



Prof. MUDr. Eva Havrdová CSc.

Renáta Malinová

Mgr. Lucie Suchá

Mgr. Klára Novotná

Rozcestník aneb mám RS a co dál?

Nejsi-li připraven změnit svůj život,
nemůže ti být pomoheno.

Hippokrates

ŘEKLI VÁM, ŽE MÁTE ROZTROUŠENOU SKLERÓZU A NEVÍTE ÚPLNĚ PŘESNĚ, CO TO OBNÁŠÍ A CO S TÍM DÁL?

RS (roztroušená skleróza) je i v dnešní době opředena řadou mýtů. Je to díky kombinaci nevědomosti s informacemi o chorobě, jak probíhala před desítkami let, kdy neexistovala žádná efektivní léčba. Tato směs je prošpikována kusými informacemi o tom, co o chorobě dnes víme, v kombinaci se zaručenými „léčebnými“ postupy šarlatánů a neomalených

podvodníků, kteří vidí snadnou příležitost výdělku na neštěstí druhých. Nově diagnostikovaný pacient (nebo člověk s podezřením na RS) je tak často ztracen a zdeprimován hned na začátku cesty. Zvláště tehdy, pokud spoléhá na internet jako na zdroj „zaručených“ informací.

Co tedy RS vlastně je?

Je to porucha imunitního systému, při které systém, který normálně zajišťuje naše hladké přežití v zevním prostředí, otočí své zbraně proti vlastnímu tělu, rozpozná některé struktury mozku a míchy jako nepřítel a zaútočí na ně. Jeho zbraní je zánět. RS je tedy autoagresivní (autoimunitní) zánět v centrální nervové soustavě (mozku a míše). Ložiska zánětu mohou postihnout různé struktury CNS (centrálního nervového systému), nejčastěji oční nerv, dráhy vedoucí pokyny pro hybnost, koordinaci a plynulost ohybu, dráhy řídicí vyměšování. Doprovodnými znaky zánětu jsou únava, deprese, menší kognitivní výkonnost. Nemoc se projevuje jako vznik nových neurologických příznaků, které trvají dny až týdny a mohou zpočátku samy vymizet. Tomu říkáme ataka (relaps, exacerbace). Může následovat různě dlouhé období bez příznaků (remise), pak se dostaví další ataky. To je typické pro tzv. relaps – remitentní průběh nemoci, kterým RS začíná asi u 85 % pacientů. Během let se ničeniím tkáně v místech zánětu (obalu nervových vláken – myelinu, a samotných nervových vláken, axonů) vyčerpávají rezervy CNS a objevuje se trvalá invalidita, která

postupně narůstá. To je stadium sekundární progresse. Je charakterizováno především snižujícím se dosahem chůze. Asi u 15 % pacientů (většinou starších a většinou mužů) dochází rovnou k tomuto nárůstu invalidity. Tomuto průběhu říkáme primární progresse.

Nemoc začíná nejčastěji ve věku 20 – 40 let. Její výskyt se zvyšuje s narůstající zeměpisnou šířkou. U nás RS postihuje asi 170/100 000 obyvatel. Výskyt nemoci se celosvětově zvyšuje, zřejmě vlivem faktorů životního prostředí a životního stylu.

Příčina nemoci není známa. Asi za 30 % nemoci jsou zodpovědné geny určující funkce imunitního systému, zbytek je ovlivněn zevními faktory, z nichž nejvíce probádané jsou infekce EB virem, nedostatek vitamínu D a kouření. Funkce imunitního systému je ve svém vývoji významně ovlivňovaná mikrobiomem střeva (složením mikrobů ve střevě), proto vliv stravy bude zřejmě také důležitý.

Jak se RS diagnostikuje?

Diagnóza RS je založena na průkazu diseminace chorobného procesu v čase a prostoru. Diagnostika RS spočívá v průkazu neurologického postižení slučitelného s RS, a potvrzuje se pomocnými vyšetřovacími metodami: MR (magnetickou rezonancí) a vyšetřením mozkomíšního moku. MR ukazuje strukturální postižení – ložiska zánětu,

mozkomíšní mok pak imunitní zánětlivou povahu choroby. Evokované potenciály mohou informaci ovíceložiskovém postižení doplnit. Zároveň je nutno vyloučit jakékoli jiné onemocnění, které by dané neurologické příznaky mohlo vyvolat.

