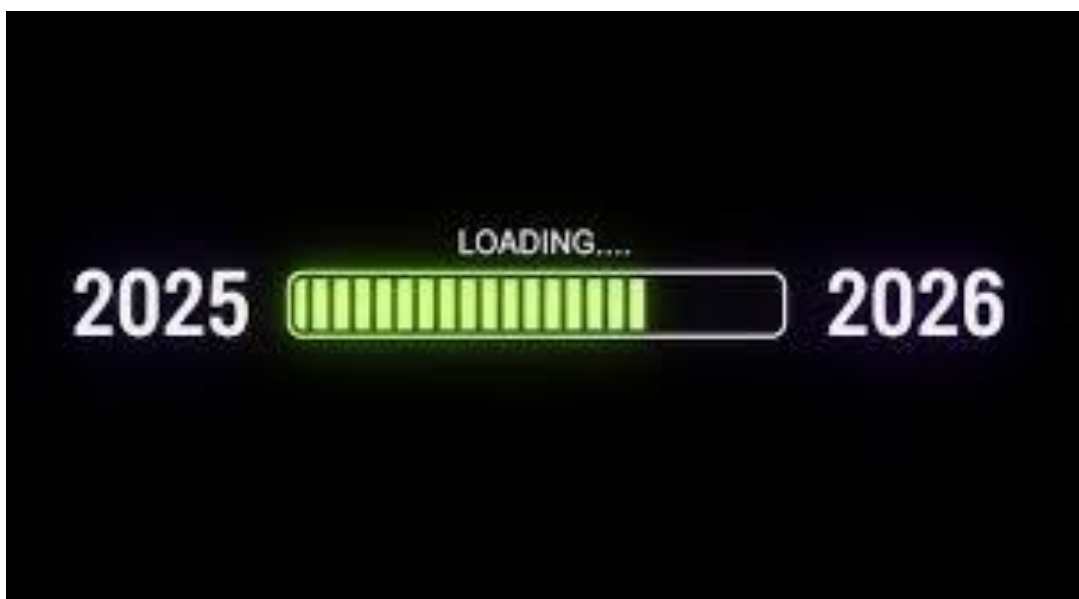
Vi har i 2025 beskæftiget os med en del emner der har været meget vigtige, og en del af samme som f.eks. Behandling, kognition, ting som vi vil fortsætte i 2026.

Men – har du nogle emner eller ideer må du meget gerne skrive til os – admin@sclerose.info.

Selvom vi synes vi er gode til at finde på emner og vi lytter til debatter og taler med mange af jer medlemmer og brugere, så er ordet åbent og frit for dig.

Kom med forslag, kritik eller anden form for information

// Admin



Forslag til at lave sine nytårsforsæt

1) Skriv dine 2026 nytårsforsætter ned. Når det er på et papir – så kan du se det. Det er virkeligt! Dine fortsæt bliver virkelige.

2) Snyd hjernen lidt. Prøv at skriv dine mål ned som om de allerede er opnået. Hvis det for eksempel er dit mål at træne tre gange om ugen, så skriv dit forsæt som ” Jeg trænede tre gange om ugen i 2025.”

Det er at snyde – men du vil begynde at tro på det bedre ... MEN arbejd hen imod det – prøv ... gå i gang !!!!!

Et mål skrevet som noget, du ønsker at opnå, forbliver noget, du ønsker at opnå, i stedet for at blive til noget som du rent faktisk gør eller opnår.

3) Skriv ned hvordan du vil holde dit forsæt. Hvis målet er at træne tre gange om ugen, hvordan vil du så træne? Hvor vil du gøre det? Hvad tid på dagen vil du gøre det?

Er det hold træning – er det ene træning – er det selvtræning

Det mere specifik du er og bliver – det nemmere det er at gøre

Hvis det er holdtræning eller det er individuel fys – så få din fys med på at lave det program. Jo mere specifik – jo bedre

4) Beløn dig selv for at holde dit forsæt. Når du arbejder med et langsigtet mål som et nytårsforsæt for et helt år, er det vigtigt, at du belønner dig selv for at holde det.

