



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

# 7 Život so sklerózou multiplex



Nedávno vyslovená diagnóza sklerózy multiplex (SM) neraz podnieti zrod mnohých otázok. Počiatočný šok vystriedajú pocity neistoty a možno sa v duchu pýtate, akým všakovým problémom budete musieť pri tomto ochorení čeliť: Ako to povedať rodine a priateľom? Možno vás trápia otázky o plánovaní rodiny: môžem mať a vychovávať deti? Aké sú riziká dedičnosti pre dieťa? Aký bude mať SM vplyv na moje zamestnanie? Kde sa dozviem o rehabilitačnej podpore?

V tejto brožúrke - jednej z edície o SM - nájdete rady o tom, kde nájsť podporu a ľudí, s ktorými sa (keby ste to potrebovali) možno porozprávať.

# Obsah

Úvod	4
Diagnóza SM - počiatkový šok	5
Zdroje informácií o SM	14
Rehabilitácia	16
Farmakoterapia	18
Predstavujeme systém starostlivosti o pacienta	24
Slovníček	31

# Úvod

*Čím viac sa ľudia o svojej chorobe dozvedia, tým menej je pravdepodobné, že budú vystrašení.*

Moderná liečba SM nie je len injikovanie liekov. Ovládnutie postupov, ktoré vám pomôžu naučiť sa pichať si injekcie s liekom, fyzioterapia, stratégie zvládania situácie, profesionálna psychologická pomoc (ktorá sa môže poskytnúť len vám alebo spolu s vami aj členovi rodiny), to je iba zopár postupov, ktoré vám budú nápomocné, aby ste si lepšie poradili pri prekonávaní ochorenia.

Čím viac viete, tým menej obáv vás bude sužovať. Informovanosť o realisticky odhadovanej perspektíve pomáha prekonať zbytočný strach. Zdravotné sestry vám osobne pomôžu prekonať každé štádium choroby.

Telefonické horúce linky vám poskytnú radu a odpovede, ak ich budete potrebovať. Napokon, aj internet je veľmi obľúbená súčasť moderných podporných programov.

*Obrázok č. 1:  
Jedine vy viete,  
kedy je vhodný čas  
na to, aby ste  
rodine a priateľom  
povedali, že máte  
sklerózu multiplex*



# Diagnóza SM - počiatkový šok

Skleróza multiplex nezanecháva len telesné "jazvy"; zasahuje aj do spoločenského a pracovného života postihnutých. Ako jeden z prvých krokov pri zvládaní SM by ste mali zvážiť, ako čo najlepšie zapojiť rodinu, priateľov a pracovné prostredie do svojho života.

## Ako to povedať rodine a priateľom?

Pri SM mnohé príznaky iní ľudia nevidia. Spočiatku rodina a priatelia nemusia ochorenie hneď vybadať, takže sa vynára otázka, či im to povedať alebo nie, a ak áno, tak kedy. Podobné rozhodnutie závisí od toho, aký je váš vzťah k nim a ako podľa vás takúto novinu prijmú. Mnohé príznaky však asi neostanú nepovšimnuté, takže je pravdepodobne najlepšie začať o tom otvorene hovoriť.

Ako zareagujú? Príbuzní, partneri, deti a priatelia sa musia, samozrejme, najprv dozvedieť, ako zvládnuť novú situáciu, pretože taká dlhodobá choroba ako SM jedného príslušníka rodiny nevyhnutne má dosah aj na jej ostatných členov. Je celkom normálne, že **príbuzní** a blízki **priatelia** prechádzajú cez tie isté štádiá ako vy a že aj ich naplňa znepokojenie a obavy o ďalší život.

Preto povedzte priamo, aký druh a stupeň pomoci potrebujete. Potom zistíte, koľko síl a pomoci každý z nich môže a je ochotný poskytnúť, akú pomoc naozaj potrebujete a koľko z nej ste ochotný prijať. Priveľa pomoci vás môže stiesňovať a vyvolávať pocit väčšej bezmocnosti, než aká je naozaj. Navyše, príbuzní sa často pokúšajú zobrať si na plecía zbytočnú záťaž, ktorá býva dokonca nad ich sily, a pritom si to ani neuvedomujú.

