



Замор:

Невидлив симптом на МС

Национално
здружение
за

МС



ms international
federation

Напомена

Вложивме многу труд информациите во оваа публикација да бидат точни. Не оставивме простор за грешки и пропусти. Законите и правната регулатива може да се променат. Погрижете се да побарате локален совет.

Не потпирајте се на информациите за да предложите третман за некое лице и не смеете да ги користите наместо посета, повик, консултација или совет од доктор или друг квалификуван здравствен работник.

Придонеси

Посебна благодарност до Мари-Клод Дуфор, д-р Анита Роус и International Resource Group на MSIF (МСИФ) за нивниот придонес. Исто така оддаваме признание на луѓето погодени од МС кои дадоа свој придонес за оваа публикација.

Преводот и адаптацијата на македонски јазик на оваа публикација е реализирана и овозможена од Националното здружение за помош и поддршка на лица со мултипла склероза – Национално здружение за МС <https://msmakedonija.eu.org/>.

Прилагоден ресурс

Многу сме благодарни на следните организации, членки на MSIF што ни овозможија да ги прилагодиме нивните информации за да ја направиме оваа публикација.



La Fondation ARSEP (France)
Fatigue et sclérose en plaques, 2017



MS Australia
MS and Fatigue, 2018



MS Society (UK)
Fatigue booklet, 2016

Содржина

Што е замор кај МС?.....	4
Што предизвикува замор кај МС?.....	6
Како заморот кај МС се разликува од обичниот замор?.....	8
Како да им се опише заморот кај МС на другите?.....	10
Разбирање и справување со заморот кај МС	12
Промени на начинот на живеење.....	17
Лекови за заморот кај МС	28
Понатамошни ресурси.....	30
Пример за дневник за замор.....	32
Дневник за замор.....	35

#MyInvisibleMS

Прва верзија: 2020
Графиконите во овој ресурс се прилагодени
од World MS day во 2019 година,
Мојата невидлива МС.

Што е замор кај МС?

Заморот е еден од најчестите, вознемирувачки симптоми што го доживуваат луѓето со мултипла склероза (МС). За некои луѓе, тоа е најфрустрирачкиот симптом.

Заморот кај МС не само што е тешко да се дефинира, туку е невидлив симптом (со други зборови, другите не можат да го видат). Ова може да го отежне разбирањето или објаснувањето на другите кое многу веројатно ќе го толкуваат на погрешен начин. Честопати се опишува како тежок замор (слабост), општа слабост или недостаток на енергија, но може да се опише и како целосно исцрпување.

Реалноста е дека секоја дефиниција е точна затоа што искуството е субјективно и секој различно го доживува заморот кај МС.

За разлика од обичниот замор, замор кај МС може да се појави одеднаш, обично без причина, трае подолго и потребно е повеќе време да се опоравите. Може да биде привремен како за време на релапс (познат како 'кратка



Заморот е најневидлив од симптомите на МС! Истото така тоа е симптом што е најкомплициран за разбирање кај пријателите, семејството и негувателите. Заморот е еден симптом што јавува сомнеж кај луѓето, така што тие мислат дека креваат време без причина.“

изнемоштеност”), инфекција или неповрзана болест, или при започнување со примање на одредени лекови за МС. Понекогаш, заморот може да биде хроничен, дури и по одмор.

Заморот од МС може привремено да влоши други симптоми на МС (како што се мускулна слабост или проблеми со видот), но кај некои луѓе ова може повторно да се редуцира по одмор.

Заморот кај МС исто така може да биде резултат од ефектот на останати симптоми на МС како

што се проблеми со подвижноста (одење), болка, мускулна слабост или депресија. Понекогаш луѓето доживуваат когнитивен замор, кој влијае на меморијата, учењето, концентрацијата, донесувањето одлуки и проблем со вниманието (познато и како „мозочна магла“).

Некои луѓе доживуваат хроничен МС замор, што значи дека е често присутен, дури и кога одмарате. Често се зголемува во вториот дел од денот и може да се влоши од стрес или топлина.



