

# ÉLETMÓD SCLEROSIS MULTIPLEXBEN

DR. MÁTYÁS KLOTILD

Markhot Ferenc Oktatókórház Eger



**ISMERETEK** Fontos tájékozódni a betegséggel kapcsolatos tudnivalókról. Az ismeretlen mindig nagyobb szorongást kelt, mint az, amiről van megbízható információink. Ezért a forrást is gondosan kell ki-választani. Elsősorban az SM centrumok, az ellenőrzött weboldalak és nyomtatásban megjelenő betegtájékoztatók, beteg oktató anyagok segítenek. A hozzáartozók tájékozódása, képzése legalább anynyire szükséges, mint a betegeké.

**MEGFELELŐ** fizikai és szellemi **TERHELÉS** Egy krónikus betegség próbára teszi a fizikai és szellemi alkalmazkodó képességet. Jó, ha sikerül minél kevesebb változtatással tovább vinni a korábbi életformát, ebben segít a gyógyszeres kezelés, a betegség aktivitásának csökkentése. Ugyanakkor hasznos annak belátása, ha a betegség korlátoz valamiben. Ilyenkor érdemes átalakítani a további életmódot. Segíthet valamilyen relaxációs vagy meditációs módszer megtanulása is.

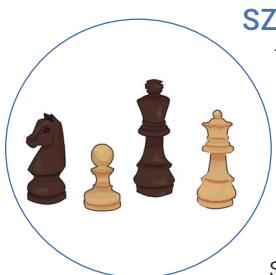
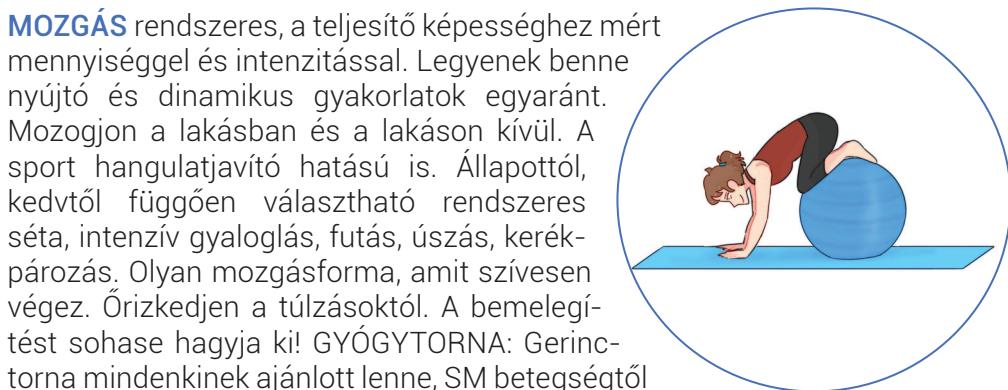


**MUNKA** folytatása, a reális célok kitűzésével meghatározó jelentőségű, érdemes törekedni rá. Figyelembe kell venni, hogy a betegség gyakori tünete a kóros fáradékonyság, ami fizikai és szellemi egyaránt lehet, ezért átgondolást igényel, hogy maradjon-e teljes munkaidőben. Ha szükséges és lehetséges, válasszon részmunkaidót, vagy otthoni munkát. Váltóműszak, éjszakai munka nem ajánlott. Az időkényszer a stressz gerjesztő hatása miatt rontja a teljesítményt és a közérzetet. A betegek nagyobb része nő, háztartást vezet. Az otthoni munkát ugyanúgy át kell szervezni. Érdemes gépeket,

biztonságos, praktikus eszközöket használni, melyek tárolásánál, elérhetőségénél vegye figyelembe, melyiket használja sűrűbben. Amit lehet, végezzen ülve. Inkább gyakrabban keveset, mint egyszerre sokat. Érdemes átvállalni a „szöszmötölős” feladatokat, a család többi tagja ezért hálás szokott lenni. Ha valami sikerül, öröömöt szerez, kevésbé érződik a fáradtság.

**MOZGÁS** rendszeres, a teljesítő képességhoz mért mennyiséggel és intenzitással. Legyenek benne nyújtó és dinamikus gyakorlatok egyaránt. Mozogjon a lakásban és a lakáson kívül. A sport hangulatjavító hatású is. Állapottól, kedvtől függően választható rendszeres séta, intenzív gyaloglás, futás, úszás, kerékpározás. Olyan mozgásforma, amit szívesen végez. Órizkedjen a túlzásoktól. A bemelegítést sohase hagyja ki! **GYÓGYTORNA:** Gerinctorna mindenkinek ajánlott lenne, SM betegségtől függetlenül is! A gyógytorna gyakorlatokat gyógytornász felügyelete mellett tanulja meg, hogy azok összeállítása helyes, személyre szóló legyen, és pontosan, jó testtartással való végzése rögzüljön, hogy utána felügyelet nélkül is helyesen legyen kivitelezése. Az intimtorna megelőzésként is hasznos. Gyógytornász, rehabilitációs szakember sokat tud segíteni szükség esetén segédeszközök bevezetésével is.

**SZELLEMI TRÉNING** Nem csak a fizikai kondíciót kell tréningezni, hanem a szellemet is. A fizikai állapot hatással van a szellemre és viszont. Az elmét keresztrejtvénnyel, fejtörőkkel, számítógépes játékokkal lehet karban tartani, fejleszteni. Érdemes szöveget tanulni, a korábban tanultakat fel-felidézni (versek, imák, énekek). A kreatív hobbik, művészeti tevékenységek előnyös hatásúak. A minden napok feladatait is lehet így kezelni, pl. a boltban csak a bevásárlás végén elővenni a cédulát, előtte annak segítsége nélkül összeszedni az árut.



