

360°
MS ile ilgili hizmetler.

MS'i anlamak



Multipl sklerozu (MS) anlamak

MS ile yaşamak birçok soruyu beraberinde getirir. Bu kronik iltihaplı hastalık hakkında ne kadar çok şey bilersen, MS ile günlük yaşama da o kadar iyi uyum sağlayabilirsin.

Bu broşür MS ile ilgili en sık sorulan soruların cevaplarını içeriyor. Belki burada, doktorunla veya MS tedavi ekibinle daha ayrıntılı konuşmak isteyeceğin bazı önemli konular da bulabilirsin.

İçindekiler

Sözlük	4
MS nedir?	6
MS hakkında neler biliyoruz?	10
MS hangi semptomlara neden olur?	12
MS nasıl teşhis edilir?	15
MS'in hangi türleri var?	18
Bir MS atağı nedir?	22
MS nasıl tedavi edilir?	24
360° – MS ile ilgili hizmetler	30

Not: Terapi, tedavi uygulaması demektir. MS ile ilgili olarak terapiden söz ettiğimizde, MS için tedavi uygulamalarını kastederiz. Terapi kavramını, tıp dilinde yaygın olarak kullanıldığı için kullanıyoruz. Biogen'in hastalara sunduğu hizmetler bireysel ve kişiseldir. Buna uygun olarak da MS'li insanlar ile iletişimde "sen" biçimindeki kişisel hitap biçimini tercih ediyoruz.

Sözlük

Doktorlar ve tıp personeli multipl skleroz (MS) ve onun tedavisinden söz ettiklerinde, kimi zaman senin tam olarak anlamadığın bazı terimleri kullanırlar. Bu sözlükte bu tıbbi terimlerden bazıları açıklanmıştır.

Farklı MS türleri (RRMS, SPMS, PRMS ve PPMS) hakkında daha fazla bilgiyi bu broşürün daha sonraki sayfalarında bulacaksın.

Akson	Sinir lifi; sinir hücresinin ince uzun uzantısı
Tanısal işlemler	Bir hastalığın tetkik sonuçları ve/veya semptomlar (hastalık belirtileri) temelinde tespit edilmesi
EDSS (Genişletilmiş Özürlülük Durumu Ölçeği – Expanded Disability Status Scale)	Nörologlar bu ölçek yardımıyla, MS'in bedenini durumu üzerinde hangi sonuçlar yarattığını değerlendirirler.
Bağışıklık sistemi	Örneğin hastalık yapan mikroplar gibi zararlı maddelere karşı vücudumuzun koruyucu kalkanı
MR (Manyetik Rezonans Tomografisi)	Vücudun iç bölümlerinin ayrıntılı görüntülerinin oluşturulduğu bir tetkik yöntemidir. MR çekimleri sayesinde doktorlar MS'i teşhis edebilir ve hastalığın seyrini denetleyebilirler.

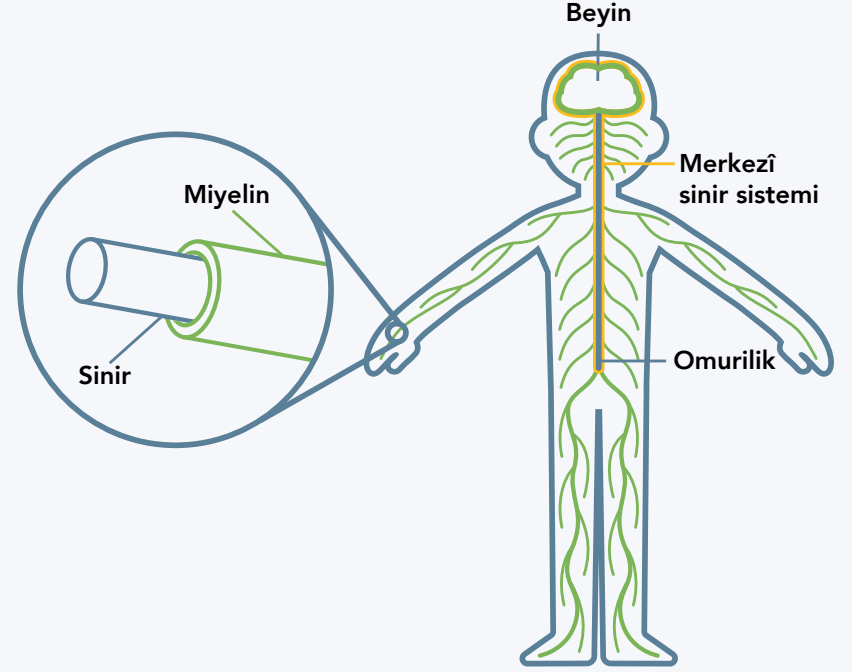
Miyelin	Yağ içeren bu madde sinir hücrelerini sarmalar ve bilgilerin hızlı bir şekilde iletilmesine imkân verir.
Sinir hücresi	Vücudun, beden ve beyin arasında bilgi alıp göndermesine aracılık eden özel bir yapı taşı. "Nöron" adıyla da bilinir.
Nörolog	Sinir sisteminin hastalıkları üzerinde uzmanlaşmış bir doktor
Remisyon	Bir MS atağından sonra, MS semptomlarının hiç görülmediği ya da az görüldüğü toparlanma dönemi
Omurilik	Merkezî sinir sisteminin bir bölümü. Omurilik omurga içerisinde bulunur ve vücuttan beyne ve beyinden vücuda bilgiler ileten çok sayıda sinir hücresi içerir.
Atak	Yeni bir MS semptomunun ortaya çıkması veya mevcut bir MS semptomunun şiddetlenmesi ve şikâyetlerin en az 24 saat devam etmesi
Hastalık seyrini değiştiren terapiler	MS ataklarının sayısını azaltan ve MS'in neden olduğu iltihap odaklarına set çeken ilaçlar
Merkezî sinir sistemi	Beyin ve omuriliğinden oluşur. İkisi de hareket edebilmemiz, düşünebilmemiz ve duyularımızı kullanabilmemiz için vücuda bilgiler gönderir.