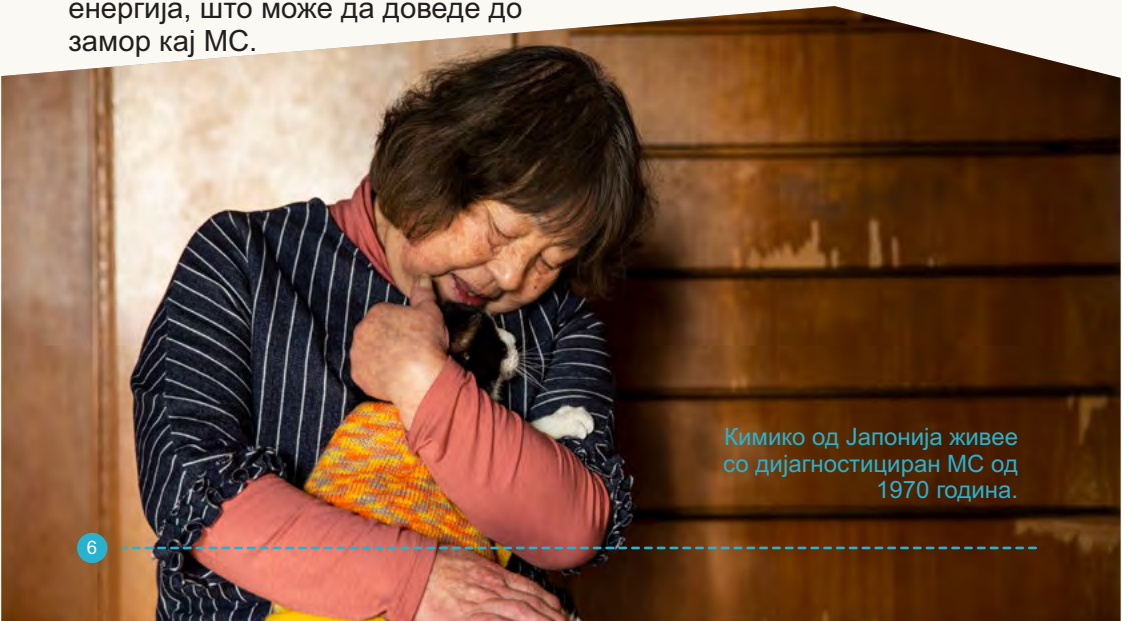
На Фернанда од Аргентина и беше дијагностицирана МС во 2010 година.

Што предизвикува замор кај МС?

Причините за замор кај МС сè уште не се добро разбрани. Делумно се смета дека е резултат на низа различни фактори предизвикани од самата МС (познато како примарен замор) и делумно од други фактори (секундарен замор).

Примарниот замор кај МС се должи на промените во мозокот и оштетување на централниот нервен систем. Оштетувањето влијае на нервите со прекинување на пораките од мозокот и 'рбетниот мозок до остатокот на телото. Како резултат на претходното, вашето тело треба да работи понапорно за да функционира, што доведува до насобирање на замор кај МС. Мускулната слабост и когнитивните нарушувања се исто така погодени од промените во мозокот, па и тие трошат повеќе енергија, што може да доведе до замор кај МС.

Секундарниот замор кај МС се јавува од ефектите на живеење со МС. На пример, МС симптоми како депресија, болка или нарушување на спиењето од грчеви или инконтиненција може да доведат до потенцирање на заморот кај МС. Исто така заморот кај МС може да се јавува како несакан ефект од некои лекови или од неактивност, стрес, лоша исхрана или инфекција. Други медицински состојби, исто така, можат да предизвикаат влошување на заморот кај МС.



Кимико од Јапонија живее со дијагностициран МС од 1970 година.

Замор кај мултипли склероза е нешто сосема посебно затоа што можеме да си еме колку што сакаме, што не менува ништо. Навистина е како исцрпеност. Може да бидете добро и за неколку минути да се чувствувате исцрпено, и сè станува брзо.



јадење, работа, зборување ... сè станува брзо!

Тоа е како вашето тело да заспива за вас, но главата не заспива. Понекогаш дури и си ете е брзо, затоа што вашето тело се објавило, но не и вашата глава “.



Мари од Франција живее со МС од 2016 година

Како заморот кај МС се разликува од обичниот замор?

Заморот кај МС е повеќе од заморот што секој го чувствува по напор или недостаток од добар ноќен сон. Овој вид на замор сепак може да влијае на вас, но заморот кај МС го надминува тоа.

Заморот кај МС може да биде физички и ментален; може да ви ја одземе енергијата за момент и да ве спречи да ги завршите планираните задачи. Заморот кај МС може да биде екстремно ослабувачки и за разлика од „обичниот“ замор, може да бара подолго време за опоравување. Заморот кај МС често е преголем. Може да се случи во кое било време без предупредување или без некоја причина. Некои лица со МС велат дека доживуваат замор по наједноставни активности како

што се пишување или читање и веднаш имаат потреба за одмор.

Други велат дека заморот кај МС се случува после физички напор, како на пример водење на кучето на прошетка или одење на шопинг. За другите, заморот кај МС може да се случи по когнитивниот напор, како што е работа на компјутер и завршување на ментално тешки задачи. Може да доживеете и замор кога ќе се разбудите, во некои случаи секој ден, дури и после добар ноќен сон.

Мојот замор од МС е екстремен. Дури и после добар ноќен сон, ситанувам наутиро како да сум ја поминала ноќта надвор “.
Најаја од Мароко беше дијагностицирана со МС во 2014 година, но живее со симптоми на МС многу години порано.



На Јацек од Полска му беше дијагностицирана МС во 2011 година.

Некои вообичаени појави кај заморот од МС:



- Како одминува денот, така заморот се зголемува
- Се појавува случајно и ненадејно во споредба со „вообичаениот“ замор
- Генерално е многу потежок од „вообичаениот“ замор
- Има тенденција на влошување од влага и топлина
- Поголема е веројатноста да зависи од дневните активности за разлика од „вообичаениот“ замор

Како да им се опише заморот кај МС на другите

Може да биде комплицирано да се опише вашиот замор кај МС на пријателите, семејството, колегите и здравствените работници, но помагањето на другите да разберат може да го направи вашиот секојдневен живот со замор како резултат на вашата МС помалку фрустрирачки.

