

DIAGNOSE MS

Eine Zeit voller Fragen. Wir geben Antworten.

**FÜR FREUNDE
UND ANGEHÖRIGE**



Unterstützung
für jeden Tag

LIEBE ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT MS,

nach der Diagnose „Multiple Sklerose (MS)“ steht erst einmal der betroffene Mensch im Mittelpunkt. Aber auch für Dich als Partner, Familienmitglied oder Freund ergeben sich Fragen und Unsicherheiten, wie Du mit der neuen Situation umgehen kannst: „Wie verändert die Diagnose unser gemeinsames Leben?“, „Wie sollen wir mit kommenden Herausforderungen umgehen?“, „Was kann ich als Angehöriger oder Freund tun?“, „Welche Auswirkungen ergeben sich für mein Leben?“.

Mit dieser Broschüre möchten wir einige dieser Fragen beantworten und Dir bei Unsicherheiten Unterstützung bieten. Wichtig ist, dass Du nicht den Mut verlierst. Dank moderner Behandlungsmethoden und einer größeren Auswahl an wirksamen Medikamenten kann die MS inzwischen um einiges besser als noch vor wenigen Jahren behandelt werden. Ein zufriedenes Leben als Paar, als Familie oder in einer Freundschaft wird wahrscheinlich weiterhin möglich sein.

Wir wünschen Dir und Deinem Angehörigen alles Gute!
Dein MS-Begleiter-Team



Laut Wikipedia bezeichnet man eine zu einer anderen Person in einem besonderen Verhältnis stehende Person als „Angehörigen“, wenn man dieses besondere Verhältnis hervorheben will. Das schließt also auch gute Freunde und wichtige Bezugspersonen ein, die nicht zur Familie gehören.

4 VERSTEHEN HILFT VERSTEHEN

Multiple Sklerose – was ist das?	5
Was sind die Ursachen?	6
MS hat viele Gesichter	7
Symptome	7
Schübe	8
Krankheitsverlauf	9

10 DIE MS-THERAPIE

Die drei Säulen der MS-Therapie	11
Immuntherapien	11
Unterstützung bei der Therapie	12

14 KOMMUNIKATION – EIN KNIFFLIGES THEMA

Achtsamkeitsregeln der Kommunikation	15
Bleibt im Gespräch – miteinander und mit anderen	16

17 RESPEKT UND GRENZEN

20 MS IN DER PARTNERSCHAFT

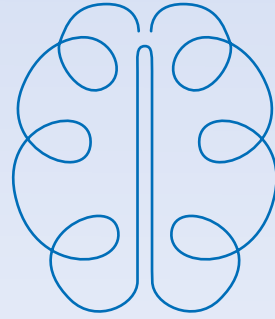
Die Zeit zu zweit	21
Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität	21
Das Thema Kinderwunsch	22
Wie sagen wir es unserem Kind?	22

24 MIT FAMILIE UND FREUNDEN DURCH DEN ALLTAG

Tipps für Eltern	25
Tipps für Geschwister	27
Tipps für Verwandte	28
Tipps für Freunde und Bekannte	29

30 ADRESSEN UND HILFREICHE INFOS

VERSTEHEN HILFT VERSTEHEN



Die erste Frage, die sich nach einer Diagnose fast immer stellt, ist: Was ist das eigentlich für eine Erkrankung, die bei meinem Partner, Familienmitglied oder Freund festgestellt wurde? Wir haben hier wichtige Eckdaten für Dich zusammengetragen, denn ein grundlegendes Verständnis ist hilfreich. Wenn Du die verschiedenen MS-bedingten körperlichen und seelischen Symptome kennst, kannst Du besser nachfühlen, was Dein Angehöriger erlebt und wie er sich fühlt.



MULTIPLE SKLEROSE – WAS IST DAS?

Multiple Sklerose – kurz MS – ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS), die andauert und damit chronisch ist. Das ZNS umfasst die im Gehirn und im Rückenmark gelegenen Nervenstrukturen, die für die Verarbeitung und Weiterleitung äußerer Reize zuständig sind. Das heißt, die Nerven des ZNS geben wichtige Informationen im Körper weiter. Am Zielort angekommen werden diese Informationen verarbeitet und unser Körper reagiert, zum Beispiel durch eine Bewegung oder eine Empfindung.

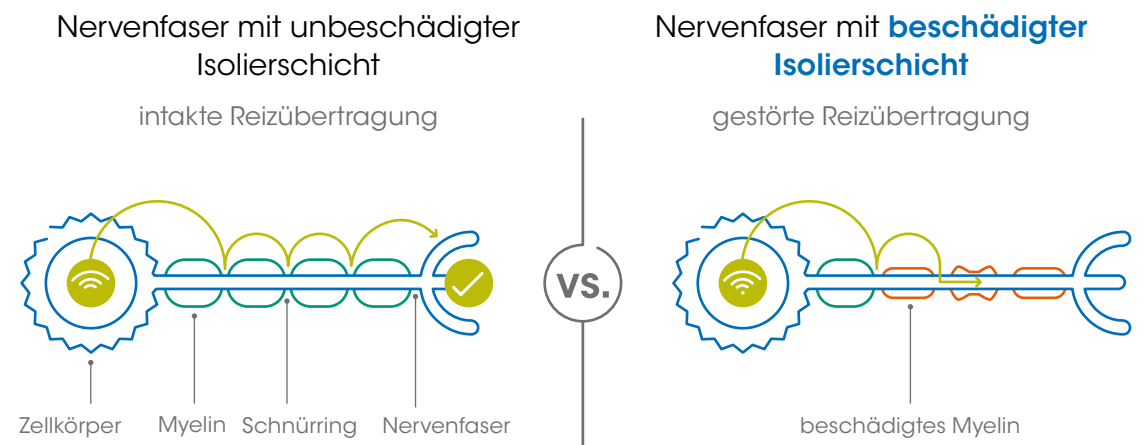
Im gesunden Organismus

Gesunde Nerven sind von einem schützenden und isolierenden Material umgeben, dem sogenannten Myelin. Dieser Schutzmantel wird auch Myelinscheide, Markscheide oder Nervenscheide genannt. In regelmäßigen Abständen ist diese Isolierschicht durch sogenannte

Schnürringe unterbrochen. Ohne das Myelin und die Schnürringe würde sich ein elektrischer Impuls sehr langsam durch die Nervenbahnen bewegen. Das Myelin „zwingt“ den Reiz, von einem Schnürring zum nächsten zu springen. Das beschleunigt die Übertragung der Botschaften.

Bei Menschen mit MS

Bei Menschen mit MS wird die Isolierschicht um die Nervenfasern durch Entzündungen zerstört und die elektrischen Impulse können nicht mehr von Schnürring zu Schnürring springen. Die Übertragung der Reize wird langsamer und es können Empfindungs- und Bewegungsstörungen auftreten. Im Verlauf der Erkrankung können die Entzündungen die ungeschützten Nerven auch direkt angreifen und diese sogar zerstören.