## RENDSZERESSÉG, TEVÉKENYSÉGEK RACIONALIZÁLÁSA

Általános emberi szükséglet, hogy a napoknak struktúrája legyen. Az akaratunktól független élettani folyamatok jobban működnek, ha rendszeresen „kiszámíthatóan” van rájuk szükség. Az energia is jobban beosztható így és a tevékenységek is eredményesebbek. A minden nap rutinba kell beágyaznunk a napi egyéb feladatokat. Érdemes előre átgondolni akár a heti, akár a napi tervet. A nap első felében ajánlott a nagyobb erőfeszítést igénylő dolgok végzése. Az ebéd utáni szieszta is segít. A napi tevékenység tervezése során a pihenők beiktatása ne maradjon ki!



**FOLYADÉK FOGYASZTÁS** Rendszeres legyen, külső hőmérőkettől, testsúlytól, életkortól, fizikai aktivitástól függő mennyiségen. Többször keveset. A mennyiségre az ajánlások széles választékban állnak, a túlzásoktól érdekes tartózkodni, főként, ha vizelettartási zavar is van. Ebben az esetben sem szabad azonban a kiszáradást kockáztatni még utazáskor sem. Vannak vizelettartást javító gyógyszerek, illetve biztonsági céllal is be lehet tenni egy betétet.

**ÉTKEZÉS, TESTSÚLY** Az SM betegeknek nem szükséges speciális diétát tartaniuk. Tudományosan nem igazolt, hogy bármelyik táplálékünk teljes megvonása előnyös lenne. Változatos, mértékletes étkezés javasolt. A mediterrán étrend ajánlott, ami magasabb rosttartalmú, de könnyen emészthető, növényi túlsúlyú, telítetlen zsírsavakat, olajokat bőven tartalmaz. Fontos a testsúly kontroll, a túlsúly megelőzése, leküzdésére, mert az elhízás kedvezőtlenül befolyásolja a betegség lefolyását. Nem kell semmit kitiltania az étrendjéből, de törekedjen az ézszerűségre, a változatosságra.

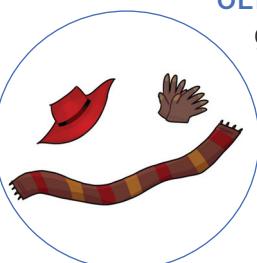


**DOHÁNZÁS, ALKOHOL, DROGOK** Az elmúlt évek regiszter adatai hívják fel a figyelmet, hogy a dohányzás az SM-re is rizikó faktor. Az alkohol mértékkel fogyasztható, de rendszeres használata szintén kedvezőtlenül hat a betegség kimenetelére. A drogok fogyasztása ellenjavallt és a törvény is tiltja.

**ALVÁS** A rendszeres jó minőségű alvás biztosítása krónikus betegeknél kiemelt fontosságú. Az éjszakai alvás a szervezet anyagcseréjére, hormon- és immunrendszerére is hatással van. Befolyásolja a hangulatot, a gondolkodást, a memóriát. Éjszakai munka SM betegeknek nem ajánlott!

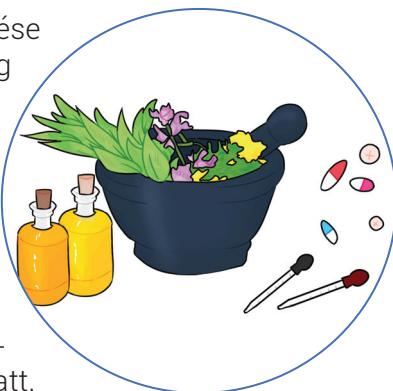


**ÖLTÖZKÖDÉS (hőérzékenység)** Az általanosan javasolt réteges öltözködés javasolt az SM betegeknek is. A szervezet túlmelegedése lassítja az idegeket sebes séget, így panaszokat, tüneteket okozhat. Nyáron viseljünk megfelelő szellőzést biztosító ruhákat. Néhány SM betegnél hőszabályozási zavar is előfordulhat, ők a különböző hőmérséklettől függetlenül meleget éreznek. Nekik saját tapasztalatuk alapján kell a megfelelő öltözködési szokásokat kialakítani.



**ALTERNATÍV GYÓGYMÓDOK** Az SM kezelése folytonosan fejlődik, megújul, de jelenleg még nem tudjuk meggyógyítani a betegséget. Nincs olyan alternatív szer sem, ami meggyógyítja, hiába ígéri! Sok a gyógyulással kecsegtető, de valójában hamis „lehetőség”. Vannak köztük ártalmatlan, esetleg az energia háztartást kedvezően befolyásoló szerrel, vitaminok, ásványi anyagok, de többnyire éberséget és óvatosságot igényelnek ellenőrizetlen gyártásuk, összetételük és hatásuk miatt.

Többnyire drágák, amivel azt sugallják, értékesek, és ez megtévesztő hatású. A gyógyszertárakban kínált vitamin és ásványi anyag készítmények megbízhatóak és az áruk is mérsékeltebb, reálisabb.





**SZOCIÁLIS KAPCSOLATOK** Az emberi kapcsolataink ápolása munka. Erőfeszítést igényel, de megtérülő energia befektetés. Segítséget adunk és kapunk. Tanulunk egymástól. Jól érezzük magunkat együtt. Ez történhet személyesen, vagy a virtuális térben is.

**BETEGSZERVEZETEK** érdemes csatlakozni hozzájuk, illetve ahol még nincs, megszervezni. A szervezet közösségi erővel bír, sok hasznos információ érhető el általa, például ez a kártya is!

**Szervezete rendelkezik öngógyító erőkkel. Életmódja meg-határozza, hogy ezek mennyire tudnak érvényesülni!**



# JEGYZETEK



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