Понекогаш пријателите и семејството може да ги забележат ефектите од замор. На пример, роднината може да забележи дека вие потешко и побавно одите или можеби ќе забележат дека по завршувањето на одредени задачи станувате побавни во комуникацијата. Гледањето на ефектите од замор кај МС може да им помогне на оние околу вас

да ви понудат помош и поддршка.

Има моменти кога вашиот замор не е очигледен за другите, затоа што тоа е „невидлив“ симптом. Користењето аналогии или метафори за да се опише заморот кај МС може да им помогне на пријателите, семејството и колегите да го разберат и да се однесуваат според она што го доживувате.



„Како невидлив симптом, заморот е многу тешко да се објасни затоа користам метафори за да се обидам да им помогнам на другите да разберат. На пример, барам од лицето на кое објаснувам да се замисли дека се обидува да се подигне од лежечка положба, додека над неговото тело е ставена карпа“.

На Лора од Кенија и беше дијагностициран МС во 2006 година. Во 2019 г. дијагностицирана е со НМО (Невромиелитис оптика).

Корисни примери кои ќе ви помогнат поедноставно да го опишете вашиот МС замор.

Објаснување со помош на семафор

Зелено светло

Се чувствувате како автомобил кој поминал зелено светло и можете да продолжите со патувањето додека имате доволно енергија.

Жолто светло

Возилото смета дека треба да забави со цел да избегне ризик од незгода.

Црвено светло

Автомобилот треба да застане и одмори со цел да биде способен да го продолжи патувањето.



Објаснување со помош на батерија



Батеријата е **целосно наполнета**, функционира нормално и има целосна енергија за да ги заврши секојдневните активности.



Батеријата е **полупразна**, треба да намалите со употребата и да планирате периоди на полнење.



Батеријата е **целосно испразнета** и сите активности треба да запрат. Ќе биде потребно подолго време за полнење доколку тоа не биде направено кога било потребно.

„Мојот замор обично се влошува на тиволина и стресни ситуации. Исто така, обично се влошува во тиекој на целиот период од денот, како да се изрази мојта лична батерија“.

На Хозе Марија Рамос од Шпанија и беше дијагностицирана МС во 1999 година


Разбирање и справување со заморот кај МС

Можно е делотворно да се справиме или дури и да го намалиме заморот кај МС, да одржиме здрав и активен начин на живеење.

Справувањето со заморот кај МС опфаќа максимално зголемување и ефикасно користење на енергијата, како и приоритизирање на задачите. Одвојувањето време да го анализирате заморот кај МС и да изнајдете стратегии да се справите со него може само по себе да е заморна вежба. Меѓутоа, навистина е корисно да се откријат причините што доведуваат до вашиот замор кај МС и да се пронајдат начини да

се надминат неговите поттикнувачи.

Нема единствен начин што одговара кај секого при справување со заморот кај МС: сите се различни, така што начинот на кој се справувате со заморот кај МС веројатно нема да биде ист како и кај секој друг. Меѓутоа, овој дел ќе ви помогне да размислите и да се справите со работите што го влошуваат заморот кај МС и ќе ви даде идеи како да се справите со тој замор.



На **Алберто** од Аргентина му беше дијагностицирана МС во 1999 година, но живее со симптомите од 1970 година. Тој летал многу пати, освен тоа, скокнал со падобран во 2017 година (претставен на фотографија).



Употреба на дневник за замор

Пишувањето дневник за замор ќе ви помогне да го разберете заморот кај МС (погледнете во дневникот кај понатамошни извори на страница 30). Разгледувајќи го вашиот дневник за замор заедно со општото здравје и лековите што ги земате, вие и вашиот здравствен тим може да видите одредени работи што го влошуваат заморот кај МС. Преку изнаоѓање шеми во искусувањето замор кај МС, може да согледаме решенија и нивна примена.

Со пополнување нов дневник за замор кај МС, откако сте направиле промени или сте лекувале одредени симптоми, може да ги споредите двете и да видите дали промените што сте ги направиле го предизвикале саканиот ефект.

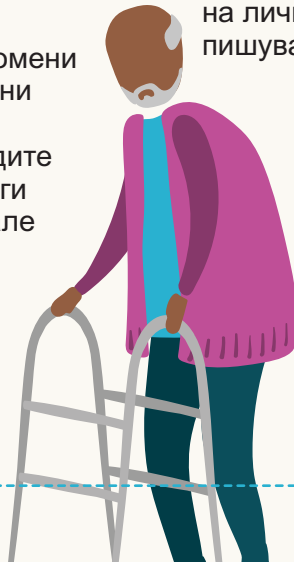
Многу луѓе не сакаат да користат дневник, но тој може да биде многу корисен. Луѓето што користат дневник често


известуваат за позитивна промена во нивниот замор кај МС и исто така подобрување во разбирањето од страна на нивните семејства за ефектите од заморот кај МС и оттука во поддршката што ја нудат.

Кога ги опишуваме активностите, може да биде корисно да се опфатат детали за тоа како се извршени. На пример, пазарувањето може да биде кратко патување до мала локална продавница или да опфати многу пешачење низ голем супермаркет и туркање тешка количка. Колку повеќе детали се опфатени, толку покорисен ќе биде дневникот.