Lze RS léčit?

ANO. Léčba má ale mnoho složek, mnoho tváří. Pacient hraje v léčbě zcela zásadní roli.

Léčba akutní ataky – vysoké dávky kortikosteroidů (odvozených od hormonů kůry nadledvin). Léčba má být zahájena co nejdříve. Pokud tedy nové příznaky (nebo návrat či zhoršení starých, ale již stabilizovaných) trvají 24 hodin bez přítomnosti infekce, horečky, přehřátí, je třeba obrátit se na svého lékaře.

Dlouhodobá léčba – ke snížení počtu atak a oddálení invalidity. Od začátku 90. let se objevila řada léků, které mají za sebou klinické studie, v nichž byl prokázán jejich efekt na snížení počtu atak. Mají různé nežádoucí účinky a je třeba o nich diskutovat s Vaším ošetřujícím lékařem v RS centru, který má zkušenosti s jejich použitím. Snížení počtu atak vede jednoznačně k oddálení invalidity a sekundárnímu progresu nemoci. To prokázaly registry, v nichž jsou sbírána data o pacientech v běžné klinické praxi. Od r. 2009 máme i v ČR možnost zahájit léčbu léky modifikujícími průběh onemocnění (DMD – disease-modifying drugs) již po první atace (tzv. CIS – klinicky izolovaném syndromu). Někdy pacient, který se zlepšil do normálního stavu před atakou, váhá, zda potřebuje zahájit léčbu, která ho může obtěžovat, když se cítí zcela zdravý. Dnes už je mnoho dat ukazujících, že pacienti, kteří léčbu nezačali, měli horší neurologický stav mnoho let poté oproti těm, kteří léčbu zahájili.

Pokud není zahájena léčba dostatečně účinná, ataky se objevují nadále a neurologický stav se zhoršuje, je třeba léčbu změnit. To se posuzuje nejdříve půl roku až 1 rok po zahájení léčby a lze k tomu dobře využít i magnetickou rezonanci.

Cílem léčby je zcela omezit aktivitu zánětu.

Léčba symptomů. I když ataka odezní, mohou některé obtěžující symptomy přetrvávat. Řadu z nich lze zmírnit tzv. symptomatickými léky, které neřeší podstatu nemoci, ale usnadňují život s ní. Mohou to být léky ovlivňující zvýšené svalové napětí s křečemi ve svalech, obtíže s močením, depresi, nepříjemné brnění. Tyto léky působí velmi individuálně a je třeba s lékařem prodiskutovat jejich efekt versus vedlejší účinky, které jsou také extrémně individuální. Navíc některé symptomy se daleko snáze ovlivní fyzioterapií a psychoterapií.

Změna životního stylu anebo co může pacient udělat sám pro sebe.

Často má pacient pocit, že celá léčba je jen v rukou lékaře a on je pouze pasivním přijímajícím. Tak to ale je v medicíně jen vzácně, ačkoli západní medicína tak může na první letmý pohled vypadat. V případě jakékoli chronické nemoci je to ale velký omyl. Aktivní (vědomý) pacient vybavený správnými informacemi a akceptující svou úlohu v léčebném režimu, může významně ovlivnit nejen kvalitu svého života, ale i průběh nemoci.

Prvním krokem na této cestě je přijetí nemoci (viz dále). Pak je třeba shromáždit ty správné informace, které mohou

pacienta vést dál. Informace o nemoci, o možnostech léčby, o vlivu životního stylu na vznik, průběh a léčbu nemoci, o významu a možnostech péče o psychickou a fyzickou kondici. A pak už jen stačí se rozhodnout a jednat. Jednat ve vlastním zájmu. Porozumět tomu, co mne nemoc může a má naučit.

Důležité je začít s nemocí pracovat hned. Hned na začátku. Jinak o návycích a postojích (často zhoubných) bude rozhodovat nemoc, ne-moc, ne já jako pacient v týmu se svými pomocníky.