Du kan også lave delmål. Jeg skal have nået sådan og sådan i marts – i maj – juli eller whatever

Arbejde imod det..... Det er ikke så svært

// admin



Kognition – julen – nytåret - ferien

Mange mennesker med sclerose oplever, at **kognitive udfordringer** bliver tydeligere i julen og omkring nytår. Det er meget almindeligt – og vigtigt at vide, at det **ikke er et tegn på forværring**, men oftest en reaktion på omgivelserne og belastningen i perioden.

1. Mere sanseindtryk end normalt

Julen byder på:

Mange mennesker

Støj og snak på kryds og tværs

Lys, musik, dufte og bevægelse

For en hjerne, der allerede bruger ekstra energi på at fungere, kan det føre til:

Koncentrationsbesvær

Svært ved at følge samtaler

Hukommelsesproblemer

Mental træthed (hjernetræthed)

2. Brud på faste rutiner

Hverdagsrytmen ændrer sig:

Søvn bliver uregelmæssig

Måltider flyttes eller springes over

Medicin eller pauser glemmes

Man hviler mindre end normalt

Hjernen **elsker forudsigelighed** – når strukturen forsvinder, bruger den mere energi.

3. Sociale forventninger og indre pres

Mange vil gerne:

Være “som de plejer”

Deltage hele aftenen

Ikke skuffe familie og venner

Det kan give:

Mental overbelastning

Stress og indre uro

Sværere adgang til ord, overblik og beslutninger

4. Kulde, mørke og træthed

Vinteren i sig selv kan forværre symptomer:

Mindre dagslys

Mere fysisk spænding

Generel energimangel

Alt dette påvirker også hjernens overskud.

Ingen udsagn uden at der er et par gode råd! – i bedste julehumør, det kommer her

Det er jo ikke for at man skal aflyse julen eller ikke deltage – men du kan gøre dig selv et par tjenester. Den første og vigtigste – **VÆR åben og ærlig overfor din familie, venner og bekendte...** desuden;

/ . Sænk ambitionerne – med god samvittighed

Du behøver ikke:

Deltage hele tiden

Være social hele dagen

Klare alt selv

Det er helt okay at være med i bidder.... Det er ingen SKAM.



/ . Planlæg pauser – før du bliver træt

Træk dig lidt tilbage undervejs

Gå i et stille rum

Luk øjnene 10–15 minutter

Brug evt. hørepropper

Vent ikke, til trætheden er total.

/ . Bevar så meget struktur som muligt

Stå op og gå i seng nogenlunde samme tid

Spis regelmæssigt

Skriv aftaler og opgaver ned

Brug alarmer og huskelister

Det frigiver mental energi.

/ . Sig det højt – på dine egne præmisser

Du kan fx sige:

“Min hjerne bliver hurtigt træt, så jeg tager små pauser – det er ikke fordi, jeg ikke vil være med.”

Når omgivelserne forstår det, forsvinder meget af presset.

/ . Giv plads til stilhed i juledagene

Jul og nytår må også gerne være:

Rolige

Lavpraktiske

Uperfekte

Ro er ikke fravalg – det er **omsorg**.

En varm påmindelse

Kognitive udfordringer i julen er ikke et personligt nederlag.

Det er kroppens og hjernens måde at sige:

“Jeg har brug for lidt mere hensyn lige nu.”

Hos Sclerose.info tror vi på, at julen ikke skal klares – den skal **mærkes på den måde, der er mulig**





Jul





I Julestjernens lys.

Sneen daler, børnene på deres bobslæde.
Hvidt på træerne, det flotte landskab.
Røde kinder, hyggelig gåtur i skoven.
I julestjernens lys, den magiske glæde.

Min status tanker, i Højtidens skær.
Menneskes godhed, træder i karakter – Næstekærligheden.
De ulykkelige, Julen er også deres.
Tænker på dem, med ensomheden nær.

Den glade latter, julepynten – Traditionen tro.
Juleglæden og spændtheden i børns øjne.
Varmen, omsorgen, åbne arme – Juletræets salmer.
Negativiteten forsvinder, på den positive bro.

*Digt af Niels Rønde-Andersen
© 2025 sclerose.info*



Forslag til tre gode julemiddage – sund og sclerose-venlig.

Jule- og Nytårs-mad – let, mavevenlig & gennearbejdet

Julen er for mange forbundet med traditioner, forventninger og god mad – men også med træthed og en krop, der lettere siger fra.

Denne julemiddag er lavet med tanke på **scleroseramte og familier**, hvor maden gerne må være både hyggelig, lækker og mere skånsom for kroppen.

