

Sykdomskontroll

Ved **RRMS** (atakkvis MS) 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** (primær progressiv MS) vil behandlingen fokusere på best mulig å 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 <https://helse-bergen.no/nasjonalkompetansetjeneste-for-multippel-sklerose-ms/ms-sykepleiere-ved-sykehus>
- 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.no 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 ungdommer 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

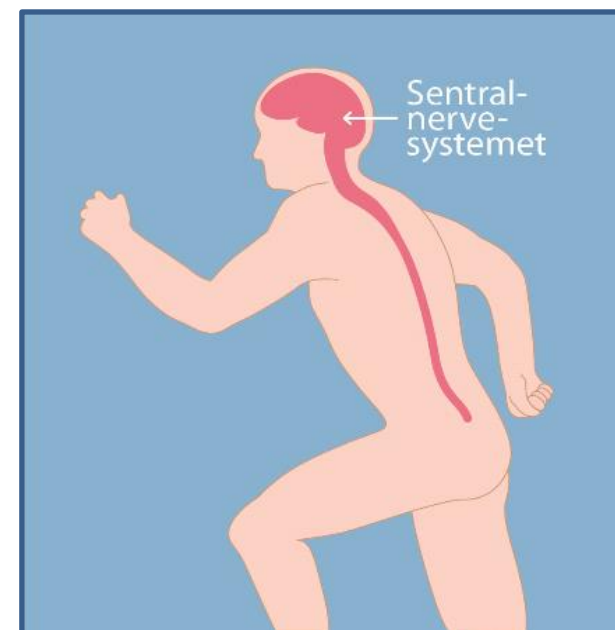
For å få en raskere bedring kan MS-attakker behandles medisinsk.

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 primær progressiv MS (PPMS).

RRMS kjennetegnes ved «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.
- 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 for deg som har MS er tilgjengelig ved ulike steder i landet.

Din fastlege eller nevrolog kan søke rehabiliteringsopphold for deg.

Dersom dette er interessant, 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.

Tilbud for mennesker med nydiagnostisert MS

De fleste nevrologiske avdelinger arrangerer nydiagnosekurs /temadager for mennesker med nydiagnostisert MS og deres pårørende. Dette gjøres enten i regi av sykehuset, eller i samarbeid med «Lærings og mestrings-sentra».

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

MS-attakk

Dersom du har et MS-attakk eller er usikker på om du har et, bør du ta kontakt med MS sykepleier ved det sykehuset du hører til, eller med fastlege /legevakt

Oversikt over landets MS sykepleiere

finder du her: <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-multippel-sklerose-ms/ms-sykepleiere-ved-sykehus>