Како и кога се користи дневникот за замор е работа на лична желба. Некои луѓе пишуваат белешки по пат, а

други ги запишуваат на интервали во текот на денот. Ако го пополнувате дневникот на крајот на денот, бидете свесни за тоа како моменталното ниво на замор кај МС влијае на тоа колку се сеќавате како претходно сте се чувствувале.



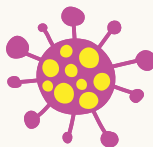


Подобрување на сонот

Недостатокот од сон може да биде главна причина за заморот кај МС или една од неколку причини. Постојат неколку работи кои може да предизвикаат попречување на сонот:

- Грчеви во мускулите или немирни нозе
- Болка
- Потреба од користење тоалет
- Несоница
- Премногу кофеин или алкохол, особено ако е пред легнување
- Бучава
- Температура
- Анксиозност
- Депресија
- Светлина
- Лекови

Пополнувањето дневник за спиење (или вклучувањето на сонот во дневникот за замор што е споменат погоре) ќе помогне да се препознаат поттикнувачите, како и стратегиите што вие и вашиот здравствен тим може да ги примените. На пример, може да е полезно да се следи програма за хигиена на спиење или да се примени лек што помага во лекување спазми, депресија или потреба да се оди често во тоалет.



Инфекција

Инфекциите како обичната настинка или инфекции на мочниот меур често водат до неочекуван замор, особено ако ви ја креваат телесната температура. Ако имате инфекција важно е да се третира бргу, да се одморате, да пиете доволно течности и да ја снижите температурата.





Влијание на лековите врз заморот кај МС

Многу лекови што обично се користат за справување со МС и нејзините симптоми имаат несакани дејства што може да го зголемат заморот кај МС. Ако е нов лек, или ги менувате дозите или периодот во денот кога го земате лекот, и вашите нивоа на замор кај МС може да се променат.

Ако сметате дека вашиот лек има ефект на нивото на замор кај МС, тогаш разговарајте со вашиот доктор. Тие ќе можат да ги погледнат сите лекови што ги користите (вклучувајќи ги и лековите без рецепт) и да направат промени ако искусувате позитивна (или негативна) промена во вашето ниво на замор кај МС. Понекогаш ова е во вид на обиди и грешки, но кај многу луѓе е полезен методот. Запомнете, не треба да го прилагодувате лекот без совет од вашиот здравствен тим.



На Дан од Холандија му беше дијагностицирана МС во 2008 година.



Промени во расположението

Анксиозноста, депресијата и промените во расположението не се невообичаени кај МС и може да предизвикаат чувства на замор. Подеднакво, заморот кај МС исто така може да влијае врз расположението. Тешко е да се одвојат овие две нешта – тие може меѓусебно да си влијаат.

Постојат многу можности во лекувањето на овие емоционални симптоми. Успешното лекување може да го намали заморот кај МС и обратно, пронаоѓањето начини да се намали заморот кај МС може да помогне да се намалат стресот и анксиозноста.

Свесноста е многу полезна во справувањето со емоционалните симптоми и многу луѓе со МС велат дека има позитивно влијание врз нивниот замор кај МС. Откријте за техниките на свесноста следејќи ги линковите во делот со понатамошни ресурси, на крајот од брошурата.

Ако емоционалните симптоми се многу силни, разговарајте со член од здравствениот тим, како на пример медицинска сестра за МС или психолог. Тие ќе ви дадат лек или ќе ви посочат советник што ќе ви помогне да се справите со емоционалните тешкотии што ги искусувате.



Други здравствени услови

МС може да предизвика широка палета симптоми, но е важно да се запомни дека не секој здравствен проблем е нужно поврзан со МС. Други можни причини, како што се менопаузата, анемијата и проблеми со тироидната жлезда, треба да се земат предвид. Сите овие може да предизвикаат замор кај МС или да го влошат. Побарајте совет од здравствен тим ако сте несигурни или искусувате симптоми што сметате дека не се поврзани со МС.

Промени во начинот на живеење

За да се справите со заморот кај МС, полезно е да погледнете на вашиот начин на живот – како ние и оние околу нас пристапуваме кон работата, одморот и слободното време. Ова е со цел задачите да станат полесни и најдобро да ја користиме енергијата што ја поседуваме.



Правење промени

Одвојте време да размислите реално за тоа како заморот кај МС влијае врз вас. Размислете какви промени вие и другите сте подготвени да направите. Обидете се да најдете рамнотежа помеѓу активностите и релаксацијата, вежбањето и одморот, работата и социјалниот живот. Запомнете дека некои од промените што ги правите може да ги вклучат вашето семејство, пријателите или колегите на работа.

„Моето семејство го разбира мојот замор како нешто што ме турка до моите граници. Но, на работа не е многу лесно зашто ја нема секогаш истата емпатија меѓу колегите.“

Помагалата за движење се корисен начин на штедење енергија. Дури и ако не користите помагало секој ден, кога вашето ниво на замор е особено високо, може да биде полезна можноста да користите бастун, одалка или столче. Ова ќе ви помогне да го намалите потребното количество енергија за да се движите наоколу.



Ана од Уругвај живее со МС од 1996 година.