Retterne er udvalgt, så de ikke er for tunge, er nemmere at fordøje og giver næring uden at dræne energien

Det er ikke en “perfekt julemiddag” – men en **venlig** én.

Tag det, der passer jer, og lad resten være.

Julemenu 1 – Klassisk men let

Forret: Lun laks med dild og citron

Tidsramme: 25 min (10 min forberedelse / 15 min tilberedning)

Råvarer:

- 400 g laksefilet
- 1 citron
- Frisk dild
- 1 spsk.. olivenolie
- Salt og peber

Tilberedning:

1. Tænd ovnen på 180 °C.
2. Læg laksen i et ildfast fad.
3. Dryp med olie og citronsaft.
4. Krydr let med salt og peber.
5. Bag i 12–15 minutter.
6. Drys med dild før servering.



Hovedret: Kalkunbryst med ovnbagte rodfrugter

Tidsramme: 1 time og 5 min (20 min forberedelse / 45 min tilberedning)

Råvarer:

- 800 g – 1 kg kalkunbryst
- 500 g gulerødder
- 300 g pastinak
- 300 g rødbeder
- 2 spsk. olivenolie
- Timian eller rosmarin
- Salt og peber

Tilberedning:

1. Tænd ovnen på 190 °C.
2. Skræl og skær rodfrugterne i grove stykker.
3. Læg kalkun og rodfrugter i en bradepande.
4. Dryp med olie og krydr.
5. Bag i ca. 45 minutter.
6. Lad kødet hvile 5 minutter før servering.

Dessert: Yoghurtfromage med bær

Tidsramme: 10 min

Råvarer:

- 500 g yoghurt eller skyr
- 1–2 spsk. honning
- 1 tsk vanilje
- 200 g bær

Tilberedning:

1. Rør yoghurt med honning og vanilje.
2. Fordel i skåle.
3. Top med bær.





Forslag til tre gode julemiddage – sund og sclerose-venlig.

Menu 2

Forret: Let grøntsagssuppe

Forberedelse: 10 min | Tilberedning: 20 min | Samlet tid: 30 min

Ingredienser:

- 1 porre
- 2 gulerødder
- 1 lille selleristang eller et stykke knoldselleri
- 1 tsk friskrevet ingefær (valgfrit)
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1 spsk. olie
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Skyl og skær grøntsagerne i mindre stykker.
2. Svits dem kort i olie i en gryde.
3. Tilsæt bouillon og evt. ingefær.
4. Kog i ca. 20 minutter.
5. Blend suppen let og smag til.

Hovedret: Ovnbagt laks med quinoa-salat

Forberedelse: 20 min | Tilberedning: 20 min | Samlet tid: 40 min

Ingredienser – laks:

- Laksefilet (600–800 g)
- 1 citron
- 1 spsk. olivenolie
- Salt og peber

Ingredienser – quinoa-salat:

- 2 dl quinoa
- 1 agurk
- 1 håndfuld persille
- ½ granatæble eller 1 æble i tern
- 2 spsk. olivenolie
- Citronsaft

Fremgangsmåde:

1. Skyl quinoa og kog den efter anvisning.
2. Tænd ovnen på 180 °C.
3. Læg laksen i et fad, dryp med citron og olie.
4. Bag laksen i 15–20 minutter.
5. Bland quinoa med grønt, olie og citronsaft.

Dessert: Chia-pudding med appelsin

Aktiv tid: 5 min | Hviletid: 2 timer eller natten over

Ingredienser:

- 3 spsk. chiafrø
- 4 dl plante- eller almindelig mælk
- 1 appelsin i fileter
- Lidt kanel

Fremgangsmåde:

1. Rør chiafrø og mælk sammen.
2. Stil på køl mindst 2 timer.
3. Top med appelsin og kanel før servering.





Forslag til tre gode julemiddage – sund og sclerose-venlig.

Budgetvenlig Julemiddag – Mavevenlig & Let

Denne julemenu er tilpasset en scleroseramt: let fordøjelig, fiberrig og uden tunge saucer.

Forret: Let Linsesuppe

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 20 min

Samlet tid: ca. 30 min

Ingredienser:

- 2 dl røde linser
- 1 løg
- 2 gulerødder
- 1 porre (eller ekstra gulerod)
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1 spsk. olie
- Spidskommen eller timian

Fremgangsmåde:

1. Skyl linserne grundigt.
2. Hak grøntsagerne groft.
3. Svits grøntsagerne i olie i en gryde.
4. Tilsæt linser og bouillon.
5. Kog i 15–20 minutter. Blend evt. let.

