

MS REHBERİN

Bilgi sahibi ol.
Aktif ol. Kendin ol.

BEN İNİSİYATİFİ
Kendin ol. MS ile bile.

İÇİNDEKİLER

Giriş _____ 5

Bilgi sahibi ol! MS hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir

MS ne demektir? _____ 6

MS sık görülen bir hastalık mıdır? _____ 6

MS neden oluşur? _____ 7

MS'de vücudumda neler olur? _____ 7

Hangi semptomlar ortaya çıkabilir? _____ 10

Atak nedir? _____ 11

MS'in hangi türleri vardır? _____ 11

MS hayatımı nasıl etkiler? _____ 13

Kendini ve doktorunu bir ekip olarak gör

MS nasıl tedavi edilir? _____ 14

Tedavi ve gözlem sırasında önemli olanlar _____ 17

Kendin eyleme geç

Bedenini ve zihinsel zindeliğini güçlendirmek için yapabileceklerin _____ 18

Kendin ol – MS ile bile! _____ 22

MS hakkında bilgi edin:

Pratik ipuçları ve bağlantılar _____ 23

Doktor randevularına hazırlan

Bir sonraki doktor ziyareti için sorular _____ 25

Künye _____ 27



Değerli Okuyucu,

Multipl Skleroz (MS) teşhisinden sonra muhtemelen hayatında çok şeyin değişeceğinden endişe ediyorsun.

Bu **MS rehberini** eline alman ve bilgi edinmen çok güzel: Zira burada söz konusu olan sensin, bedeninin sağlığı, beyninin korunması ve senin iyiliğin. Bu bilgiler önem taşımaktadır. MS'le daha iyi başa çıkmaya ve yeni bakış açıları kazanmaya yardımcı olabilir.

Bu kılavuzda sana "1001 yüzlü hastalık" hakkında önemli bilgiler sunmak istiyoruz. Olası tedirginliklerin giderilmesi bizim için önemlidir: MS nedir? Bu hastalıkta vücutta neler olur? MS nasıl tedavi edilir? Peki, sağlığın için sen neler yapabilirsin?

Amacımız, fikirlerimiz ve önerilerimizle bedenini ve zihinsel zindeliğini güçlendirmene yardımcı olmaktır.

Güçlü yönlerini düşün, planlar yap ve önüne bak! Ya da diğer bir ifadeyle: Kendin olarak kal. MS ile bile.

BİLGİ SAHİBİ OL! MS HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLMAK ÖNEMLİDİR

MS ne demektir?

MS, **Multipl Skleroz**'un kısaltmasıdır. Bu, merkezi sinir sisteminin kronik enflamatuvar bir hastalığıdır. Bu hastalık otoimmün hastalıklar olarak adlandırılan hastalıkların arasında yer alır. Bu hastalıklarda bağışıklık sistemi kişinin kendi vücuduna karşı harekete geçer, MS'de sinir yollarının koruyucu kılıfını hedef alır. Bu durum beynin ve omuriliğin çeşitli bölgelerindeki sinirlerde kalıcı hasara neden olabilir. Ve bu da tüm vücutta hissedilebilen veya hissedilemeyen çok çeşitli semptomlara yol açabilir.

MS sık görülen bir hastalık mıdır?

MS, Orta Avrupa'da en sık görülen enflamatuvar merkezi sinir sistemi hastalığıdır:

- > Burada her yıl 15.000'den fazla kişiye yeni MS teşhisi konmaktadır.
- > Sadece Almanya'da 280.000'den fazla kişi MS ile yaşamaktadır.
- > MS ilk olarak genellikle genç yaşta, yani 20 ila 40 yaş arasındaki kişilerde ortaya çıkar.
- > Kadınlarda MS görülme olasılığı erkeklere göre iki kat daha fazladır.



MS neden oluşur?