На **Костос** од Грција му беше дијагностицирана МС во 1991 година

„Единственото практично нешто што функционира е да ги планирам моите активности. Се трудам да ги избегнам активностите што ми одземаат премногу енергија или време, но не се лишувам себеси! Запишувам сè во мојата агенда каде одвојувам време за себе во текот на неделата без активности за да можам да се одморам кога ми е потребно.“



На **Дафне** од Белгија ѝ беше дијагностицирана МС во 2014 година.



Поставување приоритети

Правењето промени во вашата рутина може да биде тешко, но приоритизирањето на активности значи штедење енергија за работите што навистина сакате и треба да ги направите. Ако заморот кај МС значи дека не може сè да биде направено во еден ден, тогаш фокусирањето на најважните задачи може да помогне. Еден начин да се стори тоа е да се наведат активностите што ги правите во еден типичен ден или недела.

- Обележете кои ви се важни вам
- Обележете ги работите што не би сакале да ги направите
- Обележете ги работите што може да се прават поретко
- Обележете ги сите работи што нема потреба воопшто да ги направите

Погледнете ги активностите за кои рековте дека се важни и размислете.

- Може ли да се направат на начин на кој ќе заштедите енергија?
- Може ли да се направат во друго време кога вам ви е полесно?
- Може ли да најдете помош за некоја од овие задачи?
- Може ли да се поделат задачите низ текот на денот или неделата?



Планирање

Со користење на предложената стратегија во делот на приоритизирање, ќе ги спознаете вашите приоритети и тоа ќе ви помогне да го планирате времето поефективно. Идејата да се направи распоред за денот или неделата може да изгледа малку чудно или како ставање под режим отпрво, но планирањето однапред ќе ви помогне да станете посамоуверени во однос на завршувањето на работите.

Планирањето однапред може да значи, на пример, создавање време за одмор за да закрепнете ако заморот кај МС ве совладува во слично време секој ден. Ако имате особено заморна задача пред вас, планот прави да обезбедите простор да се одморите пред или по задачата или во двата случая.

Едноставни совети можат да го направат планирањето полесно:

- Поставете си цели, но нека бидат реални.
- Обидете се да го балансирате денот помеѓу полесни и потешки задачи, оставајќи простор да се одморате.
- Поделете ги големите и тешки задачи на помалечки делови за да се извршат малку по малку. На пример, ако готвите голем оброк, може да најдете рецепти каде ќе подготвите однапред делови од јадењето обезбедувајќи простор за одмор помеѓу. Друго нешто што може да сторите е да зготвите обилно, подготвувајќи повеќе јадења наеднаш што може да ги јадете во следните неколку

дена. Или ако возите некаде, планирајте да се одморите по пат. Размислете да го прошетате кучето по патека каде што има јавен транспорт каде што може да најдете седиште на станицата или каде што ќе може да се качите во автобус или воз за назад.

- Кажете им на другите за плановите, особено на вашето семејство и пријатели, и, ако е можно, на вашите колеги од работа. Ова ќе им го зголеми разбирањето за тоа како МС влијае врз вас и ќе можат да ве поддржат и да ви помогнат.



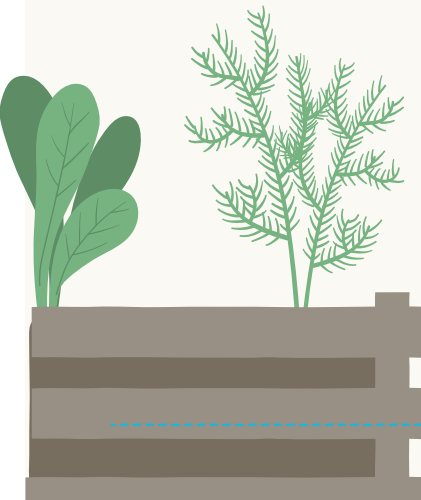


Барање помош

Луѓето може да ви кажат: „Ако ти треба нешто...“ „Ако можам да сторам нешто за тебе...“, но не секогаш е лесно да се побара помош дури и ако е понудена.

Полезно е да се состави листа задачи за кои би сакале да имате помош. Можеби ова веќе сте го сториле кога сте составиле листа со приоритети (видете во делот со Поставување приоритети). На тој начин, ако некој се понуди да помогне, можете лесно да им кажете како може да ви помогнат.

Кога барате помош, еве
полезни совети:



■ Запомнете зошто барате помош

Барањето помош е знак на сила, организација и желба да ги завршите работите. Не е знак на слабост.

■ Поделете ја задачата на помали делови

Повеќето работи се состојат од помали, поединечни задачи. Добивањето помош во една задача значи дека полесно ќе ја завршите работата.

■ Одредете време

Размислете колку долго ви е потребно за одредена задача и до кога таа треба да се сработи. Не заборавајте да додадете време за одмор!