System péče o pacienty s RS v ČR aneb Kdo mi pomůže?

S prvními obtížemi se pacient může obrátit na svého praktického lékaře nebo přímo neurologa, event. očního lékaře. V další fázi plánuje neurolog pomocná vyšetření k ověření diagnózy či vyloučení ostatních příčin obtíží. Pokud se RS potvrdí, je nemocný odeslán do RS centra, kterých je v ČR 15. Léčba akutních obtíží může proběhnout jak u neurologa, tak v RS centru.

V RS centru je ověřena diagnóza, eventuálně doplněna další potřebná vyšetření, je rozhodnuto o nutnosti zahájit léčbu, a ta je do 4 týdnů u nové diagnózy zavedena. Zde je pak také sledován jak účinek, tak nežádoucí účinky léčby, a léčba je dle potřeby měněna. Jak praktický neurolog, tak RS

centrum, může doplnit léčbu o symptomatické léky. V RS centru by také měla být nabídnuta jak fyzioterapie, tak psychoterapie, aby byl pacient podpořen ve své snaze aktivně a samostatně pro sebe něco udělat. V případě nutnosti sociálního poradenství je mu v RS centru dán kontakt na příslušného odborníka.

RS centrum tvoří tým profesionálů a pacient by si sám sebe měl vážit do té míry, že bude hledat pomoc či odpověď na své otázky vždy u odborníků.

Je nutné z naší zkušenosti důrazně varovat před neověřenými internetovými informacemi a různými „chaty“, které se

často tváří jako zkušení rádci, ale pro mnoho pacientů již znamenaly propad do zbytečné a těžké deprese, ztrátu motivace, nedůvěru k profesionálům a propad do role „oběti“.

Často tohoto „černého Petra“ převezme v dobré víře a snaže někdo z rodinných příslušníků a způsobí více škod než užítku. Proto jsou užitečné akce pořádané pro rodinné příslušníky, kde tito mají možnost korigovat své „zaručené“

informace a zázračné, zaručeně přírodniléčebné prostředky s odborníky.

Někdy se pacient nebo rodinný příslušník obává svěřit lékaři. Snadno může využít i kontaktu zkušené RS sestry, která má příslušné vzdělání a je schopna posoudit, který problém je nutno konzultovat s lékařem.

Pracovní a volnočasové aktivity

Kromě omezení nadbytečného stresu není důvod při stanovení diagnózy RS ve většině případů měnit pracovní zařazení či volnočasové aktivity. Obecně doporučujeme vyhnout se jen nadhraniční zátěži. Moderní léky mají za cíl udržet pacienta v běžných životních aktivitách. Úvahy o invalidním důchodu nejsou v tomto období nutné.

Těhotenství

Mělo by být vždy plánované, a to po alespoň roce stabilizace choroby. Délka kojení a rychlost návratu k původní léčbě je věcí individuální diskuze pacientky s odborníkem v RS centru.

Jakmile se pacient vzpamatuje z diagnózy, zahájí terapii a smíří se s nemocí, je dobré, aby se zapojil do některých společenských aktivit. Je prokázáno, že pacienti s RS, kteří věnují část svého volného času charitě, laické podpůrné organizaci a spiritualitě, mají i po letech vyšší kvalitu života a menší invaliditu.

PROČ O SEBE ZAČÍT PEČOVAT HNED OD ZAČÁTKU?

.....

Každodenní péče o tělo i o duši je dnes (nebo by měla být) už samozřejmým standardem životního stylu každého z nás. Nemoc neznamená, že již nic ne–můžeme či nesmíme. Naopak. Ne–moc nás odkazuje k tomu, na co se máme ve svém životě – těle – duši soustředit, co volá o pomoc. Dobrou péčí o sebe a laskavým a aktivním přístupem ke své

nové životní situaci je možné pozitivně ovlivnit průběh nemoci a kvalitu celého dalšího života. Přestože jste v rukách profesionálních zdravotníků, váš aktivní přístup k léčbě je tím nejdůležitějším léčebným faktorem. Farmakoterapie a další terapeutické postupy nebudou dostatečně účinné bez vaší vnitřní motivace.