Belki de kendine şu soruyu soruyorsun: Neden ben? Şimdiye kadar MS'in kesin nedenlerini hiç kimse bilmemektedir. Tıp uzmanları ve araştırmacılar çok çeşitli faktörlerin bir araya geldiğini tahmin etmektedir:

- > Bağışıklık savunmasındaki bozukluklar
- > Daha önce geçirilen virüs enfeksiyonları örneğin Epstein-Barr Virüsü gibi
- > Genetik yatkınlık
- > Çeşitli çevresel faktörler (ör. D vitamini eksikliği)
- > Kişisel yaşam tarzı (ör. beslenme, sigara kullanımı)



Multipl Skleroz oluşumu ile ilgili bilimsel teoriler hakkında bilgi edinmek mi istiyorsun?
Buradan daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz:



MS'de vücudumda neler olur?

MS'de bağışıklık sistemi vücudun kendi sinir hücrelerine, daha doğru bir ifadeyle miyelin kılıflarına tepki verir. Miyelin kılıfları, her bir sinir hücrelerini saran koruyucu bir katmandır.

Belki de bir sinir ve elektrik kablosu arasında bir benzetme yapmak bunu daha iyi anlamana yardımcı olabilir. Zira miyelin kılıfı prensip olarak bir kablunun izolasyon kaplaması gibi işlev görür. Elektrik iletimi sadece izolasyon materyali sağlam ise gerçekleşebilir. Eğer bu materyal hasarlı ise elektrik doğru iletilemez ve arızalar ortaya çıkar. MS'de beyindeki sinir hücreleri ile benzer bir şey olur. Miyelin kılıfları saldırıya uğradığında, önemli sinyaller sinir sisteminden geçerken kaybolabilir. Bu, çeşitli semptomları tetikleyebilir. →

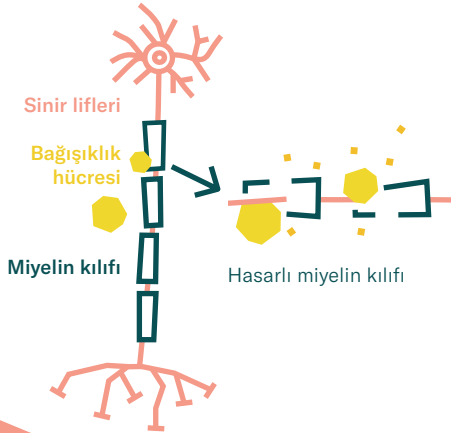
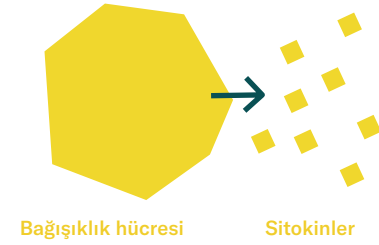
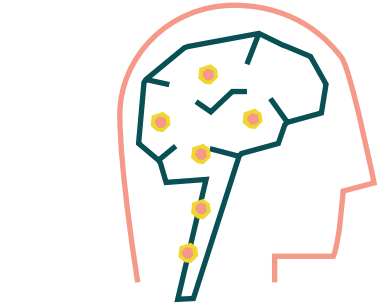
MS'in kolay anlaşılır bir açıklaması

Bağışıklık hücreleri normalde vücudu virüslerden, bakterilerden veya diğer istilacılardan korur.

1 Ancak MS'de, miyelin kılıfının yapılarını hedef alan yanlış programlanmış bağışıklık hücreleri beyne ve omuriliğe girer.

2 Bağışıklık hücreleri burada sitokin adı verilen bir madde salgırlar. Bunlar hücrelerin büyümesini ve gelişimini kontrol eden proteinlerdir. Bu sitokinler diğer bağışıklık hücrelerini aktive eder ve bir iltihaplanmayı tetikler.

3 Buna bağlı olarak sinir liflerinin izolasyon katmanı (miyelin kılıfı) saldırıya uğrar, bu da sinir uyarılarının iletimini bozar ve sinir liflerinin zarar görmesine yol açabilir.



1. Kişilik ve sosyal davranış
2. İşitme, konuşma, hafıza
3. Vücuttaki algılar
4. Görme
5. Hassas motor
6. Bilgilerin beyin ve vücut arasında iletimi

4 Hasar ve iltihaplanmadan beynin veya omuriliğin farklı alanları etkilenebilir. Bu durum, kendini bir atak olarak gösterir ve tüm vücutta çok farklı semptomlara yol açar. Bir atağın ne olduğunu 11. sayfada bulabilirsiniz.



