

# FRÆÐSLUFUNDUR Á AKUREYRI

5. nóvember 2016



MS FÉLAG ÍSLANDS

# BJARGRÁÐ VIÐ EINKENNUM

- Verkir
- Þunglyndi og kvíði
- Vöðvaspenna og spasmi
- Ofvirk þvagblaðra
- Þvagfærasýking
- Hægðatregða
- MS-þreyta
- Svefnröskun
- Jafnvægisleysi og svimi
- Máttarminnkun – máttleysi
- Sjóntaugabólga – tvísýni – augnin
- Skerðing á samhæfðum hreyfingum og skjálfti

# VERKIR

- Lyf t.d. Gabapentin og Lyrica við taugaverkjum. Tramol-L (töflur eða plástur) er sterkt morfínskylt verkjalyf sem virkar á vöðvaverki.
- Lyfjagjöf fer eftir hvar verkir eru og orsök þeirra
- Sjúkraþjálfun mjög mikilvæg. Hreyfa sig og gera vöðvateygjur daglega, gefa sér tíma í reglulega (djúp)slökun. Mataræði?
- Halda „sársaukadagbók“ til að læra á sjálfan sig. Með því er hægt að forðast aðstæður sem geta framkallað verki.
- Þjálfra athyglina frá sársaukanum á meðan verkirnir standa yfir, þ.e. að færa sársaukann frá því að vera í forgrunni til að vera meira í bakgrunni, með því t.d. að „temja hugann“ eða hafa eitthvað áhugavert og skemmtilegt fyrir stafni.
- Iðjuþjálfari eða sjúkraþjálfari geta aðstoðað við að yfirfara aðstæður á heimili eða á vinnustað með tilliti til líkamsstöðu við vinnu og hvíld og eftir atvikum ráðlagt um notkun hjálpartækja.
- Verkir geta aukist við hita, kulda, eftir lélegan svefn, þreytu, hreyfiferfiðleika, lágt sjálfsmat, einmanaleika eða þunglyndi. Þá getur hjálpað að leita lausna við þessum einkennum samhliða meðhöndlun verkja.

# PUNGLYNDI OG KVÍÐI

- Hugræn atferlismeðferð - HAM
- Þunglyndislyf geta virkað vel á þunglyndi hver svo sem orsökkin er.
- Sálfræðimeðferð getur verið gagnleg þegar meðhöndla þarf hugsanir og tilfinningar sem orsaka þunglyndi.
- Sálfræðimeðferð samhliða lyfjameðferð hefur sýnt bestan árangur í meðferð þunglyndis.
- Þunglyndi þarf alltaf að taka alvarlega. Fjölskyldan þarf að vera á varðbergi og leita ráða eða aðstoðar.

# VÖÐVASPENNA OG SPASMI

- Krampahamlandi lyf, t.d. Baclofen, Rivotril, Sifrol
- Hvers kyns hreyfing, sjúkraþjálfun og teygjur eru grundvallaratriði í meðferð ásamt réttri líkamstöðu í hvíld.
- Mikilvægt að átta sig á hvað getur valdið vöðvaspennu og spasma:
  - Forðast þreytu og passa svefninn
  - Athuga hvort líkamlegt eða andlegt álag sé of mikið
  - Athuga hvort um sýkingu sé að ræða
  - Er sjúkraþjálfun ábótavant
  - Gera / bæta við teygjuæfingar eða eigin æfingar
- Gönguhjálpartæki geta komið mörgum að gagni
- Magnesium og bananar

# HÆGÐATREGÐA

- Mikilvægt að hafa reglulegar hægðir því annars eykst hættan á þvagfærasýkingu auk þess sem öll almenn líkamleg og andleg óþægindi aukast
- Gott að drekka nóg af vatni (8-10 glös á dag), borða sveskjur og trefjaríka fæðu (hveitiklíð, gróft korn, ávexti og grænmeti)
- Hreyfa sig eins og hægt er
- Gefa sér góðan tíma á salerninu í ró og næði
- Hægðalosandi lyf án lyfseðils, t.d. Husk og sorbitol
- Fyrir heilbrigða þarmaflóru, t.d. LGG og Acidophilos-gerlar
- Leita skal til læknis ef vandamálið verður viðvarandi
- Rannsóknir um mikilvægi heilbrigðrar þarmaflóru