PÉČE O TĚLO A DUŠI

.....

Zdá se, že RS pacienti, kteří byli zvyklí pravidelně cvičit již v období před onemocněním nebo začali ihned v jeho počáteční fázi, mají méně obtíží v prvních letech po vypuknutí onemocnění. Zřejmě to může být způsobeno lepší fyzickou kondicí. Podobně jako více mentálně náročnějších volnočasových aktivit v předchorobí a na začátku onemocnění vede k lepšímu stavu kognitivních funkcí.

Stejně důležitý význam má i pravidelná, vhodně vedená psychoterapeutická péče. Základním cílem psychoterapie u pacientů s RS je vést je k tomu, aby se naučili využívat možností a zdrojů, které mají, ke kvalitnímu a smyslupl-

nému životu. Podstatná je motivace k tomu, aby se naučili s nemocí žít, dokázali snášet obtíže, které s sebou nemoc i léčba přinášejí. Důležitým úkolem terapie je udržet pacientův zájem o všechny oblasti jeho života. Pomoci vytvořit a podporovat jeho spolupráci s léčebným týmem. Některé zahraniční studie prokázaly, že vhodně vedenou psychoterapií (konkrétně kognitivně behaviorální terapií) došlo ke snížení počtu zánětlivých ložisek na magnetické rezonanci. V různých fázích onemocnění se mění důležitost jednotlivých terapií. Mějte však na paměti, že umělé rozdělávání duše od těla je nepřirozené. Tělo a duše se navzájem výrazně ovlivňují a je potřeba na nich pracovat současně.

Pohyb je přirozenou potřebou každého z nás

Pro mnohé nově diagnostikované pacienty je matoucí fakt, že i při relativně nevýrazných či momentálně nepřítomných problémech je nutná kontinuální léčba.

Zmíněný kruh začíná pocity velkého zklamání a rezignace, které bývají spojeny se sníženou fyzickou aktivitou. Postižený jedinec má pocit, že vše je ztraceno a nic nemá smysl. Dostává se do psychického i fyzického útlumu. Tato fáze přináší skutečný úbytek sil a prohloubení úna-

vy, která ho nutí k další nečinnosti a odpočinku. Tímto se ovšem nadále snižuje stav jeho kondice i fyzických sil a kruh se uzavírá, přičemž je dále potencován stav úzkosti a depresí. Protože únava patří u pacientů s RS mezi nejobtížnější problémy, vše se dále komplikuje a roztáhčí stále rychleji do spirály dalších obtíží. Pohybová aktivita a psychoterapie je prostředkem k obnovení kondice a může zabránit negativnímu vývoji.

Bludný kruh inaktivity



- Informace, že pohyb pacientům s RS škodí, nejsou pravdivé. Škodí pouze extrémní nadměrné přetěžování.
- Zkuste se zamyslet, jaké sportovní nebo volnočasové aktivity máte rádi.
- Nebojte se poradit se svým lékařem či fyzioterapeutem, co pro vás bude vhodné a jaké jsou zvláštnosti cvičení u RS.
- Začněte co nejdříve! Čím déle to budete odkládat, tím těžší to bude.
- Požádejte někoho blízkého, aby šel (alespoň z počátku) sportovat s vámi.
- Do pohybových aktivit můžete zapojit celou rodinu a zažít spoustu hezkých společných chvil. Na druhou stranu může být cvičební lekce čas vyhrazený pouze a jenom vám a nikdo nemá právo vás rušit nebo vám to vyčítat. Myslete na sebe!
- Udělejte ze cvičení železný zvyk, jako je např. samozřejmě, že si vyčistíte zuby.
- Péče o tělo vám pomůže ulevit i na duši.
- Po cvičení se vždy pochvalte.
- Zkuste vymyslet třeba jen jeden důvod, proč to půjde, než ztratíte čas vymýšlením mnoha důvodů, proč to nejde.
- A to nejlepší na závěr: Vyplaveným endorfinům a pocitu radosti po cvičení se málo co vyrovná!