MS nedir?

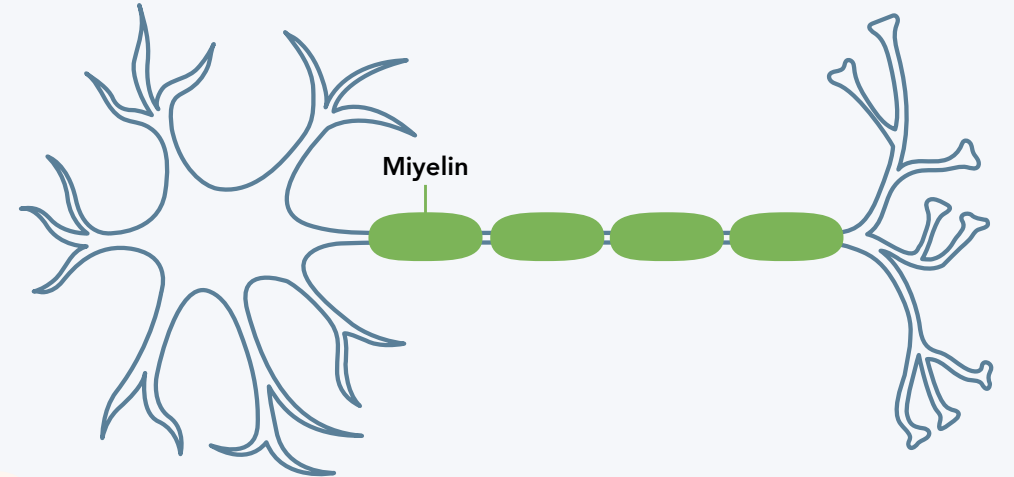
MS'i daha iyi anlamak isteyen kimse, önce şunları bilmelidir: Vücudun MS'in oluşmasında rol oynayan bölümleri nasıl işler?

Beyin ve omurilik –ikisi birlikte merkezi sinir sistemi (MSS) olarak anılır– beyin ve vücudun geri kalanı arasında bilgiler gönderip alırlar. Bu sayede hareket edebilir, düşünebilir ve duyularımızı kullanabiliriz.

- Merkezi sinir sistemini büyük, kablolarla dolu bir telefon ağı gibi düşünebiliriz. Beyin de bunun ana santralıdır.
- Sinir hücreleri elektrik kabloları gibidir.
- Çoğu sinir hücresi miyelin adı verilen, yağ içeren bir tabaka ile sarmalanmıştır.
- Miyelin bir kablonun izolasyon tabakası gibidir: Sinir liflerini (aksonlar) korur ve bilginin hızlı iletilebilmesine imkân verir.
- Böylece beyin ve vücudun geri kalanı arasında her saniyede milyonlarca bilgi alınıp verilebilir.