WAS SIND DIE URSACHEN?

Multiple Sklerose gehört zu den sogenannten Autoimmunerkrankungen. Das heißt, das körpereigene Immunsystem ist fehlgesteuert. Abwehrzellen, die den Körper normalerweise vor Eindringlingen wie Krankheitserregern schützen sollen, richten sich gegen körpereigene Strukturen. Im Falle der MS sind das die Nervenbahnen des zentralen Nervensystems.

Trotz intensiver Forschung sind die Ursachen für diese „Fehlfunktion“ nicht eindeutig geklärt. Wissenschaftler vermuten,

dass die MS durch verschiedene Faktoren wie zum Beispiel eine Virusinfektion oder bestimmte Umwelteinflüsse ausgelöst werden kann.^{1,2} Möglicherweise müssen mehrere Faktoren zusammenkommen, damit die Erkrankung auftritt. Auch erbliche Faktoren können eine Rolle spielen. MS ist allerdings keine klassische Erbkrankheit, denn nicht die Erkrankung selbst wird vererbt, sondern eher eine generelle Neigung, an MS zu erkranken.

MULTIPLE SKLEROSE IN ZAHLEN



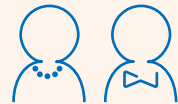
Weltweit leben ca. **2,8 Millionen** Menschen mit MS, in Deutschland sind es ca. **252.000** Menschen.⁴

Jährlich werden in Deutschland ca. **2.500** Menschen neu mit MS diagnostiziert.³



Frauen erkranken mehr als **doppelt so häufig** wie Männer.⁴

Die Diagnose wird in der Regel zwischen dem **20. und 40. Lebensjahr** gestellt.³



Menschen, die in Ländern näher am Äquator leben haben ein geringeres Risiko an MS zu erkranken, als Menschen die näher an den Polen leben.⁴

MS HAT VIELE GESICHTER

Die Multiple Sklerose zeigt sich bei jedem Betroffenen anders. Je nachdem, an welchen Stellen es in Gehirn und Rückenmark zu einer Entzündung kommt, treten unterschiedliche Symptome auf.¹ Außerdem werden die Schwere der Symptome und der Verlauf der Krankheit davon beeinflusst, wie ausgeprägt die Entzündung ist und wie oft sie aufflammt. Deshalb wird MS häufig als Krankheit der tausend Gesichter bezeichnet.

SYMPTOME

Einige Anzeichen der Krankheit sind für das Umfeld nicht unmittelbar erkennbar. Aber nur weil Symptome nicht sichtbar sind, sind diese nicht weniger schwerwiegend.

Zu den möglichen Symptomen gehören:



Muskelschwäche, Störungen in den Bewegungsabläufen, Lähmungen und Schmerzen können ein Anzeichen dafür

sein, dass Befehle von Gehirn und Rückenmark vermindert bei den Muskeln ankommen.



Taubheitsgefühle, Kribbeln und Empfindungsstörungen können auftreten, da das Gehirn über die Nerven nicht nur Signale sendet, sondern auch empfängt. Wenn die Weiterleitung dieser Signale gestört ist, können Missempfindungen auftreten.



Sehstörungen entstehen, wenn der Sehnerv von der Entzündung betroffen ist.



Schwindel, Zittern, Sprach- und Schluckstörungen können durch unkoordiniertes An- und Entspannen von Muskeln auftreten. Dies geschieht vor allem bei Entzündungen im Kleinhirn.



Müdigkeit (Fatigue), Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Aufmerksamkeitsdefizite und Lernschwierigkeiten sind häufige Symptome bei MS. Das Gehirn muss aufgrund der verlangsamten Reizweiterleitung viel mehr Arbeit als normal leisten.



Blasenstörungen und sexuelle Funktionsstörungen können im Verlauf der Erkrankung hinzukommen.

MS und Depression

Eine Depression ist eine häufige Begleiterscheinung bei MS. Aufgrund verschiedener Studien schätzt man, dass die Hälfte der Betroffenen im Laufe ihres Lebens an einer Depression leidet. Es ist jedoch noch unklar, ob die Depression eine direkte Folge MS-bedingter Nervenschäden ist oder durch die Belastung der Krankheit verursacht wird.

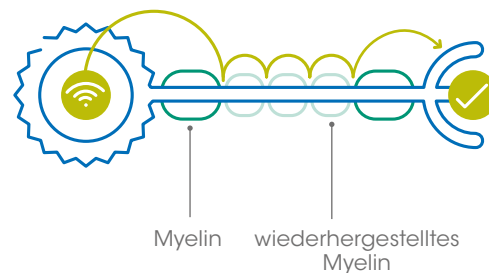
SCHÜBE

Typisch für MS ist das Auftreten von sogenannten Krankheitsschüben. Man spricht von einem Schub, wenn sich bekannte Symptome verschlechtern, neue Symptome auftauchen oder bisher nicht erkennbare Nervenschäden offenkundig werden. Ein weiteres Merkmal eines Schubes ist, dass dieser Zustand über einen Zeitraum von mindestens 24 Stunden anhält.

Die Liste der möglichen Beschwerden bei einem Schub ist lang. Einige Beispiele sind anhaltendes Kribbeln, Lähmungen der Gliedmaßen, Bewegungseinschränkungen, Sehstörungen oder Schmerzen.

Nervenfaser mit
wiederhergestellter Isolierschicht
nach einem Schub

intakte Reizübertragung



Die Symptome können einzeln oder in Kombination auftreten. Meist entwickeln sich die Beschwerden während eines Schubes innerhalb von Stunden oder Tagen zurück. Sie können aber auch mehrere Wochen anhalten.^{2,4}

KRANKHEITSVERLAUF

Wie die Symptome kann auch der Verlauf der Krankheit ganz unterschiedlich ausfallen.

- Die meisten Menschen mit MS weisen einen von Experten als **schubförmig remittierende MS (RRMS)** bezeichneten Krankheitsverlauf auf. Dabei lassen sich einzelne Krankheitsschübe abgrenzen.
- Die **primär progrediente MS (PPMS)** ist eine fortschreitende Form ohne Schübe, bei der die Symptome kontinuierlich stärker werden. Selten können im späteren Verlauf zusätzlich Schübe auftreten.
- Bei der **sekundär progredienten MS (SPMS)** beginnt die Erkrankung zunächst schubförmig und gleicht der RRMS. Später bilden sich die Symptome zwischen den Schüben nicht mehr vollständig zurück, sondern werden allmählich stärker. Im späteren Verlauf lassen sich einzelne Schübe nicht mehr unbedingt unterscheiden.