Některá RS centra mají svého fyzioterapeuta. Pokud ne, hledejte profesionální fyzioterapeuty, ideálně se zkušenostmi s neurologickými pacienty.

Kde se můžete inspirovat

Komplexní fyzioterapeutický pohled pro pacienty s roztroušenou sklerózou.

(Mgr. Anna Steinerová, MUDr. Martina Kővári; Grifart, Brno, 2012)

Příručka + DVD pro pacienty, která přináší základní informace o RS a možnostech její léčby z rehabilitačního hlediska. Praktický průvodce pro každodenní pohybový režim.

Pilates a jóga (nejen) pro pacienty s roztroušenou sklerózou.

(adVitam, 2015)
První část obsahuje sérii cviků, které vychází u pilatesovy metody, druhá lekce jsou základní cviky z jógy. Možnost objednání na adrese: AD VITAM, o.p.s., Brněnská 432, 679 71 Lysice, email: pjadvitam@seznam.cz, SMS: +420 725 998 628. Cena DVD je 100 Kč za kus.

Spolu to zvládneme.

DVD pro nově diagnostikované pacienty. K dispozici v RS centru na Karlově náměstí, v Unii Roska a v RS centru Ostrava. Ukázka z DVD na www.prvnikrok.cz

Cvičení při roztroušené skleróze I, II, III.

(Martin Hrabovský, PaedDr. Petr Tlapák, Mgr. Lucie Suchá, Mgr. Renáta Větrovská, Mgr. Klára Novotná)

Volně dostupné na youtube nebo možnost objednání na lucka.sucha@email.cz

Cvičení při roztroušené skleróze II aneb Domácí tělocvična.

(MUDr. Blanka Keclíková, Mgr. Lucie Keclíková; SMS – sdružení mladých sklerotiků, 2009)

*Příručka + DVD pro pacienty, pokračování předchozí publikace, opět ve spolupráci pacientů a fyzioterapeutů
Objednávejte na www.mladisklerotici.cz*

Cvičení při roztroušené skleróze.

(Bc. Lucie Keclíková, Mgr. Renata Šupová, Bc. Petr Řezníček; SMS – sdružení mladých sklerotiků, 2007, 2008)

Objednávejte na www.mladisklerotici.cz

Příručka + DVD pro pacienty připravená ve spolupráci lidí s diagnózou RS a fyzioterapeuty vyskolenými na RS

Psychoterapie tu není od toho, aby za pacienta „řešila problém“, nebo aby mu dávala rady do života. Spíš má člověku pomoci, aby si souvislosti svých potíží uvědomil a naučil se svůj vlastní potenciál využívat efektivněji. V užším smyslu jde o změny postojů, o sebeuvědomění a rozvinutí aktivního přístupu k léčbě a vytvoření nového zdravějšího životního stylu s respektem k nemoci a k sobě samému.

Uslyšet diagnózu RS není radostný zážitek. Nově diagnostikovaní pacienti mnohdy potřebují hlavně prostor ke sdílení emocí, naslouchání a provázení. Mohou si k psychoterapeutovi přijít pro podporu, informace, vyvztekát se, vyplakat se, popřemýšlet, hledat odpovědi, srovnat myšlenky, najít motivaci a sílu.

Psychoterapie pomáhá pacientům přijmout novou životní situaci, odpoutává je od chorobného procesu a dává prostor pro zvědomění souvislostí mezi tělem, pocity a životními událostmi, čímž se rozvíjí vlastní síla k uskutečňování nových řešení a k tvorbě spokojené životní cesty.