Vyhňte sa tomu, aby ste nadmerne zaťažovali rodinu a považujte, či nepožiadate o pomoc cudzích. Je dôležité, aby tak postihnutí, ako aj ich príbuzní žili svojím vlastným životom, nakoľko to je len možné. Patria sem záľuby, trávenie voľného času a dovoleníek. Vyrovnaný pomer medzi odpočinkom a námahou je mimoriadne dôležitý pre každého.



Obrázok č. 2:  
*Otvorene povedzte príbuzným a priateľom, koľko pomoci potrebujete a koľko z nej ste ochotný prijať*

Počas trvania SM môžu vzniknúť problémy s **partnermi**, ktorí sa nemôžu zmieriť s tým, čo sa stalo. Podporné skupiny pre pacientov môžu poskytnúť cennú pomoc ľuďom so SM a ich partnerom či rodinám.

Sexuálne problémy by nemali byť tabuizovanou témou, najmä keď môžu so SM súvisieť. Niektoré ťažkosti vie medicína liečiť, alebo sa dajú zmierniť inými prostriedkami. Prv, než sa pokúsite situáciu riešiť, mali by ste absolvovať kontrolu u lekára.

Psychologický tlak SM často vyvoláva pocity neistoty a ťažkostí pri prekonávaní ochorenia alebo komunikácii s partnerom pri novom zadelení úloh v rodine. Ak sa vynoria sexuálne problémy, najlepším riešením je nechať si poradiť od lekára. Ak sa vám ťažko hovorí o pocitoch a sexuálnych problémoch s partnerom, rozhovor so psychológom vás tejto záťaže môže zbaviť, no odporúča sa partnera do týchto stretnutí zapojiť.

Vždy je tu, samozrejme, nebezpečenstvo, že SM bude znamenať zásah do vašej rodiny vzhľadom na všetky tie problémy, ktoré ju sprevádzajú. Na druhej strane, starostlivé a milujúce rodiny môže spoločné bremeno ešte väčšmi spojiť. Avšak naučiť sa zvládať SM môže trvať istý čas.

Ak sú v rodine **deti**, je dôležité brať ich vážne a oboznámiť ich s chorobou a jej dosahom spôsobom, ktorý zodpovedá ich veku, aby sa mohli novej situácii prispôbiť. Sem patria aj zmeny v budúcich životných plánoch, nové úlohy a povinnosti pre každého člena rodiny.

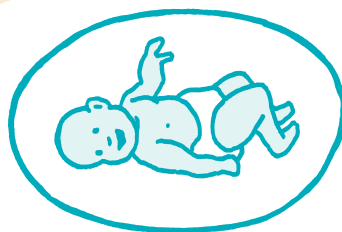
## **Ako môže SM ovplyvniť môj budúci život, plánovanie rodiny?**

Keďže SM často postihuje mladé ženy, ktoré majú v pláne založiť si rodinu, otázka genetického rizika je dôležitá. Riziko, že deti dostanú SM, je len o málo vyššie než v celkovej populácii. Ak má len jeden rodič SM, riziko je dosť nízke.

Výsledky zo štúdií zameraných na SM v rodinách naznačujú, že celoživotné riziko rozvoja tohto ochorenia pre dieťa, ktorého rodič má SM, sa pohybuje medzi 3 - 5 %.

Zdá sa, že tehotenstvo nemá nepriaznivý vplyv na dlhodobé postihnutie alebo na priebeh choroby a že nezvyšuje riziko relapsov. Máme jasný dôkaz o tom, že tehotenstvo (po prvých troch mesiacoch) zvyčajne oslabuje aktivitu SM, alebo jej dokonca môže zabraňovať až do pôrodu. Potom sa riziko prepuknutia choroby zvyšuje.

Jestvujú správy o tom, že tehotenstvo vo včasných štádiách SM môže mať pozitívne účinky na dlhodobé postihnutie a celkový priebeh choroby.