■ Категоризирајте

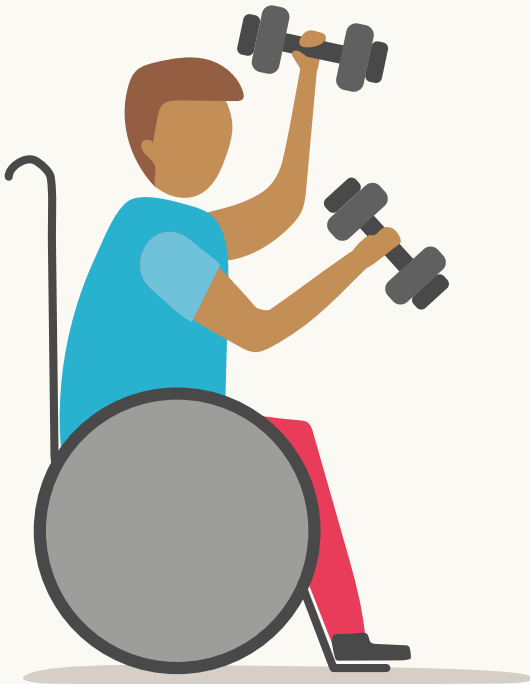
Ќе ви помогне да категоризирате задачи како „лични“ „домашни“ и „здравствени“. Можеби ви е незгодно да ги замолите луѓето да направат одредени задачи наместо вас.

Не заборавајте да побарате помош од здравствени и социјални професионалци зашто тие може да помогнат согледувајќи како им пристапувате на дневните активности.



Вашата рутина при вежбање

Речиси е спротивно на здравиот разум да се напрегате ако искусувате замор кај МС, а симптомите на МС го отежнуваат вежбањето. Меѓутоа, вежбањето помага вашето тело да работи



најдобро. Вежбањето ги подобрува силата, здравјето и расположението и го спречува губењето сила во мускулите со текот на времето. Тоа знае да биде болно и да ги влоши подвижноста и проблемите со слабоста.

Подобрувањето на расположението, зајакнувањето и избегнувањето на губење сила во мускулите ќе помогнат во справување со заморот кај МС.

Но, можно е премногу да се вежба. Вежбањето мора да се урамнотежи со одмор. Можеби исто така ќе сакате да избегнете вежбање непосредно пред легнување. Можеби сакате да правите активности во група или да ги правите вежбите дома сами. Во некои од ресурсите на крајот од водичот, ќе видите примери на вежби што може да ги правите дома. Ако имате пристап до физиотерапевт, тие ќе работат со вас да создадете програма со вежби.

Ако жештината го влошува заморот кај МС, може да ги планирате вежбите, така што ќе избегнете долги сесии што ќе доведат до прегрејување. Од друга страна, кај некои луѓе вежбите во вода им помагаат да одржат постојана температура. Стегачи што ладат може да помогнат исто така.



Справување со заморот кај МС на работа

Можеби ќе треба да го замолисте работодавецот да направи промени, за да имате пофлексибилни часови, редовен одмор, да имате паркинг-простор поблизу до влезот или работната средина да ви биде попристапна. Како што е споменато во делот за организирање животна и работна средина, професионален терапевт може да помогне, така што ако го

замолисте работодавецот да им дозволи да дојдат на вашето работно место, тоа ќе биде позитивен чекор за вас.

Не мора да му кажете на работодавецот дека имате МС, но ако сепак така решите, тоа ќе му помогне на работодавецот да ја разбере МС и за возврат да ви даде поголема поддршка. Следете ги линковите во делот за понатамошни ресурси да откриете повеќе како да му кажете на работодавецот за вашата МС:

„На професионално, социјално и семејно ниво, особено забележувам замор зашто се обидувам да се борам против проблем, а не да живеам со него. Заморот особено ми влијае во секојдневниот живот – сакам да продолжам да се натпреварувам како атлетичар, па затоа се туркам себеси, но не можам секогаш“.



На Жуа од Португалија му беше дијагностицирана МС кога имаше 34 години. Тој особено забележува замор во секојдневниот живот поради неговата професија како инструктор по кардио-фитнес и бодибилдер.



Положба на телото

Може да заштедите енергија на многу секојдневни задачи ако се погрижите да имате добра, релаксирана положба. Основната идеја е:

- Да имате исправена и симетрична положба
- Да избегнете премногу виткање и наведување.

Одржувањето добра положба бара вежба, но со текот на времето станува полесно бидејќи вашето тело повторно се враќа во рамнотежа.



Создадете време за одмор и релаксација

За некои луѓе одморот може да ослободи од замор кај МС и е значаен дел за справувањето со него.

При стоење Обидете се да ги одржите:



При седење Обидете се да ги одржите



Одморот ќе спречи да дојдете до точка на целосна исцрпеност и ненадејно да запрете на сред обврска. Планираниот одмор ќе ви даде поголема контрола врз времето кога одбирате да бидете активни и кога да се одморите.

Некои луѓе претпочитаат повеќе мали паузи или можеби се чувствувате подобро по само една подолга пауза во одредено време. На пример:

- Обидете се да направите неколку кратки паузи или да дремнете во текот на денот
Обидете се да земете подолга пауза во исто време секој ден
Земете пауза помеѓу доаѓањето дома и подготвувањето за излегување навечер.

Кога се одморате, обидете се да се одморите колку што може подобро. Кога извршувате помали задачи низ дома, разговарањето со семејството или гледањето телевизија може да е

порелаксирачко отколку работата или обврските, но тоа не е вистинско одморање, може да е комплицирано, а целта е да се исклучат и умот и телото. Можеби ќе сакате малку да поспиете, да медитирате или да слушате релаксирачка музика да го разбистрите умот.