Hovedret: Ovnstegte Kyllingelår med Rodfrugter

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 55 min

Samlet tid: ca. 1 time og 10 min

Ingredienser:

- Kyllingelår (4–6 stk)
- 500 g gulerødder
- 300 g pastinak eller kartofler
- 2 løg
- 2 spsk. olie
- Salt, peber, paprika eller rosmarin

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 190 °C.
2. Skræl og skær rodfrugterne i grove stykker.
3. Læg kylling og grøntsager i en bradepande.
4. Dryp med olie og krydr.
5. Steg i ovnen 50–60 minutter.

Tilbehør: Kål- og Æblesalat

Forberedelsestid: 10 min

Samlet tid: 10 min

Ingredienser:

- ½ hvidkål eller spidskål
- 1–2 æbler
- 1 spsk. olie
- Citronsaft eller æbleeddike
- Evt. rosiner eller solsikkekerner

Fremgangsmåde:

1. Snit kålen fint.
2. Skær æbler i tynde skiver.
3. Vend det hele med olie og syre.

Dessert: Lun Æblekompot med Kanel

Forberedelsestid: 5 min

Tilberedningstid: 15 min

Samlet tid: 20 min

Ingredienser:

- 4–5 æbler
- 1 tsk kanel
- ½ dl vand
- Evt. lidt honning

Fremgangsmåde:

1. Skræl og skær æbler i tern.
2. Kog æbler, vand og kanel i 15 min.
3. Smag evt. til med lidt honning.

Julen handler ikke om at gøre alting rigtigt.

Den handler om nærvær, pauser og at passe på sig selv og hinanden.

Hvis én ret er rigeligt – så er det rigeligt.

Hvis det bliver enklere end planlagt – så er det også helt okay.

Vi håber, at denne julemiddag kan være en støtte og en inspiration, og at den giver plads til både smag, ro og omsorg



Julens pagt.

Finde nye måder, for julens spind
Juletræets duft, lysenes skær – Traditionen består
Julehyggen med familien - Samværet går ind.

Glæden og fristedet – Folks smittende hjertevarme
Pusterummet fra årets stress og mareridt
Julepynten, stemningen og børns øjne glædes charme.

Tur i skoven, juletræet skal findes
Sne, frostklar himmel og røde kinder
Julens dejlige øjeblikke – Mit sind mindes.

Julens natur, glæden – Den positive kraft
Aften bliver anderledes – ånden den samme
Menneskes empati og mod – Julens pagt.

*Digt af Niels Rønde-Andersen
© 2025 sclerose.info*



**Sammen er vi stærkere.
... også i julen og nytåret**

Bliv en del af sammenholdet i Sclerose.info

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



Nyttår



Nytårs aften.

Nytårsaften skal være sjov og festlig, men som scleroseamt er der nogle ting, det kan være godt at være opmærksom på et par ting for denne dejlige aften hvor vi skifter tal

Her er nogle råd til at passe på dig selv:

1. Energistyring

Planlæg pauser: Nytårsaften kan være lang, så sørg for at tage pauser, hvor du kan hvile dig.

Sig nej, hvis det bliver for meget: Det er okay at forlade en fest tidligere eller springe over, hvis du ikke har energi til det.

Undgå at overanstrenge dig: Fysiske aktiviteter som dans kan være sjove, men de kan også udløse træthed.

2. Undgå overophedning

Hold dig kølig. Alt efter hvor du vil fejre nytårs aften – hvis det er i en forsamling af mange mennesker. Overophedning kan forværre MS-symptomer. Sørg for, at der er adgang til et køligt sted, hvis du bliver for varm.

Klar beklædning: Vælg lag-på-lag-tøj, så du kan tilpasse dig temperaturen.

Det vil gøre hele aftenen lettere – også hvis du skal udenfor på et tidspunkt.



3. Håndtering af stress

Planlæg dagen: Undgå stress ved at forberede ting i god tid, fx tøj, mad eller transport.

Undgå for meget støj: Nytårsaften kan være højlydt med fyrværkeri og musik. Tag høreværn eller ørepropper med, hvis støj stresser dig.

