

MS-SJÚKDÓMURINN ER ÁSKORUN

– fræðsla eykur skilning

SÝNILEG EINKENNI MS GETA VERIÐ:

Jafnvægisleysi
Erfiðleikar við gang
Spasmi og vöðvaspenna
Máttminnkun og máttleysi
Skerðing á samhæfðum hreyfingum og skjálfti



MS (multiple sclerosis) er langvinnur bólgusjúkdómur í miðtaugakerfinu

(heila og mænu) þar sem ónæmiskerfið ræðst á myelin, efnið sem myndar slíður utan um taugapræði og ræður hraða og virkni taugaboða.

Skilaboð um hreyfingu, tal eða hugsun truflast og ná illa eða ekki fram til viðeigandi líkamshluta.

MS er hvorki smitandi né arfgengur sjúkdómur og hefur ekki mikil áhrif á lífslíkur.



Að meðaltali greinist ein manneskja á tveggja vikna fresti með MS á Íslandi, flestir

á aldrinum 20–40 ára. Allt að þrefalt fleiri konur en karlar fá sjúkdóminn en ástæða þess er óþekkt.

MS er enn ólæknandi en lyf geta tafið framgang sjúkdómsins hjá flestum

og hægt er að meðhöndla mörg einkenni með góðum árangri. Í dag lifa flestir nýgreindir tiltölulega óbreyttu lífi áfram eftir greiningu.



EINKENNI MS eru margbreytileg og einstaklingsbundin. Þau geta verið líkamleg eða hugræn, sýnileg eða ósýnileg, tímabundin eða varanleg.

Mismunandi er að hve miklu leyti einkennin hafa áhrif á daglegt líf. Sumir finna lítið og sjaldan fyrir einkennum á meðan aðrir upplifa mörg og erfið einkenni, jafnvel oft eða stöðugt. Enginn fær öll einkennin.



ÓSÝNILEG EINKENNI MS MÆTA FORDÓMUM

SÝNILEG EINKENNI eru flestum skiljanleg og njóta samúðar en því miður virðist hið sama ekki gilda um **ÓSÝNILEG EINKENNI**. Þau eru þó jafn hamlandi og ekki síður erfið að takast á við og hin sýnilegu einkenni.

Þeir sem þjást af ósýnilegum einkennum eru líklegri til að mæta skilningsleysi og fordómum frá fjölskyldu, vinum og vinnufélögum.

ÓSÝNILEG EINKENNI MS GETA VERIÐ:

Breytingar á persónuleika og háttalagi
Sjóntaugabólga, tvísýni, augntin
Skeyntruflanir, dofi, náladofi
Þvagblöðruvandamál
Hugrænir erfiðleikar
Tilfinningasveiflur
Hægðavandamál
Lamandi þreyta
Talerfiðleikar
Svefnröskun
Þunglyndi
Verkir
Svimi



ÓSÝNILEG EINKENNI MS geta verið:

HUGRÆN EINKENNI, eins og hugrænir

erfiðleikar og persónuleikabreytingar, eru mörg hver mjög hamlandi og erfið viðureignar, bæði fyrir þann sem þjáist af þeim en einnig fyrir hans nánustu.

HUGRÆNIR ERFIÐLEIKAR geta til dæmis valdið erfiðleikum með einbeitingu og athygli, nám og minni, skipulagningu og lausn vandamála, málskilning og málnotkun, sjónminni, sjónskynjun og fjarlægðarskyn.



BREYTINGAR Á PERSÓNULEIKA OG HÁTTALAGI, eins og hömlulaust háttalag,

minna frumkvæði, tilfinningasveiflur, tilfinningadoði, brengluð sjúkdómsskynjun og þunglyndi geta t.d. líka valdið margvíslegum vandamálum í samskiptum.

ÞUNGLYNDI er til dæmis algengara hjá MS-greindum en hjá einstaklingum með aðra alvarlega sjúkdóma.

KVÍÐI OG STREITA eru þekkt vandamál og geta aukið á hugræn einkenni, þreytu og svefntruflanir.



LAMANDI ÞREYTA (MS-ÞREYTA) er ekki

venjuleg þreyta sem eðlilegt er að fólk finni fyrir eftir áreynslu eða erfiðan dag heldur er um íþyngjandi þreytu að ræða. Þreytan hverfur yfirleitt ekki eftir stutta hvíld og er ekki auðveldlega hrist af sér.

Þreytan er ein helsta ástæða þess að MS-greindir hverfa snemma af vinnumarkaðnum. Henni er stundum ruglað saman við leti áður en sjúkdómurinn er greindur.



TAUGAVERKIR geta komið fram hvar sem er

í líkamanum. Þeir geta verið mjög sársaukafullir og þreytandi og haft mikil áhrif á líðan og virkni. Taugaverkir koma oft í bylgjum, allt að 100 sinnum á dag.

SKYNTRUFLANIR geta verið vægar, frá dofa sem vart truflar viðkomandi upp í illþolanlegan verk. Þær geta valdið mismiklum óþægindum og haft áhrif á athafnir daglegs lífs, til dæmis valdið vandræðum í kynlífi.

MS-félag Íslands býður upp á metnaðarfulla þjónustu. Hægt er að nálgast upplýsingar og fræðsluefni á vefsíðu félagsins eða á skrifstofu í MS-húsinu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík.

Skrifstofan er **opin virka daga kl. 10–15**

Sími: **568 8620**

Netfang: **msfelag@msfelag.is**

Vefsíða: **msfelag.is**

Fésbókarsíða: **MS-félag Íslands**

Instagram: **msfelag**



SKILABOÐ TIL MS-GREINDRA

🌸 ÞÚ ERT EKKI EIN/N

🌸 HREYFÐU ÞIG REGLULEGA

🌸 FORÐASTU OF MIKIÐ ÁLAG OG STRESS

🌸 REYNDU AÐ LIFA HEILSUSAMLEGU LÍFI

🌸 TRYGGÐU ÞÉR HVÍLD OG GÓÐAN SVEFN

🌸 LEITAÐU ÞÉR STUÐNINGS EF ÞÖRF ER Á

🌸 NJÓTTU LÍFSINS OG VERTU BJARTSÝN/N

🌸 EKKI HAFNA ÁHYGGJUR AF ÞVÍ SEM GÆTI GERST