



# MS-taudin omahoidon kartta

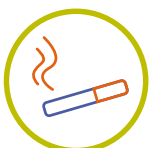
## Ennakoivat toimet



Oireiden tunnistaminen ja omahoidon suunnittelu



Infektioiden ennaltaehkäisy



Tupakoimattomuus



Suu ja hampaat

## Aktiiviset toimet



Monipuolinen ruokavalio



Unen vaaliminen



Verenpaine ja paino



Liikunta



Päihteiden välttäminen



Mielekkäät ihmissuhteet

## Hoitavat toimet



Ohjeiden mukainen MS-lääkkeen ottaminen



D-vitamiini



Influenssarokote



Katso neurologin luento omahoidosta tai Katso neurologin luento.



Lisätietoa [msopas.fi](https://msopas.fi)



Kuuntele luento