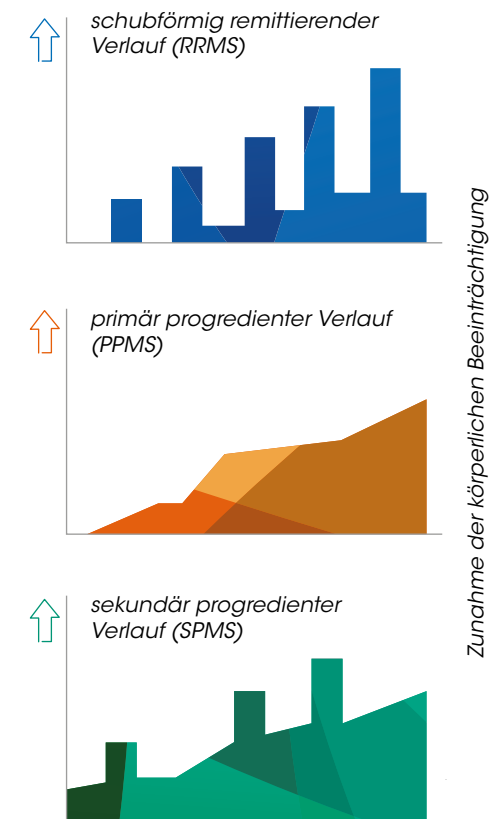
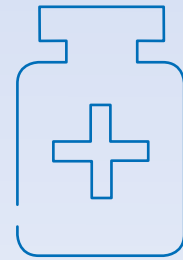


Abbildung: Die drei Verlaufsformen der MS (modifiziert nach Friedrich D. Multiple Sklerose – das Leben meistern. Stuttgart: TRIAS, 2008)

Zeit ist ein wichtiger Faktor

Bei der Mehrheit der Menschen mit MS (rund 85 %) wird zunächst die RRMS diagnostiziert. Forscher gehen davon aus, dass sich bei 8 von 10 Betroffenen im Krankheitsverlauf daraus eine SPMS entwickelt.³ Eine frühzeitige Therapie kann diesen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und Nervenschädigungen minimieren.⁵

DIE MS-THERAPIE



So unterschiedlich die Folgeerscheinungen der MS sind, so verschieden ist auch die Behandlung der Erkrankung. Die Therapie wird deshalb individuell zugeschnitten. Dabei werden verschiedene Anwendungen wie Physiotherapie, Medikamente und andere unterstützende Maßnahmen miteinander kombiniert. Das oberste Ziel der Therapie ist, die Krankheitsaktivität nachhaltig einzudämmen.



DIE DREI SÄULEN DER MS-THERAPIE



Die Therapie eines akuten Schubes

Bei einem akuten Schub wird meist Kortison über 3 bis 5 Tage verabreicht. Damit soll die Entzündung bekämpft und eine rasche Besserung des Zustandes erreicht werden.

Die Therapie der Symptome

Dazu gehören zum Beispiel Präparate zur Schmerzlinderung, gegen Muskelsteifheit oder gegen Blasenstörungen. Diese sollen die Begleiterscheinungen der MS lindern und die Körperfunktionen erhalten. Physio- und ergotherapeutische Anwendungen ergänzen die medikamentöse Therapie der Symptome und dienen dem Erhalt der Beweglichkeit und der Ausdauer.

Die langfristige Immuntherapie

Um neue Schübe zu verhindern, die Stärke der Schübe zu mildern und das Fortschreiten der MS aufzuhalten, kommen als dritte Säule sogenannte Immuntherapien zum Einsatz, die den Verlauf der Erkrankung langfristig beeinflussen.

IMMUNTHERAPIEN

Bei der langfristigen Behandlung der MS unterscheidet man die Therapie milder und moderater Verlaufsformen von der Behandlung (hoch-)aktiver Formen.⁶

Therapie milder und moderater Verlaufsformen

Je nach Medikament variiert die Anwendungshäufigkeit von einmal täglich bis mehrmals wöchentlich. Die Präparate werden entweder unter die Haut oder in einen Muskel gespritzt. Das ist nicht ganz einfach. Deshalb muss man die richtige Injektionstechnik erst lernen. Dabei helfen Neurologen oder speziell geschulte MS-Nurses. Seit einigen Jahren stehen auch moderne Anwendungsalternativen in Tabletten- bzw. Kapselform zur Verfügung. Die Gabe dieser Präparate ist unkompliziert und muss nicht erlernt werden. Auch hier unterscheidet sich die Einnahmefrequenz je nach Präparat.

Therapie (hoch-)aktiver Verlaufsformen

In den vergangenen Jahren wurden Patienten, bei denen die MS trotz begleitender Therapien voranschritt, auf andere Medikamente umgestellt. Heutzutage empfehlen MS-Experten, diese Arzneimittel früher einzusetzen. Besonders bei Patienten, die schon zu Beginn der Erkrankung eine hohe Krankheitsaktivität aufweisen.



Dauermedikation oder Impulstherapie?

Die Immuntherapie unterscheidet sich auch in der Dauer der Behandlung. Bei einer Dauermedikation werden die Präparate regelmäßig in kurzen Abständen gegeben. Um die Wirkung über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten, müssen die Präparate von mehrmals täglich bis einmal alle 6 Monate verabreicht werden. Bei der Impulstherapie wird über einen kurzen Zeitraum behandelt. Die Behandlung bewirkt eine Reorganisation des Immunsystems – so erreicht man eine lang anhaltende Wirkung ohne andauernde MS-Medikation.

UNTERSTÜTZUNG BEI DER THERAPIE

Unser Gehirn ist recht flexibel und kann Beeinträchtigungen lange ausgleichen. Deshalb fallen Veränderungen im Alltag, die durch die MS verursacht werden, manchmal nicht auf. Das heißt, selbst wenn keine Anzeichen oder Symptome zu beobachten sind, kann die Krankheit aktiv sein und voranschreiten. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind deshalb sehr wichtig. Du kannst Deinen Angehörigen zu Kontrollterminen begleiten oder ihn darin unterstützen, daran zu denken.

Neue Symptome sollten dem behandelnden Arzt zeitnah mitgeteilt werden, selbst wenn die Veränderungen nur kurzzeitig aufgetreten sind. Sei selbst aufmerksam. Falls Du neue Symptome an Deinem Angehörigen beobachtest, kannst Du das an-

sprechen. Vielleicht fallen Dir Veränderungen auf, die Dein Angehöriger noch nicht wahrhaben will. Sprich behutsam über Deine Beobachtungen und achte darauf, dass Du keine Symptome unterstellst.

Zu zweit zum Arzt

Besonders am Anfang kann es hilfreich sein, wenn ein vertrauter Mensch den Betroffenen zum Arzt begleitet. Vier Augen und Ohren sehen und hören mehr als zwei. Als „neutraler Beobachter“ fällt es Dir vielleicht leichter, Rückfragen zu stellen, schwierige Themen anzusprechen oder darum zu bitten, Zusammenhänge genauer zu erklären. Denn der Besuch beim Arzt kann Deinen Angehörigen sehr belasten. Hier kannst Du eine echte Stütze sein.