İşte hangi bölgelerinin hangi vücut işlevlerinden sorumlu olduğunu okuyabilirsiniz.



MS, bağışıklık sistemi ve merkezi sinir sistemi arasındaki ilişkiler hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:



Hangi semptomlar ortaya çıkabilir?

Multipl Skleroz çok farklı hastalık belirtileri ile ilişkili olabilir. Bunlardan bazıları gözle görülebilir ve hissedilebilir, bazıları edilemez. MS herkeste çok farklı seyredebilir. Bu sebeple “1001 yüzlü hastalık” olarak adlandırılır.

MS'in olası semptomları şunlardır:

- › Görme bozuklukları ve göz titremesi (nistagmus)
- › Genel halsizlik
- › Çabuk yorulmak (bitkinlik)
- › Ciltte karıncalanma ve uyuşma
- › Felç belirtileri, buna bazen sertlik hissi de (spastisite) eşlik eder
- › Koordinasyon ve hareket zorlukları
- › Konuşmada yaşanan problemler
- › Mesane bozuklukları
- › Ağrılar
- › Baş dönmesi
- › Bilişsel bozukluklar: Dikkat, hafıza ve konsantrasyon eksikliği
- › Depresif ruh hali ve depresyonlar



Şu anda herhangi bir semptom hissetmesen ve kendini iyi hissetsen bile MS vücudunda aktif olabilir. MS, genellikle iltihaplanmaya ve sinirlerinde hasara yol açmaya devam eder; ancak bu arka planda gerçekleşir ve hissedilmez. Bu sebeple terapine sürekli olarak devam etmen önemlidir.



MS belirtileri hakkında daha fazla bilgi edinin:



Atak nedir?

Atak, 24 saat ila birkaç hafta sonra kısmen veya hatta tamamen kaybolan hastalık belirtilerinin aniden ortaya çıkması veya kötüleşmesidir. Ataklar arasındaki molalarda MS'i belki de hiç hissetmeyebilirsin. Bazen hastalık aylarca hatta yıllarca “uyur”.

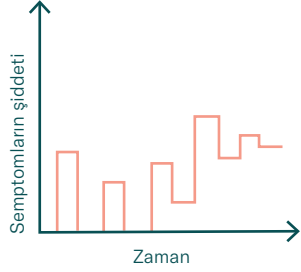
MS'in hangi türleri vardır?

MS'in nasıl seyredeceği kişiden kişiye çok farklılık gösterir. Ancak hastalığın her vakada ağır seyretmeyeceğini bilmelisin. Hastalık sadece nadiren ağır engellerle ilişkilidir. Özellikle erken tedavi ile sinirlerindeki iltihap, tıpkı hastalığın buna bağlı semptomları gibi kalıcı sinir hasarına neden olmadan gerileyebilir. →



MS, hastalığın seyri bakımından esas itibarıyla **üç tipik forma** ayrılır:

1| RRMS: Ataklarla seyreden tekrarlayan MS (İngilizce: relapsing remitting MS)



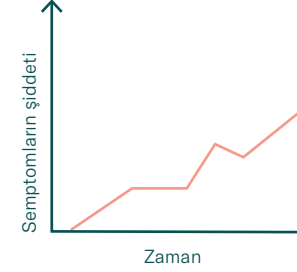
Yeni MS tanısı almış hastaların yüzde 85 ila 90'ında MS'in bu tipi görülmektedir. Bu tip, semptomları genellikle birkaç hafta içinde kısmen veya tamamen gerileyen ataklarla kendini gösterir. İki atak arasında aylar hatta yıllar geçebilir.

2| SPMS: İkincil ilerleyici MS (İngilizce: secondary progressive MS)



Hastaların birçoğunda zaman içinde ikincil ilerleyici MS gelişir. Bu, başlangıçta ataklarla seyreden MS'ten sonra, giderek daha nadir hale gelen ataklardan bağımsız olarak sürekli ilerleyen bir forma geçildiği anlamına gelir.