Obrázok č. 3:  
Plánujete mať  
dieťa? Prečo nie?

Avšak ľudia so SM, ktorí sa chcú stať rodičmi, by mali pouvažovať o niekoľkých faktoroch - aký je terajší a budúci stupeň postihnutia, nakoľko môžu ich partneri pomáhať v starostlivosti o deti, aké je finančné zabezpečenie.

Otehotnenie a pôrod dieťaťa nemusia byť tým najdôležitejším rozhodnutím, ktoré treba mať na zreteli pri plánovaní rodičovstva. Vychovať dieťa je výzva pre každého, ktorú si treba zvážiť bez ohľadu na to, či ste zdravý alebo nie, prípadne či máte takú chorobu ako SM.

Pravdepodobne je múdre zhodnotiť - alebo sa spýtať - koľko ďalších členov rodiny by mohlo pomôcť.



*Obrázok č. 4:  
Rodinný kolobeh  
sa nezastaví, keď  
máte SM*

Mali by ste pamätať na to, že imunomodulačná terapia, ako napríklad beta-interferónová, by sa počas tehotenstva mala prerušiť. Odporúča sa poradiť sa s neurológom skôr, ako sa pokúsite otehotnieť.

Rozhodnutie stať sa matkou alebo otcom by malo vychádzať predovšetkým z vášho rozhodnutia mať rodinu, aj keď SM vyžaduje zvážiť niekoľko okolností navyše. Čo sa týka dojčenia, správy sú rôzne: niektoré tvrdia, že dojčenie zhoršuje riziko ďalších záchvatov, iné zas trvajú na pravom opaku s tým, že dojčenie nesúvisí s väčším počtom relapsov po pôrode.

To, čo platí pre každú ženu po pôrode, platí aj pre mladé matky so SM: sladké bremeno dojčenia sa pociťuje a zvláda veľmi rozdielne bez ohľadu na takú chorobu, ako je SM.

## Aký môže mať SM vplyv na zamestnanie?

Zamestnanie zohráva v našom živote významnú úlohu; dáva nám nezávislosť a spoločenský kontakt s inými ľuďmi, pričom oboje je zdrojom úspechu a uznania. Preto je dôležité vedieť, že SM nemusí nutne znamenať život na invalidnom vozíku alebo nezamestnanosť. Asi tretina ľudí so SM naďalej pracuje až do zvyčajného dôchodkového veku, kým ostatní sa práce vzdajú, pretože nemajú základné informácie o finančných a sociálnych právach a podpore organizácií.

Takéto poznatky však umožňujú udržať si zamestnanie alebo si nájsť nové napriek telesnému nedostatku súvisiacemu so SM. Zamestnávateľia sú často zle informovaní, keď ide o zamestnancov postihnutých SM a o možnosti prispôbiť im pracovné prostredie.

Tých, ktorých trápia príznaky choroby neviditeľné pre ostatných, napríklad zhoršený zrak alebo nadmerná únava, sa často sťažujú, že ostatní majú málo pochopenia pre ich problémy. Ľudia so SM by sa mali zapojiť do miestnej pobočky spoločnosti postihnutých SM alebo inej podpornej skupiny, ktorá sa venuje zvyšovaniu informovanosti o SM a početných spôsoboch, ktorými zasahuje do života. Tým, že sa človek začne liečiť, sa nielen významne spomalí postup choroby, ale mu to aj umožní udržať si zamestnanie.