# ÖFVIRK ÞVAGBLAÐRA

- Lyf t.d. Tolterodin
- Bótox í þvagblöðru - Þvagfærasérfræðingar
- Ekki sleppa því að drekka - eykur m.a. hættu á þvagfærasýkingu
- Tæma alltaf þvagblöðruna. Til að tæma betur er gott ráð að prófa að halla sér fram og eða til hliðar á meðan setið er á salerninu. Karlmenn gætu þurft að setjast á salernið í stað þess að standa.
- Ákveðnar tegundir matar og drykkja erta þvagblöðruna; drykkir sem innihalda koffín, áfengi, drykkir sem innihalda mikið af litarefnum, drykkir úr sítrusávöxtum og mikið kryddaður matur
- Halda „dagbók“ eða skrá yfir hvað maður drekkur og borðar til að sjá hvort þetta eða hitt hafi áhrif á blöðruna
- Gera grindarbotnsæfingar reglulega
- Þvagbindi og –buxur til í öllum stærðum og gerðum fyrir bæði konur og karla

# ÞVAGFÆRASÝKING

- Drekkja vel, helst um tvo lítra af vökva á dag (vatnið er best og jafnvel trönuberjasafi) og að taka trönuberjatöflur daglega
- Gæta þess að tæma þvagblöðruna vel og reglulega
- Viðhalda góðu hreinlæti, hafa þvaglát eftir kynlíf, forðast krem og sprej á kynfærasvæðið, fara í sturtu frekar en í bað, forðast freyði- og olíubað og vera í nærbuxum (helst úr bómull) sem þrengja ekki að þvag- og kynfærum.
- Í apóteki er hægt að kaupa sérstaka strimla til að setja í þvag og kanna hvort um sýkingu er að ræða eða ekki. Ef grunur er um sýkingu skal hafa samband við heimilislækni/hjúkrunarfræðing á heilsugæslu
- Ræktun tekur þrjú virka daga. Því getur læknir ákveðið að setja einstakling samdægurs á sýklameðferð séu einkenni mjög skýr eða einstaklingur fengið þvagfærasýkingar áður. Við endurteknar sýkingar og þegar einstaklingur hefur lært að meta einkenni sín er stundum gefinn út fjölnota lyfseðill eða einstaklingur látinn taka smáskammta sýklalyf daglega sem fyrirbyggjandi meðferð.



# MS-ÞREYTA

- Lyf t.d. Modiodal (Provigil), B-12-vítamín, þunglyndislyf
- Sjúkraþjálfun
- Forgangsraða verkefnum og gefa sér hvíldartíma til að spara orku í allt þetta skemmtilega og nauðsynlega í lífinu, lifa heilbrigðu og reglusömu lífi, huga vel að næringu og halda blóðsykri jöfnum
- Ýmis hjálpartæki geta komið að gagni við að spara orku

# SVEFN RÖSKUN

- Lyf t.d. Imovane, kvöldlyf
- Góð ráð með einföldum aðgerðum og æfingum frá Reykjalundi á vefsíðu MS-félagsins undir MS-sjúkdómurinn / Einkenni. Þau eru m.a.:
  - Sofðu einungis eins mikið og þú þarft til að finnst þú vera hvíldur og farðu svo úr rúminu
  - Haltu reglulegu svefnmunstri
  - Ekki neyða þig til að fara að sofa
  - Þjálfaðu reglulega í minnst 20 mínútur, helst 4-5 tímum fyrir háttatíma
  - Forðastu drykki með koffíni eftir hádegi
  - Ekki fara svangur að sofa
  - Aðlagaðu umhverfi í svefnherberginu
  - Afgreiddu það sem veldur þér áhyggjum fyrir háttatímamann
  - Farðu framúr rúminu ef þér tekst ekki að sofna innan 20 mínútna og farðu í annað herbergi
  - o.fl.

# JAFNVÆGISLEYSI og SVIMI

- Sjúkraþjálfun – styrktar- og jafnvægisæfingar
- Sjúkraþjálfarar geta gefið góð ráð um líkamsstöðu
- Stuðningshjálpartæki
- Gönguhjálpartæki
- Hjálpartæki á heimili og vinnustað

# MÁTTMINNKUN - MÁTTLEYSI

- Sjúkraþjálfun
- Forgangsráða verkefnum til að spara orku
- Líkamsrækt – byggja sig upp jafnt og þétt
- Gönguhjálpartæki
- Hjálpartæki á heimili og vinnustað

# SJÓNTAUGABÓLGA-TVÍSÝNI-AUGNTIN

- Hafa strax samband við lækni
- Sterameðferð
- Demprað ljós
- Sólgleraugu
- Alls ekki aka bifreið á meðan þetta ástand varir

# SKERÐING Á SAMHÆFÐUM HREYFINGUM og SKJÁLFTI

- Lyf hafa takmörkuð áhrif
- Bótox
- Endurhæfing og aðlögun að breyttum aðstæðum
- Iðjupjálfi getur gefið góð ráð