3| PPMS: Birincil ilerleyici MS (İngilizce: primary progressive MS)



Hastaların yaklaşık yüzde 10'ünde hastalık en baştan itibaren, genellikle ataksız olarak, ilerleyici bir şekilde seyrederek. Bu "birincil ilerleyici" terimi ile ifade edilir. Burada hastalık belirtileri yavaşça ilerler ve genellikle belirtiler tekrar gerilemez.

MS hayatımı nasıl etkiler?

Belki bu soruyu sen de kendine sormuşsun. MS tanısı genellikle hem fiziksel hem de psikolojik birçok değişiklik ile ilişkilidir. Tabii ki, bunun yaşam tarzın, birlikteliğin ve cinsel hayatın üzerinde de etkisi olabilir. Günlük yaşamının ve hayatının ne kadar değiştiği MS'in seyrine bağlı olabilir. Senin hastalığınla nasıl başa çıktığın da çok önemlidir.

MS'in sonuçları ve diğer hastaların bu konuda neler söylediği hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misin? Daha sonra DMSG'NİN (Alman Multipl Skleroz Derneği, Bundesverband e.v.) MS Topluluğunu ziyaret edin veya MS'li diğer insanları ve ailelerini tanıyın.



Hastalığın seyri bakımından türleri hakkında DMSG'nin web sayfasından bilgi edinebilirsin: www.dmsg.de



KENDİNİ VE DOKTORUNU BİR EKİP OLARAK GÖR

MS nasıl tedavi edilir?

Uygun tedavinin seçimi, hastalığın seyrine ve MS'in şiddetine bağlıdır. Henüz hastalığın tam olarak iyileştirilmesi mümkün olmasa da, sana özel olarak hazırlanmış bir terapi hastalığın seyrini olumlu etkileyebilir ve şikâyetleri azaltabilir.

Burada önemli olan şudur: Doktorunla birlikte bireysel terapinin nasıl olması gerektiğine karar verirsin. Doktor randevularında, terapiden beklentilerini ve örneğin aile, hobiler veya işinle ilgili olarak senin için önemli olan hususlar hakkında konuş. Tedaviyi seçerken hayatının bu alanları da dikkate alınmalıdır.

MS tedavisinin temel olarak üç ayağı vardır:

1| Akut atak terapisi

- › Kısa süreli tedavi
- › Hedef: Akut bir atağı kısaltmak ve şikâyetleri hafifletmek
- › Semptomların ortadan kaybolmasını sağlamak için antienflamatuar ilaçların kullanılması

2| Seyir değiştirici terapi

- › Uzun süreli tedavi
- › Hedef: Atakların sıklığını ve şiddetini azaltmak ve MS'in ilerlemesini (progresyon) önlemek
- › Bağışıklık sistemine etki eden ilaçların kullanılması

3| Semptomatik terapi

- › Bireysel hastalık tablosuna bağlı olarak uygulanır
- › Hedef: Fiziksel, psikolojik veya bilişsel şikâyetlere karşı koymak
- › İlaçlı ve örneğin fizyoterapi, psikolojik danışmanlık veya psikoterapi, bilişsel egzersiz ya da konuşma terapisi gibi ilaçsız terapi

Tamamlayıcı olarak: Rehabilitasyon uygulamaları

- › Yoğun, hastaya özel olarak hazırlanmış tıbbi, mesleki ve sosyal önlemler, örneğin:
 - + Hasta jimnastiği
 - + Ergoterapi
 - + Egzersiz ve hareket terapisi
 - + Psikolojik tedavi
 - + Fizyoterapi
 - + Konuşma terapisi (logopedi)
 - + Nörobilişsel terapi



İlaçlı ve ilaçsız tedavi yöntemleri hakkında ek bilgileri şu adreste bulabilirsin:
www.dmsg.de





Tedavi ve gözlem sırasında önemli olanlar

Hız

... zira MS ne kadar erken teşhis edilir ve tedavi edilirse, beyin ve omurilikte hasar gelişimini yavaşlatmak ve hatta durdurmak o kadar kolay olur.

