

Sykdomskontroll

Ved **RRMS** brukes forebyggende behandling der målsetningen er å hindre ny sykdomsaktivitet. Dette kontrolleres ved hjelp av;

- Din sykehistorie
- Den nevrologiske undersøkelsen
- Årlig MR kontroll

Ved **PPMS** vil behandlingen fokusere på å beste mulig opprettholde funksjon og redusere symptomene. Her er fysisk aktivitet og symptombehandling viktig.

Hva kan du gjøre selv for å bevare helsen?

- Ta medisiner du blir foreskrevet
- Ta kontakt med MS sykepleier via dine helsekontakter på www.helsenorge.no dersom du har bivirkninger som gjør det vanskelig å ta medisinen.
- Passe på at vit-D nivået er ca 100
- Holde deg fysisk aktiv, samtidig som du balanserer mellom aktivitet og kvile

Nyttig å vite

På www.mskompetanse finner du en MS-veileder. Her er det informasjon om hva MS er, og om hvordan sykdommen og symptomene som kan følge sykdommen, kan behandles.

Barn som pårørende

Tilrettelagt informasjon til barn som pårørende finner du på www.mspårørende.no. Her er det også laget samtaleverktøy for barn og foreldre og et mestringsverktøy for ungdom (> 13 år) som er tilpasset ungdomer med en forelder med MS.

MS forbundet har også sine informasjonssider og sine lokal- foreninger, dette kan du lese mer om på www.MS.no

Attakkbehandling

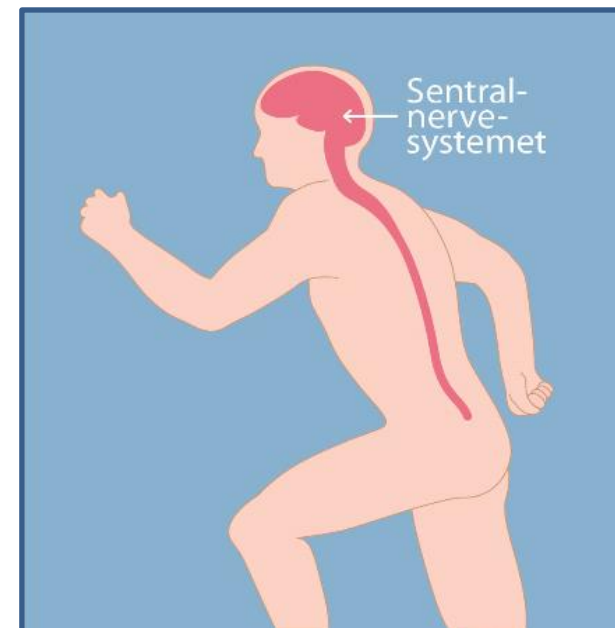
For å få en raskere bedring kan MS-attakker behandles medisinsk.

Sjekkliste ved angrep:

- Har jeg nye symptomer eller en forverring av eksisterende symptomer som har vart mer enn et døgn?
- Er jeg fri for feber eller infeksjoner? -Har det gått minst en måned siden mitt forrige angrep?

Har du fått diagnosen Multippel 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 kronisk progressiv MS (PPMS).

RRMS kjennetegnes ved «attacker» / 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.
- MR-kontroller årlig eller oftere (avhengig av type sykdoms- forebyggende behandling).

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.

Behandling

Medisinsk behandling

kan deles inn i tre:

- Forebyggende behandling
- Attakkbehandling
- Symptombehandling

Dette kan du lese mer om på www.mskompetanse.no.

For å vurdere hva som er riktig behandling kan **RRMS** inndeles i **aktiv** og **høyaktiv sykdom**. Ved høy-aktiv sykdom vurderes sykdommen som mer alvorlig, enten pga ung alder, alvorlighet av symptomer eller omfang av funn ved MR.

Rehabilitering

MS-Senteret i Hakadal tilbyr spesialisert rehabilitering med 2-3 uker varighet.

Tilbud i Helse-Bergen

Nevrologisk avdeling organiserer;

Temadager for ny diagnostiserte og deres pårørende.

Funksjons-vurdering hos spesialisert fysioterapeut.

I **Bergen kommune** tilbyr *Innsatsteam* (sykepleier, ergoterapeut og fysioterapeut). en kartlegging av behov og tiltak ut fra dette. Teamet er tilgjengelig det første året etter at en har fått en MS-diagnose og etter et attack. Teamet kommer enten hjem til deg eller du kan møte i kommunale lokaler.

Rehabilitering ved Åstveit helsesenter, Hauglandssenteret og ved Haukeland universitetssykehus, Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering, Nordås.

Dersom dette er interessant for deg kan du ta kontakt med MS-sykepleier eller når du er til kontroll ved nevrologisk avdeling.

Dersom du har et MS-attakk eller er usikker på om du har et, kan du ringe **Attakk telefonen 55 97 46 46** hverdager mellom 9.00 og 14.00

Dersom du lurer på noe og er pasient i **Helse-Bergen** kan du åpne dialog med MS-sykepleier på www.helsenorge.no