Stehst Du dem Menschen mit MS sehr nahe, sind diese Termine sicher auch für Dich nicht einfach. Deshalb solltest Du darauf achten, Deine Grenzen zu wahren. Gemeinsam geht aber vieles leichter.

Falls Ihr es schwierig findet, mit dem Arzt über bestimmte Themen zu sprechen, helfen vielleicht folgende Tipps:

- Macht vor dem Gespräch Notizen: Notiert alle Fragen, die Ihr im Gespräch besprechen möchtet.
- Versucht doch mal ein Rollenspiel – so könnt Ihr üben, was Ihr dem Arzt sagen möchtet.
- Nehmt Aufzeichnungen mit (zum Beispiel das Therapietagebuch Deines Angehörigen), um sie mit dem Arzt durchzugehen.
- Habt keine Angst, Entscheidungen des Arztes zu hinterfragen.

Dranbleiben und weitermachen

Auch Du kannst einen wichtigen Teil zu einer erfolgreichen MS-Behandlung beitragen, denn Medikamente müssen regelmäßig und langfristig angewendet werden, damit sie wirken. Welche Unterstützung dem Menschen mit MS hilft, damit er die Therapie konsequent durchführt, ist individuell verschieden. Besprich deshalb mit Deinem Angehörigen, was ihm helfen würde. Das kann von der Erinnerung an die Einnahme bis hin zur Recherche über aktuelle Therapiemöglichkeiten reichen.

» Wenn die Aktivität der MS frühzeitig und langfristig eingedämmt wird, besteht die Chance auf einen günstigeren Krankheitsverlauf «^{5,7}

Das Leben ist dynamisch – sowohl medizinische als auch persönliche Aspekte können sich verändern. Fortschritte in der Forschung können neue Behandlungsmöglichkeiten bieten. Deshalb kannst Du mit Deinem Angehörigen auch über seine persönliche Situation, Erwartungen und Herausforderungen bei der Therapie sprechen und ihn in Abstimmung mit dem Arzt bei der Auswahl einer geeigneten Therapie unterstützen.

KOMMUNIKATION – EIN KNIFFLIGES THEMA



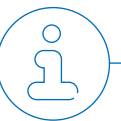
Miteinander reden ist nicht immer einfach. Und Zukunftssorgen, medizinische Fakten oder Therapieoptionen sind keine leichten Gesprächsthemen. Ebenso wenig die Frage, wie sich das gewohnte Leben verändern kann und welche Maßnahmen Euch unterstützen können, möglichst viel Normalität zu bewahren. Ein offener Erfahrungsaustausch ist jedoch wichtig und oft ein Schlüssel zur Bewältigung der Aufgaben, die im Zusammenhang mit MS auftreten können.



ACHTSAMKEITSREGELN DER KOMMUNIKATION

Manchmal findet man in einem Gespräch einfach nicht die passenden Worte oder den richtigen Ton. Deshalb haben wir ein paar allgemeine Tipps zusammengestellt, die Dir im Austausch mit Deinem Angehörigen helfen können.

- Reden ist Silber, Zuhören Gold. Du kannst Deinem Angehörigen oft schon mit Zuhören helfen. Damit gibst Du ihm Raum zum Reden. Durch Zuhören und Nachfragen zeigst Du auf einfache Weise Dein Interesse und Deine Wertschätzung.
- Gehe auf Dein Gegenüber ein. In einem offenen Dialog sollten die Gesprächspartner gleichberechtigt sein. Deshalb hilft es, sich auch mal selbst zu beobachten. Fällst Du Deinem Gegenüber gerne ins Wort, solltest Du lernen, Dich in Geduld zu üben. Bist Du eher zurückhaltend, kann es nicht schaden, Dir hin und wieder mehr Raum zu nehmen.
- Vorbereitung kann hilfreich sein. Steht Dir ein schwieriges Gespräch bevor, solltest Du vorher überlegen, was Du damit erreichen willst. Sobald das klar ist, kann etwas Vorbereitung nicht schaden. Schreibe Dir Fragen auf oder mache Dir Notizen. Scheue Dich nicht, diese mit in das Gespräch mitzunehmen. Das zeigt Deinem Gegenüber, wie wichtig Dir der Austausch ist.
- Achtung Gesprächsbremse: Wer kennt sie nicht, die Sätze, die mit „Weil Du immer ...“ oder „Nie kannst Du ...“ beginnen? Sie ersticken jede Motivation des Gesprächspartners im Keim. Versuche es doch mal mit: „Es würde mir helfen, wenn Du ...“.
- „Aber“ – ein Wort mit Risiken und Nebenwirkungen. „Ja, aber ...“ ist nur eine scheinbare Zustimmung. Damit gerät ein Dialog schnell in eine Sackgasse und nichts geht mehr. Wie wäre es mit einem „Ja, und ...“?
- „Nein“ zu sagen ist nicht immer einfach. Doch ein klares, höfliches „Nein“ bringt Dich oft weiter, als wenn Du aus Sorge, unfreundlich zu erscheinen, nichts sagst. Lasse Dir keine Schuldgefühle einreden und lade Dir auch selbst keine auf.



Von Angehörigen zu Angehörigen

Sich auszutauschen ist nicht nur für die Unterstützung des Betroffenen wichtig. Auch der Austausch zwischen Angehörigen kann hilfreich sein. Redet als Freunde, Partner oder Familie miteinander. Es hilft, sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Du selbst. Sie können Deine Sichtweise leichter nachvollziehen und Ihr könnt Tipps und Ratschläge austauschen.



BLEIBT IM GESPRÄCH – MITEINANDER UND MIT ANDEREN

Je nach Krankheitsverlauf kann es vorkommen, dass Dein Angehöriger stärker mit seinen Kräften haushalten muss. Das ist völlig normal. Man ist jedoch oft geneigt, eine wachsende Belastung möglichst lange zu ignorieren. Redet offen darüber und schiebt schwierige Aussprachen nicht auf die lange Bank.

Es hilft, sich zu Gesprächen zu verabreden. Unternehmt zum Beispiel regelmäßig Spaziergänge oder Ausflüge, bei denen Ihr Euch ungestört unterhalten könnt. In entspannter Atmosphäre ist es leichter zu überlegen, wo Grenzen liegen und welche Anpassungen am besten helfen. Besprecht auch, wie die Rollen und Aufgaben in Eurer Beziehung künftig verteilt

werden können. Dabei sind Offenheit und Klarheit von besonderer Bedeutung sowie eine realistische und ehrliche Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit.

Bleibt dran. Ihr werdet nicht immer schon beim ersten Mal eine Antwort oder eine Lösung finden. Komplexere Fragen brauchen manchmal mehrere Gesprächsrunden mit Zeit zum Nachdenken und Verarbeiten. Das ist nicht ungewöhnlich.

Die MS sollte nicht als Dauerthema alles andere überschatten, aber sie muss akzeptiert und in das alltägliche Leben integriert werden – ganz nach der Devise „So wenig wie möglich und so viel wie nötig“.