İstikrar

... zira hastalığın seyri ancak düzenli olarak ilaç alımı ile olumlu etkilenebilir. Şu anda bir şikâyetin olmasa ve kendini iyi hissetsen de: MS genellikle halen aktiftir ve sinirlerinde iltihaba neden olmaktadır. Bu sebeple ilaçlarını düzenli ve tam olarak doktorunun düzenlediği şekilde alman özellikle önemlidir.

Düzenlilik

... zira sadece sürekli tıbbi gözetim altında hastalığın ilerlemesi engellenebilir ve şikâyetler veya değişiklikler olması durumunda tedavin mümkün olan en kısa sürede uyarlanabilir.



Bu konuya ilişkin daha fazla bilgiye; Beyin sağlığı: **Multipl Skleroz hastaları için bir kılavuz başlıklı broşürden ulaşabilirsin.** Bu broşürü şuradan indirebilirsin:
www.msbrainhealth.org



KENDİN EYLEME GEÇ

Bedenini ve zihinsel zindeliğini güçlendirmek için yapabileceğin

İlaçlarını düzenli almanın yanı sıra sağlıklı bir yaşam tarzı ile sağlığının ve beyninin korunması için yapabileceğin daha çok şey vardır. Bu neden bu kadar önemlidir? Günümüzde sağlıklı ve aktif bir yaşamın, hastalığın seyrini ve her şeyden önce iyilik halini olumlu yönde etkilediğini ve dolayısıyla yaşam kalitesini artırdığını biliyoruz. Ayrıca önemli olan diğer bir nokta da kendini MS'e "teslim olmuş" hissetmek yerine hayatını kendi ellerine almandır. Bu, hastalıkla daha iyi başa çıkmana yardım edebilir.

Bu anlamda beyin, beden ve ruh yakından ilişkilidir. Bedensel durum beyni ve ruhu etkileyebilir, öte yandan ruh da bedensel ve zihinsel esenliği etkileyebilir.

Aşağıdaki ipuçlarının kendin için bir şeyler yapmana yardımcı olması amaçlanmaktadır:



Kilonu takip et

- › Yüksek kan lipit değerleri ve fazla kilosu olan MS hastaları genellikle merkezi sinir sisteminde daha fazla iltihaplanma odağına sahiptir.
- › Sağlıklı ve dengeli bir beslenme, spor ve hareket ile buna karşı bir şeyler yapabilirsin.

Fiziksel olarak aktif ol



- › Aktif bir yaşam tarzı beynini destekler.
- › Spor ve hareket bilgilerin beyinde daha hızlı bir şekilde işlenmesini sağlar.
- › Hastalığın şiddetine ve bireysel tercihlere bağlı olarak herkesin aktif olabilmesi için olanaklar mevcuttur. Bir sonraki doktor randevunda bu konuyu da dile getir.
- › "MS'de spor" konusunda daha fazla bilgi sahibi olmak mı istiyorsun? Arka planlar ve farklı spor türleri hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsin: www.dmsg.de → **Multiple Sklerose** → **MS und Sport**



Zihinsel olarak aktif ol

- › Düzenli olarak kitap okumak, hobiler ve yaratıcı serbest zaman etkinlikleri MS'e bağlı bilişsel rahatsızlıkları azaltabilir.
- › Burada söz konusu olan sadece zihinsel zindelik değil, aynı zamanda "bilişsel rezerv" yani beynin çeşitli hasarları telafi etme yeteneğinin korunmasıdır. Bu anlamda zihinsel egzersiz ve gerekirse telafi stratejileri faydalı olabilir.
- › www.dmsg.de/ms-kognition/ adresinden bu konuya ilişkin daha fazla bilgi edinebilir ve online olarak çeşitli egzersizler başlatabilirsin.

Sigara içmekten kaçın



- › Sigara daha fazla atağa, fiziksel ve bilişsel rahatsızlıklarda artışa ve genel olarak hastalığın daha hızlı ilerlemesine yol açabilir.
- › Önemli! Yaşlanma sürecinde herkesin beyin hacminde bir azalma gerçekleşir. Sigara kullanımı bu süreci hızlandırabilir. Sigaranın bu etkisi MS hastalarında daha güçlüdür.
- › Eğer sigarayı bırakmakta zorlanıyorsan doktoruna danış. Doktorun sana bu konuda destek olacaktır.

