

## Barn som pårørende

Tilrettelagt informasjon om MS til barn som finner du på [www.mspårørende.no](http://www.mspårørende.no)  
Her er det også laget samtaleverktøy for barn og foreldre (6-12 år), og et mestringsverktøy for ungdom (> 13 år) som er tilpasset ungdommer med en forelder med MS.



## Hva kan du gjøre selv?

- Ta medisin du blir foreskrevet
- Ta kontakt med MS-sykepleier dersom du har bivirkninger
- Passe på at vitamin-D nivået ditt er ca. 100 nmol/L
- Holde deg fysisk aktiv, samtidig som du balanserer aktivitet og hvile

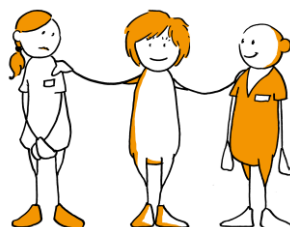
## Tilbud ved ny-diagnostisert MS

De fleste nevrologiske avdelinger arrangerer kurs eller temadager for mennesker med ny-diagnostisert MS og deres pårørende.

**MShva.no** er et e-læringskurs for deg som nettopp har fått MS og for dine pårørende. Kurset gir grunnleggende kunnskap om MS, og tips til å håndtere hverdagen på en god måte.



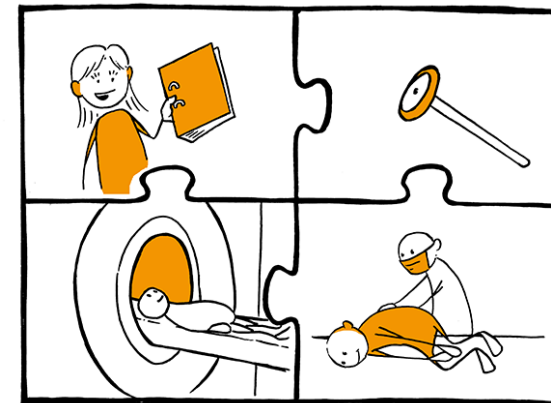
**MSveileder.no** gir mer utfyllende informasjon om hva MS er, om hvordan sykdommen og symptomene kan behandles.



MS-senteret Hakadal tilbyr egne informasjonskurs for dem som ikke har hatt diagnosen lenge.

# Har du fått diagnosen multipel sklerose (MS)?

MS er en sykdom i hjernen og ryggmargen (sentralnervesystemet). Sykdommen gir flekker med betennelse som skader isolasjonsmaterialet rundt nervetrådene (myelin). MS kan gi mange ulike symptomer.



## Diagnosen MS stilles ved

- Din sykehistorie
- Nevrologisk undersøkelse
- Magnetresonanstomografi (MR)
- Spinalvæskeundersøkelse

Det finnes to typer MS, attackpreget MS (RRMS), som er den vanligste formen, og primær progressiv MS (PPMS).

**RRMS** kjennetegnes ved MS-attakker / sykdomsforverring, det vil si at en blir verre i løpet av dager til uker. Deretter kommer som regel en bedring over uker til måneder.

**PPMS** kjennetegnes ved en gradvis forandring over måneder til år, og uten tydelig forbedring av funksjon.

## Oppfølging etter diagnose

Dersom du har **RRMS**, vil du få tilbud om forebyggende medisinsk behandling før du skrives ut fra sykehuset. Deretter vil oppfølgingen være:

- Samtale hos MS-sykepleier etter 2-4 uker
- Kontroll hos nevrolog etter 3 mnd, deretter kontroller hver 6 mnd. Kontrollene kan innimellom være hos sykepleier.
- MR-kontroller årlig etter hvert sjeldnere.

For en del av de med **PPMS** finnes det foreløpig ikke forebyggende behandling, men du vil få tilbud om:

- Samtale hos MS-sykepleier etter 2-4 uker
- Kontroll hos nevrolog etter 6 mnd, deretter kontroller årlig
- MR-kontroller årlig, etter hvert sjeldnere.

## Behandling

### Medisinsk behandling

kan deles inn i tre:

- Forebyggende behandling
- Attakkbehandling
- Symptombehandling

Den forebyggende behandling din vil være den mest effektive behandlingen, med minst mulige bivirkninger. Det er viktig å diskutere et eventuelt fremtidig graviditetsønske ved valg av behandling.

### MS-attakk

Hvor du som pasient tar kontakt ved et eventuelt MS-attakk varierer, spør din lokale MS sykepleier hvordan det er ved ditt sykehuset.

#### Sjekkliste ved attakk:

- Har jeg en forverring som har vart mer enn et døgn?
- Er jeg fri for feber eller andre tegn til infeksjon?
- Har det gått minst en måned siden forrige attakk?

**Din lokale MS-sykepleier** kan du finne på: [www.mskompetanse.no](http://www.mskompetanse.no), eller på:



## Sykdomskontroll

Ved **RRMS** (attakkvis MS) brukes forebyggende behandling der målsetningen er å hindre ny sykdomsaktivitet, som kontrolleres ved den nevrologiske undersøkelsen, din sykehistorie og jevnlig MR kontroll.

Ved **PPMS** (primær progressiv MS) vil behandlingen fokusere på best mulig å opprettholde funksjon og redusere symptomene. Her er fysisk aktivitet og symptombehandling viktig, for noen vil det også være aktuelt med forebyggende behandling.

MS forbundet har også sine informasjonssider og sine lokal-foreninger, dette kan du lese mer om på [www.MS.no](http://www.MS.no)

**Rehabilitering** for deg som har MS er tilgjengelig ved ulike steder i landet.

Din fastlege eller nevrolog kan søke rehabiliteringsopphold for deg.

Dersom du har spørsmål om rehabilitering kan du ta kontakt med MS-sykepleier, eller når du er til kontroll ved Nevrologisk avdeling.

Informasjonstelefonen for ReHabilitering - 800 300 61 - for pasienter, pårørende og helsepersonell kan benyttes ved spørsmål om rehabiliteringstjenester.