RESPEKT UND GRENZEN



Nach der MS-Diagnose ist es wichtig, den Menschen mit MS nicht auf seine Krankheit zu reduzieren und seinen Wunsch nach Eigenständigkeit zu respektieren. Denn auch mit MS ist in vielen Fällen ein weitgehend selbstbestimmtes Leben möglich.

Unterstützen, nicht entmündigen

Es ist vollkommen natürlich, dass Du als Angehöriger dem Menschen mit MS viel Fürsorge geben möchtest. Dabei kann es passieren, dass Du in bester Absicht vieles ungefragt übernimmst. Das können Betroffene als Mitleid oder sogar Entmündigung wahrnehmen.

Frage offen, welche Hilfe sich Dein Partner, Verwandter oder Freund wünscht. Oder mache Vorschläge, wie zusätzliche Unterstützung Zeit und Kräfte freisetzen könnte.

Zu viel Hilfe kann aber auch erdrückend sein und untergräbt die Eigeninitiative und Selbstständigkeit des Menschen mit MS. Das Ziel bei jeder Unterstützung sollte sein, eine realistische Balance zwischen Helfen und Fordern zu finden – nur so kann der Alltag auf Dauer funktionieren, ohne dass einer überlastet oder verletzt wird.

Grenzen erkennen und wahren

Als Angehöriger willst Du Deine Belastung vielleicht nicht zeigen und stellst Deine Bedürfnisse zurück. Das kann die Beziehungen zu Deinem Freund, Familienmitglied oder Partner auf Dauer stark belasten. Achte deshalb auch auf Deine Bedürfnisse und bewahre eigene Freiräume! Es ist wichtig, dass Du Dich nicht überlastest und Dir ab und zu eine Auszeit gönnst, um Kraft zu tanken. Das hat nichts mit Egoismus zu tun.

- Triff Dich weiter mit Freunden und pflege den Kontakt zu Bekannten.
- Gehe Deinen Hobbys und eigenen Interessen nach.
- Mache ausgedehnte Spaziergänge oder treibe Sport, um durch die körperliche Bewegung Stress abzubauen.

Was tun in schweren Phasen?

MS ist nicht gleich MS und auch die Tage im Leben eines Menschen sind nicht alle gleich. Jeder neue Tag stellt auch eine neue Herausforderung. Es kommen wahrscheinlich auch schwere Phasen auf Euch zu, zum Beispiel während eines MS-Schubes oder falls aufgrund der Erkrankung der Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann und finanzielle Sorgen hinzukommen. Wie kannst Du als Partner, Verwandter oder Freund helfen?

In solchen Situationen ist man oft unschlüssig und manchmal auch ängstlich. Du fragst Dich vielleicht, ob Du den Menschen mit MS besser in Ruhe lässt oder ob Du aktiv auf ihn zugehen sollst. Jetzt ist es wichtig, dass Du Stärke zeigst und herausfindest, was der Mensch mit MS genau

braucht. Was hilft ihm, sich besser zu fühlen? Gehe dabei sehr behutsam vor, da Dein Angehöriger deprimiert, verunsichert und manchmal auch wütend sein kann. Eine intensive und offene Kommunikation ist in besonders schweren Phasen ein wichtiger Schlüssel für die Bewältigung möglicher Probleme.

Professionelle Hilfe kann entlasten

Sprich offen mit Deinem Partner, wenn Du an Deine Grenzen stößt. Überlegt gemeinsam, ob die Unterstützung durch Organisationen wie die Caritas und profamilia, MS-Ambulanzen, Babysitterdienste oder Psychologen sinnvoll sein könnte. Ein umfangreiches Dienstleistungsangebot für Menschen mit MS und ihre Familien sowie

Adressen von Selbsthilfegruppen in Deiner Nähe bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft an: www.dmsg.de

Auch eine speziell ausgebildete MS-Nurse kann eine wichtige Bezugsperson sein. Sie hilft Dir in der Anfangsphase mit wichtigen Informationen und kann Vermittler, Vertrauensperson sowie Fürsprecher Deines Angehörigen sein. Außerdem ist sie oft ein hilfreiches Bindeglied zwischen Arzt und Patient.

Für die seelische Gesundheit kann es auch wichtig sein, psychotherapeutische Unterstützung oder einen Paartherapeuten zurate zu ziehen. Das ist nicht anders, als mit körperlichen Schmerzen zum Arzt zu gehen.

Unterstützende Ratschläge kurz zusammengefasst

- Informiere Dich über die Erkrankung, damit Du die körperlichen und seelischen Symptome kennst und verstehst.
- Sprich mit Deinem Angehörigen über die neue Situation, ohne die Krankheit in den Mittelpunkt zu stellen oder sie zu verdrängen.
- Biete Deine Hilfe an für die Bewältigung alltäglicher Aufgaben.
- Sei auch für Deinen Angehörigen da, wenn er aufgrund von Problemen frustriert oder deprimiert ist.
- Sei ehrlich und offen und sprich auch über Deine Bedürfnisse.

»Bleibt gemeinsamen Aktivitäten treu – das gibt Lebensmut und steigert die Lebensqualität«

Lebensqualität – das Thema ist in aller Munde

Was bedeutet hohe Lebensqualität? Meist wird darunter alles zusammengefasst, was einem Menschen ermöglicht, ein gutes Leben zu führen: von guter Ernährung über ein schönes Heim bis hin zu Freunden und ausreichend Geld. Dabei setzt jeder unterschiedliche Prioritäten.

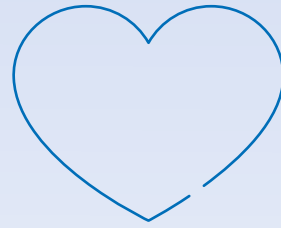
Möchtest Du die Lebensqualität von Dir und Deinem Angehörigen steigern? Dann solltet Ihr Euch zwei Fragen stellen:

- In welchen Bereichen gebt Ihr Euch einfach mit einer Situation zufrieden?
- Was müsste geschehen, um diese Situation zu verbessern?

Hin und wieder gewöhnen wir uns an Umstände und nehmen sie als gegeben hin. Es lohnt sich aber, immer wieder zu prüfen, ob sich eine Situation ändern lässt. Denn was vor einer Weile gültig war, kann sich mittlerweile geändert haben. Vielleicht gibt es heute Lösungen für Aufgaben, die bis vor Kurzem nicht zur Verfügung standen. Es lohnt sich also, dranzubleiben und Entscheidungen oder Umstände zu hinterfragen. Bleibt informiert, denn vor allem neue Therapieoptionen oder innovative Hilfsmittel können zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.



MS IN DER PARTNERSCHAFT



In einer Partnerschaft ist es wichtig, dass Ihr Euch Zeit und Raum für die Anpassung an die neue Situation gebt. Bewahrt trotz aller Umstellungen möglichst viel Normalität im Alltag, sowohl für die Zeit zu zweit als auch für Familie und Freunde.