Çok fazla alkol içme



- › Genel olarak nadir alkol kullanımı zarar vermez. Ancak bu senin bireysel sağlık durumuna bağlıdır.
- › Bununla birlikte alkol, halsizlik, yorgunluk veya denge bozuklukları gibi MS semptomlarını daha da kötüleştirebilir. Ayrıca çeşitli ilaçlarla intolerans da söz konusu olabilir.
- › Doktorun bu konuda daha fazla bilgi sahibidir.

Eşlikçi hastalıklarının tedavi ettir



- › Diyabet, kalp dolaşım hastalıkları, yüksek tansiyon veya yüksek kan lipid değerleri MS'in seyrini olumsuz etkileyebilir.
- › Bu konuda doktorunla görüş. Düzenli olarak muayene ol. İlaçlarını düzenlendiği gibi almayı unutma.

Dikkat etmen gereken diğer hususlar



- › Enerji rezervlerini doğru kullanmayı öğren.
- › Stresten kaçın.
- › Yeterli uykuya dikkat et.
- › Gerekli olması halinde psikolojik destek ve danışmanlık hizmeti al.
- › Belki otojenik eğitim, progresif kas gevşetme egzersizi, Çikong (Qigong) veya nefes terapisi gibi gevşeme yöntemleri de sana yardımcı olabilir.
- › Hangi yöntemin sana uygun olduğunu görmek için buraya bir göz atabilirsin: www.dmsg.de → **Multiple Sklerose** → **MS behandeln** → **Entspannungsverfahren**
- › Muhtemelen bir müzik veya sanat terapisi senin için faydalı olabilir. Bu terapiler birçok insanın MS ile daha iyi başa çıkmasına ve hastalığı kabullenmesine yardımcı olmuştur.

Kendin ol, MS'le bile!

Hayattaki bu yeni durumu kabullenmek ve tüm değişikliklerle başa çıkmak kolay değildir. Bu, herkesin farklı şekilde deneyimlediği bir öğrenme sürecidir. Aşağıdaki önerilerin sana bu konuda yardımcı olması amaçlanmaktadır:

Hastalığın ve tedavi hakkında bilgi edin. Soruların olduğunda daima doktoruna başvur.

Enerji rezervlerini doğru kullanmayı öğren: Mümkün olduğunca aktif ol, ancak kendini fazla zorlama.

Performans sınırlarını fark et ve bunları kabul et. Kaybedilen beceriler için üzüntü duymakta bir sorun yoktur. Buna rağmen geleceğe iyimser bakmaya çalış.

Stratejiler ve yardımcı araçlar kullanarak kısıtlamaları dengele. Yardım istemekten çekinme.

Güçlü yönlerine ve becerilerine odaklan, zayıf yönlerine ve rahatsızlıklara değil.

Öz imajını yeniden tanımla. Yeni yönlerini ve becerilerini fark et. Yaşamın için kendine yeni hedefler koy.

Kendine güven ve sorumluluk al, sağlığın ve esenliğin için.

MS HAKKINDA BİLGİ EDİN: PRATİK İPUÇLARI VE BAĞLANTILAR

MS'in hakkında ne kadar iyi bilgi sahibi olursan, hastalığının seyrini ve esenliğini iyileştirmek için o kadar çok şey yapabilirsin.