Skærm dig fra mange indtryk: Hvis store forsamlinger gør dig utryg eller udmattet, så vælg en mindre, rolig fejring.

Hvis du planlægger bliver det nemmere

4. Alkohol og kost

Begræns alkohol: Alkohol kan forværre symptomer som balanceproblemer, træthed og koncentrationsbesvær. Overvej alkoholfri alternativer.

Sørg for at spise sundt og regelmæssigt i løbet af dagen for at holde energiniveauet stabilt.

Pas på med salt og sukker: Undgå overdrevne mængder salt og sukker, som kan bidrage til væskephobning og træthed.

5. Balancen og sikkerheden

Pas på glatte underlag: Nytår kan involvere udendørsaktiviteter som at se fyrværkeri, hvor underlaget kan være glat eller ujævnt.

Hvis du har balanceproblemer, kan en stok eller en ledsager være en god idé.

Hold afstand til fyrværkeri: Undgå steder, hvor fyrværkeri bliver affyret tæt på, for at mindske risikoen for ulykker.

Bliv medlem
sclerose^{info}



... det handler om at leve





6. Søvn og restitution

Få nok søvn: Hvis du har planer om at være oppe til midnat, så prøv at hvile tidligere på dagen.

Man behøver ikke være scleroseramt for lige at tage en morfar i løbet af dagen.

Giv dig selv en rolig start på det nye år: Planlæg en afslappende første dag i januar, hvor du kan restituere.

Det er vigtigt at kroppen får en rolig dag. Den 1 januar

7. Kommuniker dine behov

Fortæl værten om dine behov: Hvis du deltager i en fest, kan det være en god idé at nævne, at du måske har brug for pauser eller speciel mad.

Lad vær med at føle at "det kan jeg ikke"

Meld klart ud. På den måde får du en god aften, og HUSK, at du også vil være meget mere for andre på den måde.

Hvis du har en ven eller pårørende, der kender dine behov, kan de være en støtte i løbet af aftenen, og måske hjælpe med at sige til eller fra for dig, hvis du selv synes det er svært at få det sagt.

Nøglen til en god nytårsaften som scleroseramt er at lytte til din krop og give dig selv plads til at nyde aftenen på en måde, der passer dig.

Vær åben og ærlig overfor dig selv og alle andre.

Rigtig godt nytår!

// admin
Tobias X



Forslag til en god Nytårsmiddag – sund og sclerose-venlig.

Nytårsaften må gerne føles som noget særligt – men den behøver ikke være lang, tung eller krævende for at være god. Disse nytårsmenuer er lavet til jer, der gerne vil markere aftenen på en måde, der også tager hensyn til energi, mave og behov for pauser. Her er fokus på:

- lette, festlige retter
- overskuelig madlavning
- plads til at nyde – uden at presse kroppen

Vælg én menu, én ret – eller bare lad jer inspirere.

Nytårsmenu 1 – Klassisk & let

Forret: Rejecocktail (let version)

Tidsramme: 15 min

Råvarer:

- 300 g rejer
- Hjertesalat
- 1 æble
- 1 dl græsk yoghurt
- Citronsaft
- Salt og peber

Tilberedning:

1. Snit salat og skær æble i tern.
2. Rør yoghurt med citron, salt og peber.
3. Anret salat, rejer og dressing.



Hovedret: Ovnbagt torsk med grøntsager

Tidsramme: 40 min

Råvarer:

- 600 g torskefilet
- Broccoli
- Gulerødder
- 1 citron
- Olivenolie

- Salt

Tilberedning:

1. Tænd ovnen på 180 °C.
2. Læg fisk og grønt i fad.
3. Dryp med olie og citron.
4. Bag 30–35 min.

**Dessert: Citronyoghurt med bær**

Tidsramme: 10 min

Råvarer:

- 400 g yoghurt/skyr
- Citronskal
- Honning
- Bær

Tilberedning:

1. Rør yoghurt med citronskal og honning.
2. Top med bær.

**Nytårsmenu 2 – Grønt & mavevenlig****Forret: Blomkålssuppe**

Tidsramme: 30 min

Råvarer:

- 1 blomkål
- 1 løg
- Grøntsagsbouillon
- Olie
- Salt

Tilberedning:

1. Hak grønt.
2. Svits løg.
3. Kog med bouillon 20 min.
4. Blend.



**Hovedret: Laks med quinoa og grøntsager**

Tidsramme: 35 min

Råvarer:

- 600 g laks
- 2 dl quinoa
- Agurk
- Gulerod
- Citron
- Olivenolie

Tilberedning:

1. Kog quinoa.
2. Bag laks 15–20 min.
3. Bland quinoa med grønt.

Dessert: Chia-pudding med mango

Tidsramme: 5 min + hviletid

Råvarer:

- Chiafrø
- Mælk/plantedrik
- Mango

Tilberedning:

1. Rør chiafrø og mælk.
2. Køl 2 timer.
3. Top med mango.



Nytårsmenu 3 – Budgetvenlig & enkel

Forret: Gulerodssuppe

Tidsramme: 30 min

Råvarer:

- 500 g gulerødder
- 1 løg
- Grøntsagsbouillon
- Olie

Tilberedning:

1. Svits løg.
2. Tilsæt gulerødder og bouillon.
3. Kog 20 min.
4. Blend.



Hovedret: Kyllingebryst med ovnbagte grøntsager

Tidsramme: 45 min

Råvarer:

- 600 g kyllingebryst
- Rodfrugter
- Olivenolie
- Krydderier

Tilberedning:

1. Tænd ovnen på 190 °C.
2. Læg alt i fad.
3. Bag 40–45 min.



Dessert: Ovnbagte æbler med kanel

Tidsramme: 25 min

Råvarer:

- 4 æbler
- Kanel
- Honning

Tilberedning:

1. Skær æbler.
2. Drys med kanel.
3. Bag 20–25





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 støtter du vores fællesskab – og hjælper os scleroseramte og vores vilkår.
. Du kan ligeledes som medlem opnå rabat på øvrige arrangementer som Sclerose.info arrangerer eller er medarrangør på.



De 1000 ansigter

Sclerose.info startede i 2013 en serie af historier om os mennesker bag diagnosen sclerose. Vi kaldte det og kalder de stadig – De 1000 ansigter

Vi har alle en baggrund.

Vi er alle mennesker.

Vi har alle informationer - meninger - holdninger.

Når man får stillet diagnosen sclerose - og efterfølgende - kan man meget let føle sig "Helt alene i verdenen".

Dette var en af grundene til at Sclerose.info startede denne artikelrække - for at du som scleroseramt, som pårørende, som interesseret - kan se at man er en af mange.

Man er ikke alene!

Sclerosens rammer ikke en bestemt gruppe. Det er ikke sådan at hvis man bor i Aalborg, i Glostrup eller i Tønder - at man er mand på 32 år - at man er ufaglært tømmersk - at man spiller fodbold i sin fritid - er gift - har 2 børn - handler ind i Bilka hver anden lørdag - og i øvrigt ikke har en fastnet telefon - så er man i risikogruppen ! Sclerosen er "ligeglad"

Hvis den rammer - tænker den ikke på hverken økonomi, arbejde, status ... den rammer! Det er rigtigt at der forefindes statistikker der viser at arvelighed/genetisk disponering, at der er flere kvinder end mænd - at der MÅSKE er nogle geografiske forhold - og nogle sociale påvirkninger ... og det kan man et eller andet sted måske forholde sig til, men når sclerosen rammer mig - så er det blevet MIG, ikke en statistik.

Gennem Sclerose.infos spørgsmål og historier viser vi dig et ansigt bag sygdommen.



Bag vores fællesnævner - sclerose.

Jytte, Hans, Maybritt, Peter ... alle er vi mennesker alle er vi forskellige. Fuldstændig som sygdommen arter sig forskelligt - sådan arter vores liv før og efter sig forskelligt.

Læs alle historier - læs lyt føl - se andres meninger og erfaringer.