DIE ZEIT ZU ZWEIT

Zeit für Zweisamkeit zu haben ist unerlässlich. Haltet so weit wie möglich an gemeinsamen Aktivitäten fest und überlegt, ob Ihr miteinander etwas Neues ausprobieren wollt. Nutzt beschwerdefreie Zeiten für Dinge, die Euch Freude machen und Kraft geben.

»Achte so gut auf Dich selbst, wie Du auf Deinen Partner achtest – und gönne Dir regelmäßige Auszeiten«

Gemeinsam verbrachte Zeit kann zusammenschweißen, Anspannungen abbauen und neue Kräfte freisetzen:

- Unternimmt gemeinsame Urlaube und Freizeitaktivitäten wie Kino-, Theater- oder Museumsbesuche, um zu entspannen. Auch kleine Freuden wie ein Cafébesuch oder ein Treffen mit Freunden steigern die Lebensqualität!
- Gemeinsame Hobbys bringen Freude und sind als Gegengewicht für mögliche Umstellungen hilfreich.
- Spaziergänge und Kurzausflüge können den Kopf auslüften. Achtet auf das Schöne in Eurer Umgebung und genießt die Bewegung.



NÄHE, ZÄRTLICHKEIT UND SEXUALITÄT

In einer Beziehung sind Liebe und gegenseitige Wertschätzung von großer Bedeutung. Ebenso wichtig ist die Sexualität. Als Paar habt Ihr vielleicht Angst vor einer gesundheitlichen Beeinträchtigung, wenn Ihr sexuell aktiv seid. Die gute Nachricht ist: Sexuell aktiv zu sein hat keine negativen Auswirkungen auf die MS.

Leider sind sexuelle Funktionsstörungen bei MS jedoch nicht selten. Es kann sein, dass Dein Partner verminderte Lust verspürt, weniger erregbar oder schlichtweg zu müde ist. Daneben können Scheidentrockenheit, Muskelsteifheit und Potenzprobleme sexuelle Aktivitäten ausbremsen.

Sexuelle Funktionsstörungen können verschiedene Ursachen haben:

- MS-bedingte Nervenschäden können die Weiterleitung von sexuellen Reizen stören. Dann kann die Lust auf Sexualität (Libido) nachlassen.
- Einige typische MS-Symptome können einen Einfluss auf das Sexualleben haben. Dazu gehören Muskelschwäche, Spastiken, Schmerzen, Blasen- und Darmstörungen, Fatigue oder Depressionen.
- Psychosoziale Belastungen wie Zukunftsängste und Schamgefühle
- Auch Nebenwirkungen von Medikamenten wie Blutdruck- und Lipidsenkern, Beruhigungsmitteln, Antidepressiva, Antispastika und Östrogenen, die zur Behandlung von einzelnen MS-Symptomen eingesetzt werden, können einen Einfluss auf das Sexualleben haben.

Diese Herausforderungen beeinflussen eine Partnerschaft vor allem dann, wenn nicht offen darüber geredet wird. Sprecht über Eure Wünsche und Sorgen. Gegenseitiges Verständnis und ein liebevoller Umgang miteinander sind wichtig. Wendet Euch bei Fragen auch an einen Arzt, denn für viele Probleme gibt es einfache Abhilfemaßnahmen.

DAS THEMA KINDERWUNSCH

Bei diesem Thema ist Planung wichtig. Sprecht frühzeitig mit einem Arzt, am besten schon, bevor Ihr eine Schwangerschaft plant. Eventuell müssen bestimmte MS-Medikamente vorübergehend abgesetzt werden.

Ausführlichere Informationen zum Thema Kinderwunsch findet Ihr in unserer Broschüre „Den Alltag Leben mit MS – Kinderwunsch und Familienplanung“ sowie auf www.ms-begleiter.de

WIE SAGEN WIR ES UNSEREM KIND?

Wenn Ihr bereits Kinder habt, ist es wichtig, sie in die neue Situation einzubeziehen. Heimlicherei spüren sie meist – das schürt unnötig Ängste. Klärt Eure Kinder deshalb einfühlsam über die Erkrankung auf.

- Nehmt Euch Zeit für das Gespräch.
- Schafft eine ruhige und lockere Atmosphäre für das Gespräch und versucht eine positive und beruhigende Haltung auszustrahlen.
- Ihr solltet gut über die MS informiert sein, denn Eure Kinder werden Euch vielleicht mit Fragen „löchern“.
- Versucht, Fragen einfach und vor allem eindeutig zu beantworten.
- Achtet darauf, Eure Kinder nicht mit zu viel Information zu überfordern.



Auf Einschränkungen reagieren Kinder möglicherweise mit Traurigkeit und Zorn. Plant deshalb weiterhin gemeinsame Freizeitaktivitäten und führt den Familienalltag so normal wie möglich weiter. Das ist vor allem wichtig, wenn Dein Partner viel Platz in Deinem Leben einnimmt, sodass Du vielleicht weniger Zeit für Eure Kinder hast. Auch ein gutes soziales Netzwerk, das Euch als Paar entlastet und so Freiräume schafft, kann hilfreich sein.

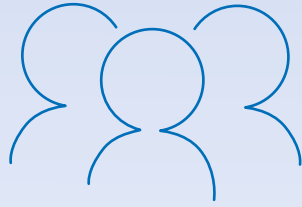
Daran solltet Ihr denken

- Vor allem kleinere Kinder bekommen leicht Angst und denken, dass Dein Partner mit MS bald sterben wird. Oder sie denken, dass sie nun auch erkranken werden. Lasst solche Missverständnisse nicht aufkommen und erklärt in möglichst einfacher Sprache, was die

Krankheit für Euer Familienleben bedeuten kann.

- Kinder können auch Schuldgefühle entwickeln und denken, dass sie an der Krankheit schuld sind. Solche Ängste solltet Ihr zerstreuen. Erklärt in leicht verständlichen Sätzen, wie die Erkrankung entstehen kann und dass niemand daran schuld ist.
- Ältere Kinder und Jugendliche übernehmen manchmal die Elternfunktion für den Betroffenen. Seid deshalb vorsichtig und überfordert Eure Kinder nicht mit Aufgaben oder belastet sie nicht mit Sorgen und Ängsten. Eure Kinder sollen nicht unnötig eigene Bedürfnisse zurückstellen müssen.

MIT FAMILIE UND FREUNDEN DURCH DEN ALLTAG



Die Diagnose MS kann Veränderungen für Euer gewohntes Familienleben mit sich bringen. Aufgaben- und Rollenverteilungen können sich ändern. Bei dieser Neuausrichtung ist es wichtig, dass Ihr Euch gegenseitig mit Verständnis und Geduld begegnet. Gebt Euch Zeit für die Umstellung und auch für die Verarbeitung der Diagnose. Redet miteinander und findet gemeinsam Lösungen. Nutzt auch Hilfsangebote von Selbsthilfeverbänden oder anderen Institutionen.