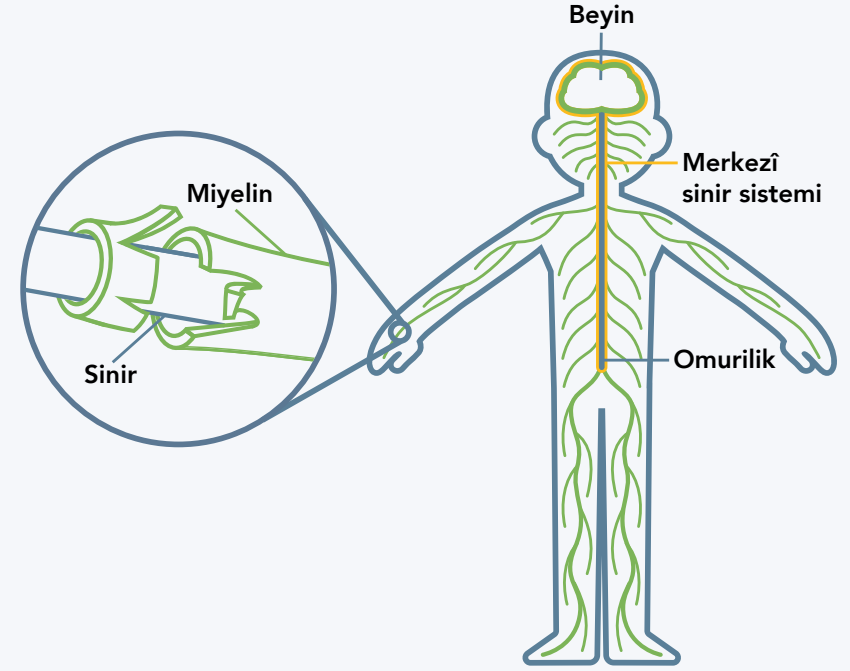


Sinir hücresi



MS'te neler olur?

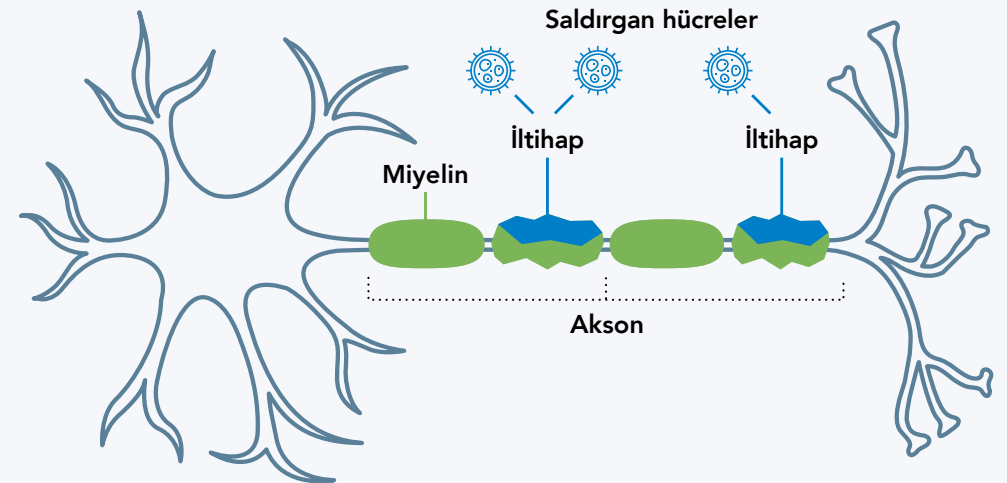
- Bağışıklık sistemimiz, vücudumuzu örneğin hastalık yapan mikroplar gibi zararlı maddelere karşı korur.
- MS'te vücut birdenbire miyelin maddesini zararlı olarak algılar. Bunun üzerine bağışıklık sistemi, koruyucu miyelin tabakasına saldıran ve onu tahrip eden maddeler üretir.
- Sonuç: Sinir hücreleri artık yeterince korunmaz, dolayısıyla iltihaplanabilir ve tıpkı çıplak elektrik kabloları gibi hasar görebilirler.
- İltihap odakları beyin ve vücudun geri kalanı arasındaki bilgi iletişimini yavaşlatırlar. Bunun sonucunda MS için tipik olan semptomlar meydana gelir.



“MS’i idrak etmenin tek bir doğru yolu yok. Ben MS’i anlamayı ve kabullenmeyi, kendime karşı sabırlı olarak, bana uygun türden destek alarak, yeni bakış açılarına açık olarak ve –bu çok önemli– etrafıma benimle aynı fikirde olanları toplayarak başardım. Eninde sonunda olacak. Belki bugün, yarın veya önümüzdeki ay değil, ama eninde sonunda anlayış ve kabullenme gelecektir.”

Daniel L.