*Obrázok č. 5:  
Asi tretina ľudí  
so SM naďalej  
pracuje až do  
zvyčajného  
dôchodkového  
veku*



# Zdroje informácií o SM

## Skontaktujte sa s inými ľuďmi, ktorí majú SM

Lepšie, ako byť osamotený v boji proti SM, je pokúsiť sa nadviazať kontakt s rovnako postihnutými, ktorí často môžu poskytnúť užitočnú informáciu, najmä spočiatku. **Podporné skupiny** vedia pomôcť pri zvládaní diagnózy a prekonávaní úzkosti, ktorá môže sprevádzať SM. Podporné skupiny pre pacientov nevyhovujú však každému a niektorí, keď sa potrebujú spýtať niečo osobné, by radšej ostali v anonymite. Pre nich by mohol byť riešením **internet**, kde si možno vymeniť skúsenosti a podeliť sa so svojimi úvahami. Je bezodným zdrojom informácií vrátane cenných poznatkov o SM. Žiaľ, môžu sa na ňom nachádzať aj stránky s nedostatočnými a nepresnými informáciami.

Náležitá liečba vychádzajúca zo solídnych a pozitívnych výskumných údajov je základom efektívneho ovplyvnenia prirodzeného priebehu SM. Preto istejšie bude vyhľadávať webové stránky ako [www.ms-gateway.com](http://www.ms-gateway.com), ktoré vám dajú odpovede na často kladené otázky, ako aj nové a overené výsledky výskumov. Webové stránky sa zvyčajne menia veľmi rýchlo. Na [www.ms-gateway.com](http://www.ms-gateway.com) nájdete pravidelne aktualizovaný zoznam adries, cez ktoré sa môžete dostať na celý rad informačných webových stránok o SM a s ňou súvisiacich témach. Iní ľudia dajú možno **prednosť knihám** alebo **brožúram**, lebo radšej si o svojej chorobe čítajú, než by mali o nej hovoriť.

## Môj život je odrazu hore nohami - kto mi môže pomôcť?

Keď vám práve diagnostikovali SM, život sa vám môže obrátiť hore nohami a možno by ste radi našli ľudí, ktorí vám pomôžu opäť nadobudnúť rovnováhu. Po tom, ako ste prešli cez rôzne štádiá ako šok, odmietnutie a strach, ste sa možno ocitli v bode, keď potrebujete niekoho, kto vám pomôže zvládnuť novú situáciu. Ošetrojúci neurológ bude pravdepodobne vašim prvým zdrojom informácií a bude vám vedieť poradiť, ako a kde vyhľadať aktuálne poznatky o SM a s ňou súvisiacich otázkach.

V mnohých krajinách existujú miestne spoločnosti postihnutých SM, ktoré vás môžu podporiť vo vašom úsilí a dajú vám kontakt na tých, ktorí by mohli pomôcť. Stratégie prekonávania choroby sú medzi jednotlivými ľuďmi značne odlišné, no najlepšie je aktívne vyhľadávať podporu a nedovoliť, aby choroba riadila váš život.

# Rehabilitácia

Rehabilitácia sa zameriava na vzdelávanie pacienta a jeho samoliečenie. Stupeň pomoci, ktorú potrebuje, sa postupom času mení a značne závisí od priebehu choroby u každého jednotlivca.

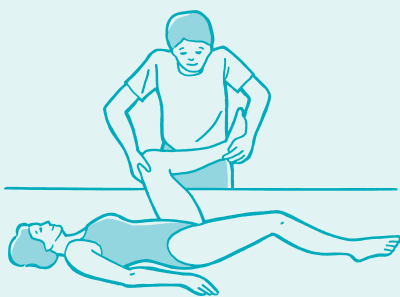
Cieľom rehabilitácie je zvýšiť samostatnosť a kvalitu života, minimalizovať invaliditu a postihnutie. Pozostáva z viacerých terapeutických metód ako ergoterapia, fyzioterapia a pracovná terapia. Ergoterapia a fyzioterapia sú holistické druhy liečby vychádzajúce z predpokladu, že špecificky vykonávaná činnosť má terapeutický účinok. Ergoterapeuti môžu pôsobiť vo všetkých odvetviach, napr. pediatrii, psychiatrii, neurológii, ortopédii a reumatológii.