Možnostník

- Být chvíli sám se sebou v ústraní a pak si opakovat si větu: „Žádá kaše se nejí tak horká, jak se uvaří.“
- Svěřit se někomu.
- Opatrně se zdroji informací! Raději se znovu zeptat ošetřujícího lékaře – spolupacienta – poučeného laika – kohokoliv, komu důvěřujete. Vyhledávat kdekoliv na webu se nevyplácí. Uvědomit si, že ne vše, co je psáno na webech, je svatá pravda. Leckteré informace jsou tendenční. Jen některé informace jsou validní. Šťastní, spokojení a vyrovnaní pacienti se diskuzí na webech nezúčastňují.
- Plakat, vztekat se, nebo cokoliv je emočně potřeba. To se prostě smí. A je divné, když to někdo neudělá.
- Vzít si neschopenku a mít na sebe čas.
- Jsou mnozí, kteří se mnoho let štváli a nikdy se pořádně nezastavili, až z toho onemocněli – takže je to výzva udělat si na sebe čas, zastavit se a věnovat se tomu, co je potřeba udělat **PRO SEBE TEĎ**. Ale pozor! nejde o to pasivně ulehnout a vydat se v nicnedělání vstříc nemoci.
- Nedělat unáhlená rozhodnutí jakéhokoli druhu.
- Počkat, až přijde zklidnění.
- Hledat a uvědomovat si vlastní zdroje síly.
- Vyhledat odbornou pomoc (psychoterapeuta) nebo zdravou spřízněnou duši.
- Nestydět se. Neobviňovat se.
- Najít rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou.
- Spřátelit se s léčbou
- Seznámit se s nabízenými možnostmi fyzioterapie specializované na RS
- Znova a znova restartovat optimistické informace

Kde se můžete inspirovat

Autogenní trénink

video na www.prvnikrok.cz

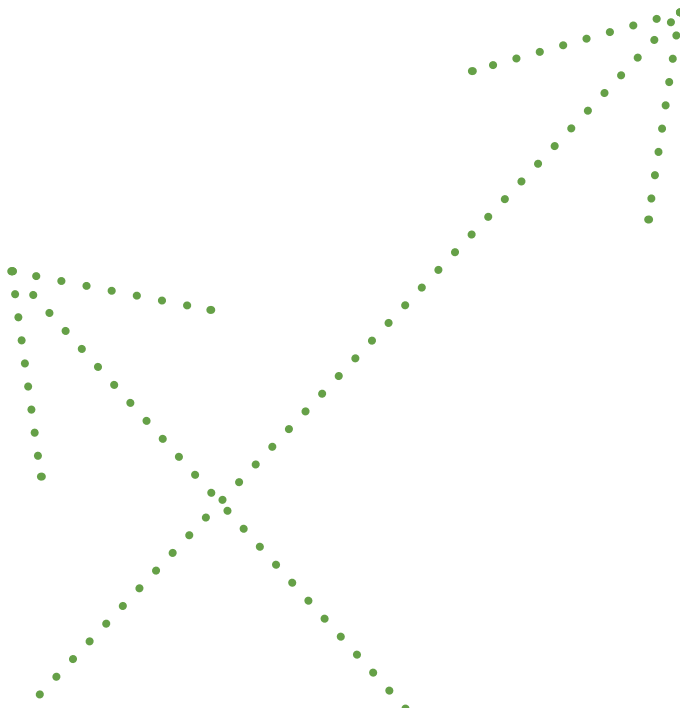
Drobnomalby

kniha psychoterapeutky Renáty Malinové (Schubertové), která je sestavena ze skutečných příběhů lidí s roztroušenou sklerózou, hovoří o tom, jak je důležité při léčbě této nemoci propojit tělo s duší.

Můžete objednat na adrese:

novakova@multiplesclerosis.cz nebo zakoupit v RS centru na Karlově náměstí v Praze.

Některá RS centra mají svého psychoterapeuta. Pokud ne, hledejte profesionální psychoterapeuty, kteří nabízejí provázení v těžké životní situaci. Kontakty na psychoterapeuty a psychology se zkušeností s pacienty s RS můžete získat ve svém RS centru nebo také na webu www.msrehab.cz v sekci Kontakty.



- ŘEKLI VÁM, ŽE MÁTE RS A NEVÍTE ÚPLNĚ PŘESNĚ, CO TO OBNÁŠÍ A CO S TÍM DÁL?
- CHCETE PRO SEBE NĚCO UDĚLAT A NEVÍTE JAK NA TO?
- POTŘEBUJETE INFORMACE A POMOC?



Proto jsme pro vás připravili **Ucelený program pro nově diagnostikované pacienty**.