Ако вашите грижи го нарушуваат времето што сте си го издвоиле за одмор, обидете се да ги напишете грижите и да ги „тргнете настрана“ додека се одморате. Може да ви биде полесно да се справите со нив штом ќе ви се врати нивото на енергија пак. Ако одморањето ви помага да се справите со вашиот замор кај МС, важно е луѓето околу вас да сфатат колку вреди тоа време на тишина и непрекинување.

Може да разгледате комплементарни терапии што ќе ви помогнат да се релаксирате, како масажа, јога, тај чи, ароматерапија или медитација. Откријте повеќе за јогата и комплементарните терапии следејќи ги линковите во делот со понатамошни ресурси на крајот од брошурата.



Здравата исхрана и пиење ќе ви помогне да се справите со заморот од МС

Комбинирањето разумни вежби со урамнотежена исхрана исто така ќе помогне да одржите здрава тежина и да ја добиете потребната енергија. Губењето и добивањето во тежина може да е проблем за луѓе со МС и може да го отежне справувањето со заморот кај МС.

Тоа што јадете може исто така да направи разлика. На пример, големи, топли оброци може да го влошат заморот кај МС, а кофеинот и благите ужинки може да предизвикаат првичен ефект на поткревање на енергијата, но подоцна да направат да се чувствувате поуморно.

Некои луѓе со проблем со мочниот меур пијат помалку за да ја намалат потребата од одење во тоалет. Но, ако не пиете доволно вода, може да настане дехидратација што предизвикува замор кај МС. Можеби ќе сакате да избегнете пиење многу вода непосредно пред легнување.



Организирање на животниот и работниот простор

Понекогаш наједноставните промени ќе го направат вашиот дом или работен простор енергетски поефикасен. Полезните промени во околината, како оние споменати овде, не опфаќаат секогаш стручна опрема или поважни промени:

- Држете ги предметите што редовно ги употребувате леснодостапни за да избегнете често станување и седнување.
- Предметите што се користат истовремено може да се складираат заедно – во кујната, на пример, може да ги чувате чајникот, филцаните и чајот на едно место.
- Чувајте лесни предмети што се користат ретко на повисоки места и складирајте тешки предмети што ги користите поретко на пониско место.
- Одржувајте ја работната област колку што е можно порастоварена од предмети.
- Погрижете се светлото да е добро за да избегнете напегнување на очите затоа што тоа може да го зголеми заморот кај МС.
- Земете ги предвид предметите што ги користите како пенкалата или приборот за јадење. Дали би биле полесни за употреба ако се полесни, имаат поголеми рачки или се на некој начин прилагодени?
- Некои задачи, како подготвување зеленчук или пеглање, може да се вршат со седење наместо со стоене.
- Побарајте помош од вашиот здравствен тим. Тие можат да ви посочат стручно лице кое ќе ви помогне да ги процените просторот и опремата што ги користите, на работа и дома и ќе ви предложат адаптации или опрема што може да помогне.

Лекови за заморот кај МС

Иако во моментот нема лекови што се заведени посебно за заморот кај МС, некогаш може да се препишат лекови одредени за други состојби.

Има ограничен доказ за нивната ефективност и се докажува дека тие се помалку ефикасни од алатките за справување со заморот кај МС за кои расправавме порано. Меѓутоа, кај некои луѓе лекувањето со лекови им помага да се справат со заморот кај МС.

дека може да ни користи доза од 200 mg дневно. Несаканите дејства опфаќаат несоница и вивидни соништа.



Амантадин

Овој лек е одобрен од Администрацијата за храна и лекови (FDA) и Европската агенција за лекови (EMA) за третирање на Паркинсоновата болест како и некои вирусни инфекции. За жал, истражувањето во однос на неговата употреба во третирање на заморот кај МС не е завршено. Некои упатства за МС (како упатствата од Националниот институт за извонредност во здравјето и грижата од Обединетото Кралство) изјавуваат



Модафинил

Овој лек се користи за лекување нарколепсија, нарушување на сонот, кое прави луѓето да спијат прекумерно во текот на денот. Има неколку мали проучувања што го разгледувале модафинилот при лекување на заморот кај МС, но покажуваат никакви или мали резултати. Меѓутоа, недамнешна метаанализа покажува дека модафинилот може да помогне.

Сепак, постои можност за зависност и, поради тоа, многу стручњаци не се подготвени да го препишат за заморот кај МС. Несаканите дејства опфаќаат несоница и главоболка.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26654280>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24321164>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21561959>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15824337>

Нарушувања поврзани со Мултипла склероза. Јануари 2018, 19:85-89



На Гета од Индија ѝ беше дијагностицирана МС во 2015 година.