## Rehabilitačné metódy:

- kurz na zvládnutie funkcií (precvičovanie funkcií so zreteľom na reálne životné situácie, alebo aj bez ohľadu na ne)
- svojpomoc, napr. starostlivosť o telo, vedenie domácnosti, príprava jedla atď.
- oboznámenie sa s otázkami súvisiacimi so zariadením (rady, návrhy, vylepšenia, eliminovanie možného nebezpečenstva)
- pomoc pri kontrakciách (sťahoch) a spasticite (krčovitosti), programy cvičenia doma, cvičenie vnímavosti.

Komplexné rehabilitačné opatrenia pomáhajú minimalizovať dôsledky ochorenia, ale keďže jeho prejavy sú rôznorodé, SM si vyžaduje rozličný prístup. Zváženie konkrétnych otázok pacienta a úsilie dosiahnuť preň najlepšiu možnú kvalitu života sú kľúčové kritériá hodnotenia rehabilitačného výsledku. Ukazuje sa, že rehabilitačná terapia má priaznivejší vplyv na ľudí s recidivujúcou - dočasne ustupujúcou SM ako na osoby s progresívnymi formami ochorenia. Keďže zatiaľ nemôžeme docieľiť vyliečenie SM, ani jej predchádzať (napriek značnému pokroku vo farmakoterapii), rehabilitačné opatrenia sa zameriavajú na zmeny, aby sa zlepšila kvalita života postihnutých.

*Obrázky č. 6a-d:  
Zopár pravidelných  
cvičení doma  
alebo fyzioterapia  
pomáha posilniť  
a udržať si  
pohyblivosť*



# Farmakoterapia

Zatiaľ nepoznáme žiaden perorálny (vo forme tabliet) imunomodulačný liek na MS vždy sú potrebné injekcie - bez ohľadu na to, aký liek sa podáva. Je však možné, aby si ich pacient dával sám -viacero pomôcok to uľahčuje, pretože podporujú bežné podávanie, uľahčujú ho a oslabujú nežiaduce reakcie v mieste vpichu. Napriek tomu na začiatku liečby je nutné naučiť sa správne injekciu aplikovať.

Obrázok č. 7:  
Špeciálne  
vyškolená  
zdravotná  
sestra je vám  
k dispozícii

Zdravotná sestra so špecializáciou na pomoc ľuďom postihnutým SM, môže podať pomocnú ruku. Vždy môžete dostať počas liečby aj ďalšiu pomoc, keby ste potrebovali. To hlavné, na čo treba pamätať pri liečbe SM je, že dostupnosť liečby má byť bezproblémová, školená zdravotná sestra má byť k dispozícii, keď je to treba, podobne ako má byť dostupná aj osobná

pomoc v rámci sústavnej podpory počas liečby.



Je dôležité, aby pravidelné kontroly (vrátane snímkovania magnetickou rezonanciou) vykonával váš ošetrojúci lekár. Počas pravidelných návštev a kontrol neurológovia budú môcť vylúčiť iné formy SM (napríklad benígnu SM), ktoré by sa nemali liečiť imunomodulačnými liekmi

## Prekonávanie vedľajších účinkov

Ako pri všetkých liekoch, aj tu ide o zápas o rovnováhu medzi želanými pozitívnymi účinkami liečby a akýmkoľvek nežiaducimi účinkami (takzvanými vedľajšími účinkami). Počas prvých niekoľkých mesiacov liečby interferónmi beta možno budete pociťovať niektoré z nich, napríklad príznaky podobné chrípke a podráždenie kože v mieste vpichu injekcie. Jestvujú aj hlásenia o napätí svalov alebo zhoršení už predtým pociťovaných kŕčov.

*Vedľajšie účinky sa pravdepodobne časom zmiernia*

Zvyčajne sa vedľajšie účinky časom zmiernia. Snažte sa, ak pociťujete vedľajšie účinky po injikovaní lieku v počiatkovej fáze liečby, zostať pokojný. Ak potrebujete nejakú podporu alebo preškolenie, vyhľadajte zdravotnú sestru alebo lekára. Pamätajte, že väčšina vedľajších účinkov imunomodulačnej liečby sa zvyčajne obmedzuje na niekoľko prvých týždňov od jej začatia a čoskoro oslabne. Ak zaznamenáte nejaké nezvyčajné vedľajšie účinky, mali by ste vyhľadať lekára.