Nähe ist nicht immer eine Frage des Standortes

Als Familienmitglied hängt Dein Hilfsangebot wahrscheinlich auch davon ab, wie weit Du von Deinem Angehörigen entfernt wohnst. Bei einer großen Distanz kann ein regelmäßiger Austausch per Telefon, Textnachricht oder E-Mail hilfreich sein. Damit zeigst Du, dass Du ein offenes Ohr hast und auch in der Ferne für Deinen Angehörigen da bist. Du solltest keine Schuldgefühle haben, dass Du nicht vor Ort helfen kannst. Vertraue darauf, dass Dein Angehöriger an seinem Wohnort Hilfe hat. Wenn er von sich aus um Unterstützung bittet, kann ein Besuch helfen.

» Du musst Dich nicht
um alles kümmern.
Nutze die Gemeinschaft
der Familie und die
Unterstützung von Freunden«

Wenn Du nahe bei Deinem Angehörigen mit MS wohnst, kannst Du Hilfe für die Bewältigung des Alltags anbieten. Nimm dabei aber Rücksicht auf Dich selbst und überfordere Dich nicht. Räumliche Nähe birgt manchmal die Gefahr, immer „Ja“ zu sagen und stets abrufbereit zu sein. Achte darauf, dass Du Deine eigenen Grenzen bewahrst. Denke daran: Nur wenn es Dir gut geht, kannst Du anderen helfen.

Geteilte Last ist weniger Last

Als Angehöriger ist es auch wichtig, gut auf sich selbst aufzupassen. Überlaste Dich nicht, falls Deine Hilfe stark gefragt ist. Wenn es mal zu viel wird, solltest Du Unterstützung suchen, damit die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt werden können.

Sprich eventuell mit der Familie des Betroffenen oder anderen Helfern über die Erkrankung. Nach dem Motto „Geteilte Last ist weniger Last“ könnt Ihr Euch gegenseitig unterstützen. Dabei sollte das Thema MS aber nicht das Dauerthema sein. Menschen mit MS wollen nicht auf ihre Krankheit reduziert werden.

TIPPS FÜR DIE ELTERN

Eltern, die von der MS-Diagnose ihres Kindes erfahren, machen sich meist große Sorgen. Das ist vollkommen normal. Du fragst Dich vielleicht, ob Dein Kind seinen Alltag noch alleine meistern kann oder ob die Hilfe seines Partners reicht.

Für Menschen mit MS können Eltern eine große Stütze sein. Es ist aber wichtig, dass Du nicht versuchst, Deinem Kind alles abzunehmen, und es seine Selbstständigkeit und Eigeninitiative erhalten kann. Sei für Dein Kind da, respektiere aber auch, dass es selbst entscheidet, wann es Hilfe braucht.

Frage nach, ob und in welcher Form Unterstützung angebracht ist. Das kann neben der Kinderbetreuung auch die Begleitung zum Arzt sein. Manchmal ist die stille Kommunikation am hilfreichsten:



Sei einfach da und nimm Dein Kind in die Arme oder höre einfach zu. So kann es zur Ruhe kommen und Kraft tanken.

Wie kann ich jüngere Kinder mit MS unterstützen?

Der Verlauf der MS ist schwer vorhersehbar und in vielen Fällen können auch sehr junge Betroffene ihr Leben so aktiv weiterführen, wie sie es gewohnt sind. Es gibt also keinen Grund, den Schulbesuch,

Sport oder Hobbys von vornherein einzuschränken.

Vor allem für Kinder mit MS ist es unheimlich wichtig, sie seelisch zu unterstützen und nach der Diagnose offen auf ihre Fragen und Ängste einzugehen. Kinder sorgen sich genau wie Erwachsene und machen sich Gedanken darüber, warum sie MS haben, was die Krankheit mit ihnen machen wird oder ob sie vielleicht bald einen Rollstuhl brauchen werden. Sie

könnten auch Angst davor haben, dass sie an MS sterben oder andere anstecken. Versichere Deinem Kind, dass all das nicht passieren wird und dass es nicht an der Krankheit schuld ist. Versuche, Antworten zu geben, die dem Alter des Kindes angemessen sind. Ermutige es, jederzeit Fragen zu stellen, damit sich keine unbegründeten Sorgen entwickeln. Lasse Dich gegebenenfalls beraten, wie Du Deinem Kind am besten die Angst nehmen kannst.

Es kann auch helfen, Freunden und Mitschülern zu erklären, warum das betroffene Kind manchmal müde ist oder bei einem Schub nicht zur Schule gehen kann. Auch ein Gespräch mit Lehrern und Betreuern kann hilfreich sein. Wenn das Umfeld informiert ist, kann es besser auf die Bedürfnisse des Kindes mit MS eingehen.

TIPPS FÜR GESCHWISTER

Dein Bruder bzw. Deine Schwester muss nach der MS-Diagnose zunächst selbst herausfinden, ob und inwieweit Unterstützung notwendig und hilfreich ist. Du kannst Dein Geschwisterteil jedoch wissen lassen, dass Du für ihn bzw. sie da bist und darum bitten, Dich ruhig anzusprechen, wenn Hilfe angebracht ist.

Je nachdem, wie nah Du wohnst, hast Du unterschiedliche Möglichkeiten zu unterstützen. Vielleicht kannst Du mal die Kinder betreuen, im Haushalt helfen, zum Arzt mitgehen oder durch gemeinsame

Aktivitäten für Entspannung sorgen. Redet miteinander, was am meisten helfen würde. Wie für alle Helfer gilt auch für Geschwister: Achte auch auf Dich und überfordere Dich nicht.

Vielleicht machst Du Dir als Schwester oder Bruder auch Sorgen, dass Du dieselbe Diagnose erhalten könntest. Das Risiko dafür ist relativ gering. MS ist keine klassische Erbkrankheit, denn man erbt nicht die Krankheit an sich, sondern eher eine Neigung, daran zu erkranken. Bei MS spielen viele äußere Faktoren eine Rolle und es müssen möglicherweise mehrere Faktoren zusammenkommen, damit die Erkrankung auftritt.



MS bei Kindern und Jugendlichen

In den meisten Fällen wird MS im Alter von 20 bis 40 Jahren diagnostiziert.² MS betrifft nicht nur Erwachsene; mindestens 30.000 Kinder und Teenager unter 18 Jahren weltweit leben mit MS.⁸



TIPPS FÜR VERWANDTE

Wenn Du von der MS-Diagnose eines Verwandten hörst, ist es gut möglich, dass Du am Anfang nicht weißt, wie Du auf die Nachricht reagieren sollst und ob Du die Krankheit ansprechen kannst. Frage Deinen Angehörigen mit MS offen, wie es ihm damit geht und ob Du Fragen stellen kannst. Bitte ihn, Bescheid zu sagen, wenn er gerade nicht darüber reden möchte.