Повеќе ресурси

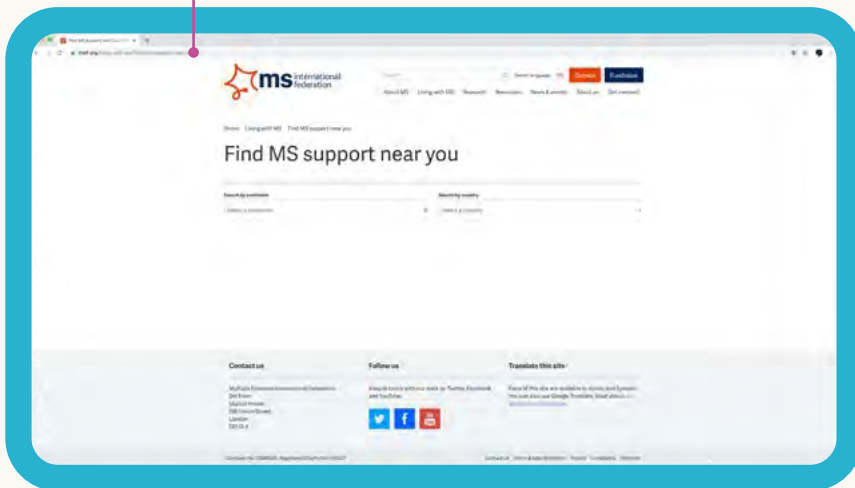
За повеќе информации и поддршка,
контактирајте ја најблиската MS организација.

<https://msmakedonija.eu.org/>

<https://www.facebook.com/NacionalnoZdruzeniezaMS>

msmakedonija@gmail.com

www.msif.org/findsupportnearyou/



Корисни линкови

Свесност

www.msif.org/findsupportnearlyou/

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/mindfulness-and-ms>

Разговор со работодавецот за вашата МС

<https://mssociety.ca/managing-ms/newly-diagnosed/talking-about-ms/employers>

Вежби и јога

<https://www.youtube.com/watch?v=8SFm-M9y0X0&t=11s>

<https://www.youtube.com/watch?v=gWLKoBvev2M&t=7s>

https://www.youtube.com/watch?v=o_LQqjgICQg&t=13s

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active/simple-exercises-for-ms>

<https://www.msaustralia.org.au/wellbeing-ms/exercise-activity>

<https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise/Yoga>

Комплементарни терапии

<https://www.msif.org/wp-content/uploads/2014/09/MS-in-focus-15-Complementary-and-alternative-therapies-English.pdf>

<https://www.mssociety.org.uk/about-ms/treatments-and-therapies/complementary-and-alternative-therapies>

Пример за дневник за замор

Кај некои луѓе е полезно ако пишуваат дневник за замор. Со запишување на нивото на замор кај МС во различни периоди од денот и за време на различни активности, почнуваме да го гледаме моделот.

Важно е да се пополни дневникот како за време на добрите денови, така и за време на лошите. Со текот на времето, ова може да ги истакне конкретните фактори што предизвикуваат замор кај МС, фактори што го подобруваат и влошуваат. Откако ќе го одредите

тоа, може да го користите дневникот за да размислите и најдете начин како да се справите со овие фактори.

Прочитајте повеќе за користење на дневникот за замор од страница број 13.

Датум: 10 јули

Опис на спиењето претходната ноќ: Полошо од обично. Беше жешко и затоа ми беше тешко да заспијам и се разбудив неколку пати во текот на ноќта. Се чувствував поуморно од вообичаено кога се разбудив.

Време	Опис на активностите	Ниво на замор	Коментари
07:15	Се разбудив, се истуширав и измив заби.	5	Мала здрвеност во левата рака.

*1 = мал до голем замор = 10

Време	Опис на активностите	Ниво на замор	Коментари
09:30	Се качив во автобус до супермаркетот за неделно пазарување	6	
09:45 - 11:15	Одев низ супермаркетот, ја туркав количката. Ги ставив артиклите во торба.	8	Одржувањето рамнотежа станува потешко – ме забавува
12:00	Се качувам во автобус до дома и ги вадам артиклите од торба.	10	Исцрпен.
13:30	Седнувам и се одморам.	8	Ми треба многу време да закрепнам.
15:00	По ручекот, одговарам меилови на компјутерот и имам разговор од работа.	6	Тешко ми е да се концентрирам.

*1 = мал до голем замор = 10

Време	Опис на активностите	Ниво на замор	Коментари
17:30	Партнерот пристигнува дома со децата и прави ручек.	7	Десната рака ми е изморена.
18:30	Седнувам да јадам со семејството	7	
19:00	Си играм со помладиот син.	6	Се чувствувам нестабилен во нозете.
19:30	Седнувам додека партнерот ги подготвува децата да си легнат.	7	
22:30	Се подготвувам за во кревет.	9	Уште ми е малку матно во главата. Рацете и нозете ми се тешки.

*1 = мал до голем замор = 10

Празен пример на дневникот за замор

Можете или да го користите примерокот подолу или да го симнете на www.msif.org/fatigue

Датум: _____

Опис на спиењето од претходната ноќ: _____

Време	Опис на активностите	Ниво на замор	Коментари

*1 = мал до голем замор = 10



Време	Опис на активностите	Ниво на замор	Коментари

*1 = мал до голем замор = 10



Време	Опис на активностите	Ниво на замор	Коментари

*1 = мал до голем замор = 10



Време	Опис на активностите	Ниво на замор	Коментари

*1 = мал до голем замор = 10

#MyInvisibleMS



ул. Франклин Рузвелт бр. 8/37
1000 Скопје
ЕМБС: 7342780



+389 71 21 88 70



mhmaedonija@gmail.com



www.msmakedonija.eu.org



[NacionalnoZdruzeniezaMS](https://www.facebook.com/NacionalnoZdruzeniezaMS)



MS Makedonija