Pri liečbe interferónmi beta horúčka môže zhoršovať príznaky SM, a preto ju treba potlačiť vždy, keď je to možné. Príznaky podobné chrípke možno ľahko zmierniť obyčajnými analgetikami (liekmi proti bolesti). Rozhodne však vždy s lekárom prekonzultujte súbežnú liečbu skôr, ako k nej pristúpite.

## Podávanie injekcií také pohodlné, ako sa len dá

Keď začínate s interferónovou beta terapiou, možno chvíľu potrvá, kým vaše podávanie injekcií bude dokonalé. Aby sa oslabili reakcie v mieste vpichu, miesta treba dokola striedať vždy podľa pravidelnej schémy; pre každú injekciu treba zvoliť nový bod v inej časti tela. Ak si všimnete modriny a krvácanie v mieste injekcie, neznepokojujte sa, ide o normálne reakcie organizmu, ktoré vyvoláva prepichnutie malej krvnej cievy v koži.

## Nasledujúce odporúčania pomáhajú zamedziť vznik kožných reakcií:

- Injikovanie interferónu beta večer pred spaním zvyčajne pomáha odsunúť príznaky na čas, kedy spíte.
- Postupné zvyšovanie dávky je možné takisto pri začínaní liečby. Požiadajte lekára o vhodný harmonogram.
- V prvom rade vyčistíte miesto vpichu injekcie tampónom namočeným v alkohole a nechajte ho voľne vysušiť. Dávajte pozor, aby ste nikdy neaplikovali interferóny na miesta, kde sa niekedy prejavila kožná reakcia, čiže vyhýbajte sa červeným škvrnám na koži.
- Pred podaním injekcie musí byť ihla suchá, t. j. na jej špičke nemá byť roztok. Pri liekoch, ktoré sa podávajú čerstvo pripravené, pri príprave roztoku alebo injikovaní do kože zakaždým použite novú ihlu (čistú a suchú). Druhou možnosťou je použitie špeciálne navrhnutých liekovkových adaptérov pri príprave čerstvého roztoku.

Obrázok č. 8:  
Podávanie lieku  
pomocou  
autoinjektora



- Injekciu zapichnete do kože v pravom uhle.
- Zakaždým dokola striedajte miesta podania injekcie podľa vzoru uvedeného v brožúrke č. 6. Zaznačte si, kam ste naposledy injekciu dostali.
- Ak narastá tlak alebo sa hlási bolesť, ihla nie je dostatočne hlboko, alebo ste si zvolili miesto, kde sa predtým vyskytli kožné reakcie. Začnite od samého začiatku.
- Vždy zasunúť celú ihlu, roztok injikujte pomaly a chvíľu počkajte, kým ihlu vytiahnete.
- Po aplikácii jemne miesto vpichu pomasírujte.
- Sčervenanie, svrbenie alebo opuch v mieste vpichu možno liečiť kortizónovou masťou. Poradte sa s lekárom!
- Podráždenie kože zmierni aj pritláčanie chladivého obkladu asi 5 minút pred každou injekciou a 5 minút po nej.

Viac informácií sa dočítate v príbalovom letáku.

## Automatická injekcia

Na injikovanie lieku sa používajú autoinjektory. Sú zvlášť užitočné pre ľudí, ktorí majú strach či "fóbiu" z injekcie. Ich použitie uľahčuje aj aplikáciu injekcie do miest, ktoré sú inak ťažšie dostupné, čo zlepšuje správne striedanie miest vpichu.

Zistilo sa, že autoinjektory účinne oslabujú reakcie v mieste vpichu. Na rozdiel od tradičnej striekačky sa autoinjektorom podáva ľahko.

V týchto autoinjektoroch je striekačka ukrytá pred pohľadom a stlačením gombíka sa automaticky injikuje ihla aj liek.

