

MS-taudin omahoidon muistilista

- Tunnista MS-taudin oireet ja huomioi mahdollisten oireiden mukainen omahoito.
- Edistä mielen tasapainoa vaalimalla mielekkäitä ihmissuhteita ja tekemistä. Huomioi vertaistuen mahdollisuus.
- Tupakoinnin lopettaminen on tärkeä osa MS-taudin hoitoa.
- Vältä päihteiden käyttöä. Jos käytät alkoholia, muista kohtuus.
- Liiku säännöllisesti ja löydä oma lajisi. Liikkumalla saat monia terveyshyötyjä myös MS-taudissa.
- Huomioi riittävä lepo liikunnan ohella ja esimerkiksi flunssan tai MS-taudin pahenemisvaiheen aikana.
- Vaali unta. Unen riittävä määrä ja laatu ovat edellytys oppimiselle, muistamiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.
- Syö hyvin ja voi paremmin. Huolehdi monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta. Huomioi myös riittävä nesteen nauttiminen ja säännöllinen ruokailurytmi.
- Muista D-vitamiinilisä. Sopivan annostelun löytämiseksi D-vitamiinipitoisuuden voi tarkistaa laboratoriotarkastuksella.
- Infektioiden ennaltaehkäisy ja hyvä hoito on tärkeää, koska infektiot voivat altistaa pahenemisvaiheille tai korostaa vanhoja MS-oireita.
- MS-tautia sairastaville suositellaan yleensä influenssarokotteen ottoa.
- Huolehdi suun ja hampaiden omahoidosta ja huomioi säännölliset hampaiden tarkastukset.
- Pidä paino kurissa. Liiallinen rasvakudos voi lisätä elimistön yleistä tulehdustilaa.
- Huolehdi ohjeen mukaisesta MS-lääkkeesi otosta ja siihen liittyvistä seurannoista.
- Suunnittele omahoidon toteuttaminen askel kerrallaan. Pyydä tukea tai neuvoa hoitopaikastasi omahoitosi toteutumiseen ja seurantaan.

LISÄTIETOA:

- www.terveyskyla.fi
- www.aivotalo.fi
- [→ ms-tauti](#)
- www.ms-asema.fi
- www.neuroliitto.fi
- www.ukkinstituutti.fi
- www.thl.fi
- www.stumppi.fi
- www.paihdelinkki.fi