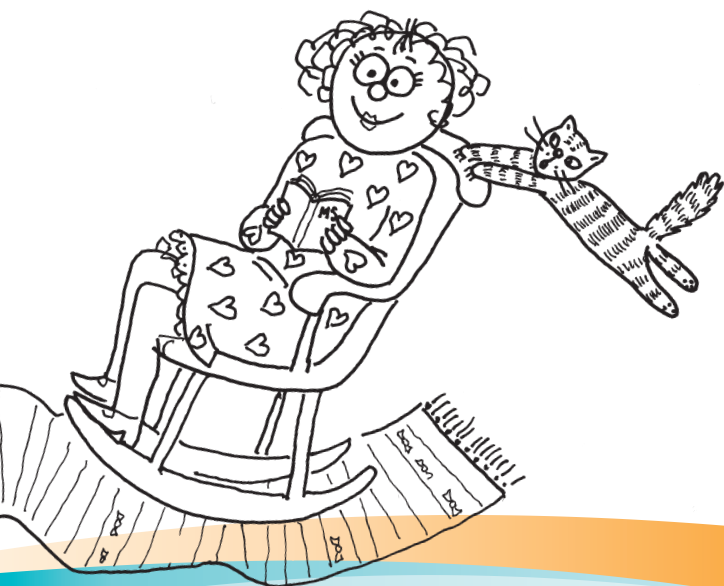


Studera mera



Att leva med MS

Ett studiecirkelmateriale
om multipel skleros

Anne-Marie Landtblom & Boel Ekbladh

Illustration: Gunilla Dahlgren

Bakgrund

Det är viktigt att patienter med MS får en grundläggande information om sin sjukdom. De måste få en möjlighet att bearbeta sin diagnos och lära sig bra vardagsstrategier. Då kan man få en bra livskvalitet trots kronisk sjukdom.

På vissa sjukhus finns förnämliga patientutbildningar men på andra har man tyvärr knappa resurser. Därför har Schering Nordiska AB ekonomiskt stöttat olika patientutbildningar, först i form av veckoslutskurser för nya MS-patienter som startade 2002 och nu genom studiecirkelmaterialet "Att leva med MS".

Boken kan användas för studiecirkel genom studieförbund, handikapporganisationer eller sjukhusets MS-mottagning, men den är utformad på ett sådant sätt att även självstudier är möjliga.

Detta projekt har utvecklats i samarbete med ABF och Neurologiskt Handikappades Riksförbund (NHR). ABF kan hjälpa till med att anordna studiecirkelarna.

Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel består av en liten grupp (6-10 personer) som fritt och frivilligt bestämt sig för att studera en bok eller ett ämne. Studiecirkeln kräver inga förkunskaper, utan deltagarnas erfarenheter och tidigare kunskaper tas tillvara och kompletteras med ny kunskap. Deltagarna sätter själva upp målet för studierna och bestämmer också tid, plats och hur ofta cirkeln ska träffas och hur långa träffarna ska vara. En studiecirkeltimme är 45 minuter. Kontakta ABF på din ort så hjälper de dig att starta cirkeln!



En studiecirkel kan vara ett bra sätt att lära känna andra i samma situation.

” Jag tycker man ska ta kontakt med andra som har MS när man drabbats av sjukdomen. Det betyder så otroligt mycket att träffa andra i samma situation.

De förstår när man är sur och irriterad och inte orkar och alla tankar och funderingar som man har: Hur ska det bli? Kommer jag att kunna det och det? Hur kommer det att gå? Man känner ansvar för sina barn. Det finns massor med frågor och funderingar som man har. Jag tycker man ska – ja, det är tvunget – anpassa kroppen efter vad den orkar och ta vara på de små glädjeämnen i livet – göra det man tycker om.

Så försök att ta vara på det roliga i livet! Och träffa likasinnade – det tycker jag betyder väldigt mycket. Det har gjort det för mig...

”

Anna

Att leva med MS

Boken har fem avsnitt som kan användas som underlag för olika träffar i formen av studiecirkel.

■ Om MS-sjukdomen

En introduktion med grundläggande information om sjukdomen och hur man utreder den.

■ MS-behandling

En genomgång av medicinsk behandling samt omvårdnad av MS-patienten.

■ Kroppen och vardagen

Träning, pausering och bra strategier mot stress.

■ Rätt till arbete och fritid

Yrkesliv och en meningsfull fritid – det är hörnstenar i de flesta människors tillvaro – när man fått MS kan det bli nödvändigt att justera mål och tidsfördelning.

■ Familj och samlevnad

MS drabbar inte bara patienten själv utan också partner och hela familjen.



Hur får jag tillgång till materialet?

Du får kostnadsfritt en bok av din MS-sjuksköterska. Behöver du fler böcker till en studiecirkel vänder du dig till Bilda förlag, tel 08-709 05 00. Där kostar boken 25 kr styck plus porto och moms.

Beskrivning av författare

Anne-Marie Landtblom är docent i neurologi vid Hälsouniversitet i Linköping och överläkare vid neurologmottagningen, Motala Lasarett. Hon har mångårig erfarenhet av undervisning i neurologi samt i andra sjuk- och hälsovårdsfrågor och har dessutom arbetat med folkbildningsarbete inom ABF. Anne-Marie Landtblom har författat studiecirkelmaterialen Spelet om hälsan (ABF, 1987) och Demokrati med handikapp (ABF, 1991).

Boel Ekbladh är MS-sjuksköterska vid neurologmottagningen, Mälarsjukhuset i Eskilstuna, där hon initierade patientutbildningsverksamheten 1997. Hon har drivit ett vårdutvecklingsprojekt om MS och startade MS-teamet där.

Bägge har sedan 2002 varit med och utformat samt genomfört veckoslutskurser för nya MS-patienter.

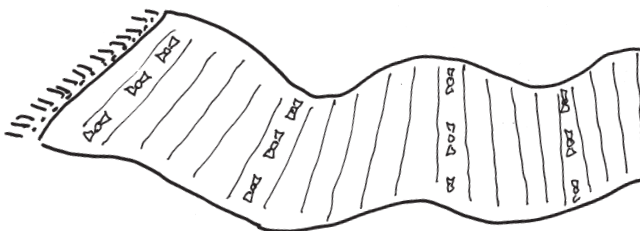


Utgivare

 **Schering**
MS Educational
Services

Schering MS Educational Services är ett samlingsnamn för utbildning och information som erbjuds till patienter, sjuksköterskor och neurologer i Skandinavien.

Produktionerna "Handbok för MS-sjuka" (2003) och "Att leva med MS" (2005) samt veckoslutskurser för nya MS-patienter ingår alla i denna service och har blivit möjliga att genomföra med hjälp av sponsor-medel från Schering Nordiska AB.



Studiecirkelprojektet är framtaget i samarbete med



NEUROLOGISKT
HANDIKAPPADES RIKSFÖRBUND



Schering Nordiska AB, Box 912, 175 29 Järfälla.
Tel: 08-728 42 00, fax: 08-728 42 50.
www.ms-portalen.com