Nemoc se dotýká vždy všech složek života, a proto léčba vyžaduje komplexní a specifický terapeutický přístup již od počátku onemocnění (ideálně ihned po ukončení diagnostického procesu).

V našem programu vám sdělíme všechny důležité informace o nemoci a léčbě, vysvětlíme vám souvislosti komplexního přístupu a dozvíte se vše o možnostech fyzioterapeutické a psychoterapeutické péče.

Poskytneme vám možnost setkat se všemi odborníky léčebného týmu v jeden den, vyslechnout si jejich přednášky a probrat s nimi vaše dotazy.

Setkání budou probíhat formou jednodenních seminářů, na kterých bude přítomen:

- lékař
- fyzioterapeut
- psychoterapeut
- sociální pracovník.

Samostatný prostor budou mít i rodinní příslušníci a jejich otázky.

Každé další tři měsíce budeme pokračovat tříhodinovým setkáním „Klubem“, kde se budou probírat vaše nové otázky a zkušenosti s nemocí.

Další informace včetně termínů jednotlivých setkání získáte na:

Renáta Malinová – renatamalina@volny.cz

Lucie Suchá – lucka.sucha@email.cz

Člověk je osobně zodpovědný za všechno ve svém životě, jakmile si uvědomí, že je osobně zodpovědný za všechno ve svém životě.

Bruce H. Lipton

UŽITEČNÉ A SPOLEHLIVÉ WEBOVÉ ODKAZY



Unie Roska

Pacientská organizace s dlouholetou tradicí, která zastupuje zájmy osob s RS navenek a díky regionálním pobočkám může nabídnout poradenství, cvičení a další aktivity v mnoha krajích po celé ČR.

www.roska.eu

InteRoska

Nezisková organizace zastupující zájmy pacientů s RS a nabízející odborné informace od lékaře, fyzioterapeuta a psychoterapeuta z RS centra formou aktuálních blogových příspěvků.

www.interoska.cz

Mladí sklerotici

Pacientská organizace zastupující nejen mladé pacienty s RS. Zaměřuje se především na poradenství a akce pro nově diagnostikované.

www.mladisklerotici.cz

Aktivní život

Aktuální a spolehlivé informace o RS. Lexikonovou formou postihuje různé oblasti života s RS.

www.aktivnizivot.cz

RS kompas

Internetová verze magazínu, se nímž se můžete setkat ve svém RS centru. Časopis přináší různé zkušenosti a rady pro život s RS a dále rozhovory se zajímavými osobnostmi se vztahem k RS.

www.rskompas.cz

Dej si šanci

Stránky informační kampaně, která si klade za cíl opravit a vyvrátit, některé mýty a omyly, které o onemocnění RS přetrvávají mezi laickou veřejností. Součástí jsou vysvětlující animovaná videa a také videa s názory odborníků. Mohou posloužit jako zdroj informací pro Vás nebo na ně můžete odkázat i své blízké, aby se o Vaší nemoci více dozvěděli.

www.bezmytu.cz

MS rehab

Stránka primárně určená zdravotníkům pracujícím s pacienty s RS (fyzioterapeuté, psychoterapeuté, psychologové, psychoterapeuté, sociální pracovníci a další) poskytující informace o komplexním rehabilitačním přístupu při RS. Pacienti s RS, zde mohou v sekci kontakty nalézt spojení na specializované zdravotníky ve svém okolí.

www.msrehab.cz

Nadační fond IMPULS

Stránky nadačního fondu IMPULS, který podporuje komplexní péči o pacienty s RS v ČR.

www.multiplesclerosis.cz

National MS society

Stránky americké National MS society, které poskytují podrobné informace o RS, jejich symptomech a léčbě.

www.nationalmssociety.org

Multiple sclerosis society

Stránky britské MS society, opět poskytující informace o různých aspektech RS.

www.mssociety.org.uk

MS trust

Britské stránky neziskové organizace podporující péči o pacienty s RS. Opět poskytující informace o různých symptomech onemocnění.

www.mstrust.org.uk

Německá MS společnost

www.dmsg.de



www.roska.eu