Alman Multipl Skleroz Topluluğu
(Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, DMSG)
www.dmsg.de

- › DMSG, federal çapta MS hastaları, hasta yakınları ve tıp uzmanlarından oluşan bir topluluktur. Dernek hasta ve hasta yakınlarına refakat eder ve bunun yanı sıra MS'in araştırılması ve tedavisi ile ilgilenir.
- › Web sitesinde MS'e ilişkin kapsamlı bir genel bakışın yanı sıra hastalık tablosuna ve terapiye ilişkin bilgilere, araştırmalardan elde edilen yeni bulgulara ve hastalıkla başa çıkmak için yardım ve ipuçlarına ulaşabilirsin.
- › DMSG eyalet birliğiyle iletişime geçebilirsin. İletişim bilgilerinin yer aldığı bir listeyi burada bulabilirsin:
www.dmsg.de/dmsg-bundesverband/landesverbaende

Amsel Multipl Skleroz Portalı
www.amsel.de

- › Amsel, DMSG'nin Baden Württemberg'deki eyalet birliğidir.
- › Burada MS ile ilgili tüm ilgili konular hakkında kapsamlı bir bilgi yelpazesi bulabilirsin. Bunların arasında farklı konularda çok sayıda açıklayıcı video da yer almaktadır. Ayrıca internet portalında uzmanlarla ve diğer hastalarla iletişim kurma fırsatına sahipsin.

Multipl Skleroz Yeterlilik Ağı (Kompetenznetz Multiple Sklerose, KKNMS)
www.kompetenznetz-multiplesklerose.de

- › KKNMS, farklı disiplinlerden uzmanların oluşturduğu Almanya çapında bir araştırma ağıdır.
- › Bu ağ, araştırmacılar ve konuyla ilgilenenler için bilimsel bir başvuru noktasıdır, kılavuzlar ve hasta el kitapları yayınlar ve araştırma hibeleri verir.

NetDoktor

www.netdoktor.de/krankheiten/multiple-sklerose/

- › NetDoktor, çok çeşitli hastalıklar, semptomlar, ilaçlar ve tedavi yöntemleri hakkında anlaşılması kolay bilgiler sunar.
- › **“Multiple Sklerose”** bölümünde MS'in nedenleri, semptomları ve tedavisi hakkında güncel bilgileri bulabilirsiniz.

Çevrim içi nörologlar ve psikiyatristler (Neurologen und Psychiater im Netz)

www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org

- › Bu bilgi portalı, Almanya ve İsviçre'den psikiyatri, çocuk ve ergen psikiyatrisi, psikoterapi, psikosomatik, sinirbilim ve nöroloji mesleki dernekleri ve uzman toplulukları tarafından yayınlanmaktadır.
- › Bu web sitesi psikolojik sağlık ve nörolojik hastalıklar konusunda bilgilendirir. Ayrıca burada bölgenizde hangi doktorların ve terapistlerin bulunduğunu da görebilirsiniz.

Doktor bilgisi

www.arzt-auskunft.de

- › Burada Almanya'daki tüm doktorları, diş hekimlerini, psikoterapistleri, klinikleri, rehabilitasyon kliniklerini, tıbbi bakım merkezlerini (Medizinisches Versorgungszentrum, MVZ) ve acil durum kurumlarını bulabilirsiniz. Ayrıca kimlerin engelsiz erişim olanaklarına sahip olduğunu da öğrenebilirsiniz.

Almanya Rehabilitasyon Sporları Derneği – Federal Rehabilitasyon Sporları Birliği (Rehasport Deutschland e. V. – Bundesverband Rehabilitationssport)

www.rehasport-deutschland.de

- › Web sitesinde rehabilitasyon sporları konusuna ilişkin kapsamlı bilgiler bulabilirsiniz. Ayrıca yakınında hangi rehabilitasyon spor grubunun olduğunu da araştırabilirsiniz.

Bu konuyu doktoruna da danış.

Doktorun sana daha fazla bilgi verecektir.

DOKTOR RANDEVULARINA HAZIRLAN

MS tanısından sonra mutlaka sormak istediğin birçok soru vardır. Bir sonraki doktor ziyaretinde hazır olmaları için bunları not etmek faydalı olacaktır. İlk birkaç görüşmeye bir arkadaşınla veya aile üyelerinden biriyle gitmek de kesinlikle iyi bir fikirdir. İki kişinin dinlemesi tek kişinin dinlemesinden daha iyidir. Doktorunla gerçekleştirdiğin görüşmeyi en iyi şekilde değerlendirebilmen için burada bazı önemli konuları bulabilirsin.

Bir sonraki doktor ziyareti için sorular

Bende Multipl Skleroz'un hangi türü var?