Vi tror du vil blive stærkere til at omgå din egen sclerose ved at læse om andres liv. Sclerose i dit liv (UANSET hvordan du har det - hvor mange år du har haft sclerose - hvordan sygdommen har artet sig og udviklet sig)

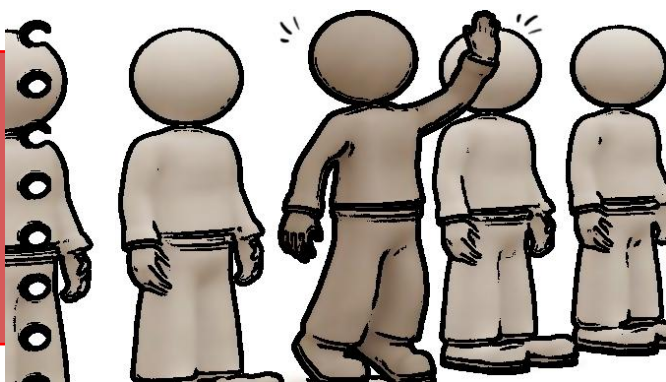
Har du lyst til at blive et ansigt.

Har du lyst til at dele din viden og erfaring ... så er du meget velkommen til at skrive til vivi@sclerose.info (Vivi Mikkelsen) står for vores artikler.

Du kan kontakte Vivi på mail eller finde Vivi i vores Facebook gruppe.

Din historie vil blive brugt i Sclerose.infos PDF online magasin, og/eller på hjemmesiden, samt at vi har printet enkelte som lægges på sclerose klinikkerne rundt om i landet. Vi glæder os til at høre fra dig - og glæder os til at du bliver det næste ansigt i vores lange række...

// Admin



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.

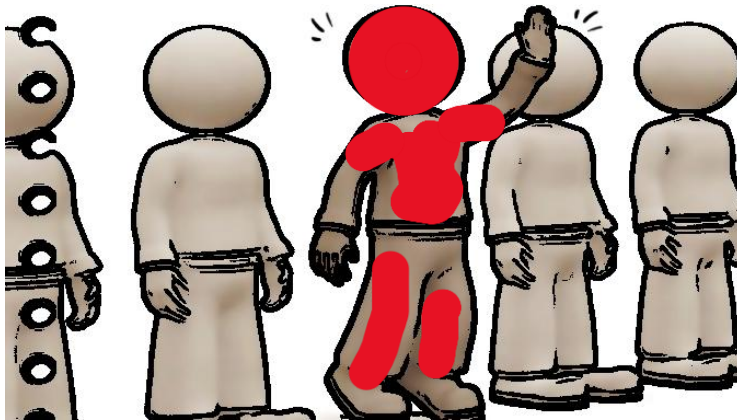
Hvis du er interesseret i at skrive for eller med Sclerose.info, er du velkommen til at kontakte Kim i vores lukkede Facebook-gruppe eller via e-mail på kim@sclerose.info.

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!





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. 😊



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.

His 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

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.

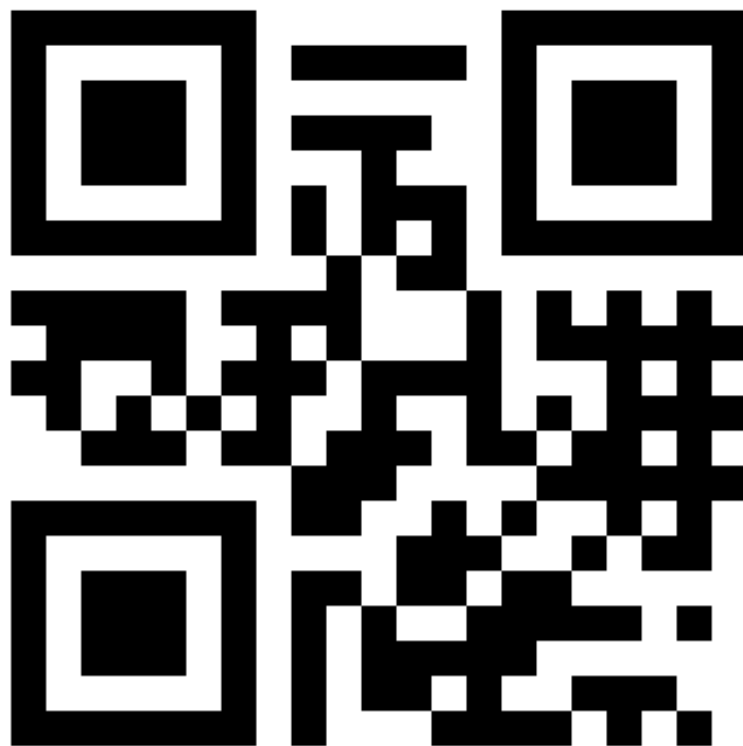
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at "komme til" at holde der. Det er mangel på respekt.

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