## Podporný program zdravotných sestier BETA

Každý človek so SM je ľudská bytosť, ktorá túži, aby sa jej dostalo liečby s úctou a vážnosťou, keď čelí zdravotným ťažkostiam. Avšak pri obmedzených zdrojoch a silnejúcom tlaku z nedostatku času, ktorý dolieha na zdravotnícky personál, potreby individuálneho pacienta sa môžu podceňiť. Zdravotné sestry špecializované na SM poskytujú podporu postihnutým od samého začiatku po celý čas terapie. Osobne vám alebo vášmu opatrovateľovi dajú odpovede na dopyty týkajúce sa druhov liečby SM. Niekedy vám sestra zopakuje inými slovami to, čo povedal váš ošetrojúci lekár. Ľuďom so SM je v mnohom nápomocný takýto kontakt z očí do očí.



Obrázok č. 11:  
Návšteva zdravotnej  
sestry špecializovanej  
na vás doma

Obrázok č. 12:  
Máte na výber



## Autoinjektory poskytujú mimoriadny komfort

Na 23. strane ste sa už dočítali o výhodách automatickej injekcie. Špeciálne navrhnuté zdravotnícke pomôcky ako autoinjektory pomáhajú ľahko a pohodlne injekčne dostávať liek. Ich užitočnosť pri oslabovaní nežiaducich reakcií v mieste vpichu sa dokázala. Pre pacienta sú mimoriadne komfortné, využívajúce najnovšiu technológiu.

## Pomôcky počas liečby

*Obrázok č. 13 a-c:  
K dispozícii je  
mnoho pomôcok,  
ktoré vám pomôžu  
liečiť sa*

Máme k dispozícii bohatý výber rozmanitých pomôcok, ktoré sa využívajú počas liečby - vymenujeme len zopár z nich: súpravy na zaškolenie a pre začiatočníkov, aplikáčne súpravy a záznamníky o terapii. Všetky sú určené na to, aby sa zjednodušilo podávanie lieku a aby mal pacient čo najväčšie pohodlie. Ďalšími užitočnými šikovnými pomocníkmi sú zariadenia, ktoré pripomínajú, že je čas na injekciu, atrapy vajec na výcvik podávania injekcií, klieštiky a puzdro na ihly pre bezpečnú likvidáciu ihl.

## Ľudia so SM sú v kontakte po celom svete

Pre tých, čo majú o kontakt záujem, internet ponúka nové možnosti. Novým prístupom sa vyznačuje **www.ms-gateway.com** so svojimi globálnymi a lokálnymi webovými stránkami. Poskytuje komplexný prameň informácií a noviniek o najnovšom vývoji a zároveň priestor na výmenu poznatkov a skúseností s komunitou ľudí na celom svete, ktorí žijú so SM. Niektorí postihnutí dokonca uvádzajú, že až po tom, ako sa podelili so svojimi myšlienkami a obavami s ostatnými prostredníctvom internetu, konečne akceptovali svoju diagnózu a vyrovnali sa so svojím zdravotným stavom.

V rámci programu BETAPLUS™ existujú v mnohých štátoch **horúce linky**, kde školení odborníci poskytnú v prípade potreby rýchlu odpoveď na vaše otázky. Okrem toho v niektorých krajinách je v ponuke služba SMS (**BETAtext**) pre tých, čo si želajú byť upozornení, že je čas na pravidelné podanie injekcie.

Obrázok č. 14:  
*Telefonické spojenie - na horúcej  
linke zriadenej pre používateľov  
lieku vám odpovedia na  
naliehavé otázky*



# Život so SM -

Ako si krok za krokom udržať aktívny životný štýl

*Pre ľudí, u ktorých práve diagnostikovali sklerózu multiplex:*

- 1 Skleróza multiplex - úvod
- 2 Diagnóza a čo ďalej
- 3 Symptomatická liečba SM
- 4 Úvod k modernej liečbe SM
- 5 Interferón beta - prínos modernej liečby SM
- 6 Interferón beta - pohodlná liečba
- 7 **Život so sklerózou multiplex**
- 8 Dlhodobé skúsenosti s liekom Interferón beta