Benim için hangi terapiler uygundur?

Bir ilacı tolere edemezsem ne olur?

Akut şikâyetlerde ne yapmalıyım?

Şikâyetlerimi hafifletmek için hangi ilaçsız uygulamalar önerilir?

Çocuk sahibi olmak istiyorsam nelere dikkat etmeliyim?

Hangi mesleki kısıtlamaları hesaba katmalıyım?

Sağlığım ve beynimin korunması için ben neler yapabilirim?

Koruyucu aşılarda neleri dikkate almalıyım?

Bana hangi spor türlerini önerirsiniz?

Hangi sıklıkla kontrole gelmeliyim?



KÜNYE

Sunduğumuz broşür, içeriği üzerinde hiçbir etkimiz olmayan harici üçüncü tarafların web sitelerine bağlantılar içermektedir. Bu nedenle, bu yabancı içerikler için herhangi bir sorumluluk kabul edemeyiz. Bağlantı kurulan sayfaların içeriklerinden daima sayfaların ilgili sunucusu veya operatörü sorumludur. Bağlantı kurulan sayfalar, bağlantı oluşturulduğu anda olası yasa ihlallerine karşı kontrol edilmiştir. Bağlantı oluşturulduğu anda yasa dışı bir içerik tespit edilmemiştir.

Resim kaynakçası

- Stok fotoğraf. Modellerle çekilmiştir.
- › Sayfa 1 – monkeybusinessimages/Getty Images
 - › Sayfa 4 – pixdeluxe/Getty Images
 - › Sayfa 6 – hobo_018/Getty Images
 - › Sayfa 11 – alvarez/Getty Images
 - › Sayfa 13 – Halfpoint/Getty Images
 - › Sayfa 15 – YakobchukOlena/Getty Images
 - › Sayfa 16 – Tom Merton/Getty Images
 - › Sayfa 22 – jacoblund/Getty Images
 - › Sayfa 26 – AJ_Watt/Getty Images

Kaynaklar

- › www.amsel.de/video/ms-einfach-erklaert-2-53/ (erişim 13.07.2023)
- › Deutsche Gesellschaft für Neurologie: Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose (Bilgilerin durumu: Januar 2012)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/komplementaere-und-alternative-verfahren/entspannungsverfahren (erişim 13.07.2023)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/verlaufmodifizierende-therapie (erişim 13.07.2023)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-verstehen (erişim 13.07.2023)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/was-ist-ms/ (erişim 13.07.2023)
- › <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/haeufige-fragen-faq>
Wie wirkt Alkohol auf die MS? (erişim 13.07.2023)

- › <https://flexikon.doccheck.com/de/Autoimmuner-krankung> (erişim 13.07.2023)
- › <https://flexikon.doccheck.com/de/Multiple-Sklerose> (erişim 13.07.2023)
- › Holstiege J et al. Epidemiologie der Multiplen Sklerose. Versorgungsatlas, 2018;Bericht Nr. 17/09 üzerinde mevcut: https://www.versorgungsatlas.de/fileadmin/ziva_docs/86/VA-86-Multiple%20Sklerose-Bericht-V13_Cor..pdf
- › www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/ (erişim 13.07.2023)
- › www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/therapiemodell/ (erişim 13.07.2023)
- › www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/verlaufsformen/ (erişim 13.07.2023)
- › www.msbrainhealth.org/report
Bilgilerin durumu 2015 (erişim 13.07.2023)
- › www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/ (erişim 13.07.2023)
- › Oxford PharmaGenesis Ltd. Reprinted 2017. Brain health: a guide for people with multiple sclerosis. Bilgilerin durumu: 2017. üzerinde mevcut: <https://www.msbrainhealth.org/people-with-ms/brain-health-a-guide-for-people-with-ms/> (erişim 13.07.2023)
- › www.msregister.de/ms-register/das-ms-register/ (erişim 13.07.2023)

BEN İNİSİYATİFİ

Kendin ol. MS ile bile.

www.ms-initiative-ich.de



 Bristol Myers Squibb™

© 2023 Bristol Myers Squibb

IMM/DE-2300369 5055T