Den Großteil der Hilfe wird vermutlich die engere Familie des MS-Betroffenen schultern. Aber auch sie braucht von Zeit zu Zeit Entlastung. Wenn Du unterstützen möchtest, kannst Du Deine Hilfe zum

Beispiel bei der Bewältigung von alltäglichen Aufgaben anbieten. Je größer das Hilfsnetzwerk ist, desto weniger muss jeder Einzelne tragen. Dein Angehöriger mit MS und seine engere Familie sollten dieses Angebot allerdings freiwillig annehmen und sich nicht überrumpelt fühlen. Sprecht offen über eine mögliche Rollen- und Aufgabenverteilung.

Offt hilft es, einfach da zu sein und zuzuhören. Wenn Du Dich zudem selbst über die Krankheit informierst, kannst Du körperliche und seelische Symptome erkennen und die Situation Deines Angehörigen besser einschätzen.

»Einfach für das Familienmitglied mit MS da sein, zuhören und verstehen, das ist schon eine unschätzbare Hilfe«

Du kannst auch offen über Deine eigenen Ängste und Gefühle sprechen, aber achte dabei darauf, dass Du den Betroffenen und seine engere Familie damit nicht überforderst.

TIPPS FÜR FREUNDE UND BEKANNTHE

Ein enger Freund hat Dir vor Kurzem erzählt, dass er MS hat. Das zeigt, dass er Dir vertraut und dass Du für ihn eine wichtige Person bist. Dein Freund mit MS braucht Dich jetzt wahrscheinlich und hofft, dass er auf Dich zählen kann. Es wird ihm sicher guttun, wenn Du ihm das zusicherst. Das ist besonders wichtig, da Menschen mit MS oft über den – wenn auch nur vorübergehenden – Rückzug selbst langjähriger Freunde berichten, die verunsichert oder überfordert sind. Aber auch mit MS ist ein weitgehend normales Leben mit Freundschaften möglich. Ihr könnt viele gemein-

»Freundschaften und gemeinsame Aktivitäten sind wichtig, machen Spaß und geben Kraft; sie gehören ganz einfach zum Leben – auch mit MS«

same Aktivitäten weiter genießen. Sie sind für die Lebensqualität Deines Freundes von großer Bedeutung. Es gibt also keinen Grund, sich zurückzuziehen.

Falls Du unsicher bist, wie Du auf die Nachricht reagieren sollst, sprich mit Deinem Freund darüber. Frage ihn, ob Du Fragen stellen kannst und was ihm jetzt helfen könnte. Ein offener Austausch hilft Dir bei Unsicherheiten und gibt Deinem Freund die Chance, seine Bedürfnisse zu äußern.

ADRESSEN UND HILFREICHE INFOS

Die Phase nach der Diagnose wird Dir sicher in Erinnerung bleiben als eine Zeit voller Unsicherheiten und Fragen, die es zu bewältigen galt. Es wird wahrscheinlich eine Weile dauern, Dir selbst klarzuwerden, welchen Einfluss die MS Deines Angehörigen auf Dein persönliches Leben haben wird. In dieser Zeit helfen seriöse Informationen und kompetente Ansprechpartner.

Selbsthilfegruppen und Fachgesellschaften

Viel Unterstützung können Dir Selbsthilfegruppen für MS-Angehörige in Deiner Region geben. Entsprechende Adressen findest Du auf den Webseiten der Landesverbände der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft.

Neben den Selbsthilfegruppen findest Du Informationen und Ansprechpartner auch bei den neurologischen Fachgesellschaften:

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG): www.dmsg.de
- Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN): www.dgn.de

Die MS-Begleiter-Servicenummer: Beratung von früh bis spät

An 5 Tagen in der Woche – Montag bis Freitag jeweils von 8 bis 20 Uhr – ist das Contact Center des Patienten Service Programm MS-Begleiter unter der folgenden kostenlosen Rufnummer besetzt und auch für Angehörige da:

 **0800 9080333**

Etwa 20 Mitarbeiter beraten Menschen mit MS, deren Angehörige und allgemein Interessierte und helfen ihnen bei Fragen weiter. Das Themenspektrum ist weit gesteckt. Es reicht von Fragen, die direkt in Zusammenhang mit der Medikation stehen, bis hin zu übergreifenden Themen.



Linktipps:

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft:
www.dmsg.de
- Internationale Multiple-Sklerose-Gesellschaft (MS International Federation):
www.msif.org
- Das Multiple Sklerose Portal AMSEL:
www.amsel.de

Infoportal für Kinder mit MS und ihre Angehörigen:

Deutsches Zentrum für Multiple Sklerose
im Kindes- und Jugendalter:
www.childrenms.de

Kindgerechte Informationen

Das kostenlose Pixi-Buch „Annas Mama ist super“ unterstützt Eltern im Gespräch mit ihren Kindern und ist gedruckt und als animierte Hörbuch-App hier erhältlich:

www.cs.at/landingpages/annas-mama-ist-super

¹ Friedrich D. Multiple Sklerose – das Leben meistern. eBook. Stuttgart: TRIAS, 2008; ² Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/was-ist-ms/>, letzter Zugriff: 23.11.2020; ³ <https://www.atlasofms.org/map/global/epidemiology/number-of-people-with-ms>, letzter Zugriff: 23.11.2020; ⁴ Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft. <http://www.dmsg.de/>, letzter Zugriff: 23.11.2020; ⁵ Giovannoni G *et al.* Brain health: time matters in multiple sclerosis. *Mult Scler Relat Disord* 2016; 9(Suppl. 1): 5–48; ⁶ DGN/KNMS-Leitlinie zur Diagnose und Therapie der MS. Online-Version, Stand: 13.08.2014. www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/wp-content/uploads/2016/02/dgn-knms_ms-ll_20140813.pdf, letzter Zugriff: 23.11.2020; ⁷ Confavreux C *et al.* Relapses and progression of disability in multiple sclerosis. *N Engl J Med* 2000; 343(20): 1430–8; ⁸ Multiple Sclerosis International Federation (MSIF). *Atlas of MS*, 3rd Edition, 2020; ⁹ O’Gorman C *et al.* Modelling genetic susceptibility to multiple sclerosis with family data. *Neuroepidemiology* 2013; 40(1): 1–12.

MS-BEGLEITER

DAS PATIENTEN SERVICE PROGRAMM*
VON SANOFI GENZYME



MS-Begleiter
Themenbroschüren



MS-Begleiter online



MS-Begleiter
auf YouTube



MS persönlich – die MS-
Begleiter Zeitschrift

Einblick –
der MS persönlich Blog



*Das Patienten Service Programm MS-Begleiter bietet viele Informationen und Services rund um den Alltag mit MS. Angemeldete Anwender von Sanofi Genzyme Präparaten können zusätzlich viele therapiebegleitende Angebote nutzen.