Sinir hücresi



MS hakkında neler biliyoruz?

Neden bazı insanlar MS hastalığına yakalanıyor?

Geçtiğimiz on yıllarda araştırmacılar MS hakkında pek çok şey öğrenebildiler. Ancak neden bazı insanların MS hastalığına yakalandığı henüz tamamen anlaşılmış değil. Bir dizi olası neden var. Belki de hastalığı çeşitli nedenlerin bir kombinasyonu tetikliyor olabilir.

MS çoğunlukla yetişkin yaşta teşhis edilir, ancak her yaşta ortaya çıkabilir. Hastalıktan kadınların etkilenme oranı erkeklerden yaklaşık iki veya üç kat fazladır.



Ailesel faktörler

MS doğrudan doğruya ana babadan çocuğa geçmez. Ancak ailesinde MS hastalığına yakalanmış bir kimsenin bulunduğu insanlarda daha sık görülür. Fakat bir akrabasında MS olan birinin bile MS'e yakalanma riski çok düşüktür.



Çevre faktörleri

Nerede yetiştiğimiz MS hastalığına yakalanma riskimize de etkisi vardır. Zira MS hastalıklarının sayısı ekvattan uzaklıkla aynı ölçüde artar. Çocukluk ve gençlik döneminde daha az güneş ışığı görenlerde MS riski daha fazladır.

Muhtemelen bunda D vitamini rol oynuyor: Güneş ışığı en önemli D vitamini kaynağımızdır ve bir D vitamini eksikliği daha yüksek MS riski ile ilişkilendirilir.



Sigara

Sigara ve tütün içmek MS riskini artırabilir. Sigara ayrıca beyindeki hasarları ve bedensel olumsuz etkileri de güçlendirebilir. Sigara ya da elektronik sigara içiyorsan, bunu nasıl bırakabileceğin konusunu doktorunla konuşmalısın.



Enfeksiyonlar

Virüs ya da bakterilerin neden olduğu belli başlı enfeksiyonlar muhtemelen miyeline hasar veriyordur. MS'e bu da neden oluyor olabilir.

Uzmanlar ayrıca enfeksiyonların MS ataklarını şiddetlendirebildiğini tahmin ediyorlar; ancak bu henüz bilimsel olarak kanıtlanmış değildir.



Beslenme ve hareket

Beslenme ve hareketin MS riskini hangi ölçüde etkileyebildiği ortaya konmuş değildir. Yüksek bir BMI (vücut kütle indeksi) dezavantajdır, sağlıklı beslenme ve düzenli hareket etmek ise MS semptomları üzerinde olumlu etki edebilir.

BİLMEKTE FAYDA VAR

MS'li olman senin suçun değil. Bazı insanların neden MS hastalığına yakalandığı henüz tam açık değildir. Bilim insanları bununla ilgili soruların cevaplarını hâlâ arıyorlar.

Hangi semptomlar MS için tipiktir?

Her insan eşsizdir ve MS her insanda farklı seyreder. Ancak bazı semptomlar tipiktir.

Sende bu sık görülen hastalık belirtilerinden sadece birkaçının ortaya çıkması veya şikâyetlerinin zamanla değişmesi mümkündür. Ancak bazen semptomlarda düzelme ya da kötüleşme olabilir. Tipik MS belirtileri arasında örneğin şunlar vardır:



Denge bozuklukları veya baş dönmesi, koordinasyon bozuklukları ve sakarlık, yürürken zorluk çekmek ("düşük ayak")



Kas tutulması ve kas krampları



Yüzde, kollarda, bacaklarda, ellerde veya ayaklarda uyuşma hissi veya karıncalanma



Hâlsizlik (nedeni açıklanamayan yorgunluk ve bitkinlik)



Akut ve kronik ağrılar



Mesane ve/veya bağırsak fonksiyonlarıyla ilgili problemler



Cinsel sorunlar



Konuşurken güçlük çekmek



Görme bozuklukları



Düşünme ve konsantrasyon zorlukları, hafıza problemleri, sersemlik



Depresyon, korku, duygudurum dalgalanmaları



AKLINDA BULUNDUR

MS ruhsal olarak kendini nasıl hissettiğini etkileyebilir. Bunların hepsi sana çok fazla geldiğinde, kendini birine, belki de doktoruna, emanet etmeyi dene. Belki başka uzmanlar, örneğin psikologlar da sana destek olabilirler.

Çabuk bitkin düşüyorsan, kendini özellikle çok yorgun hissettiğin zamanları not al. Buna uygun olarak da gününü, gücünü daha iyi kullanabileceğin şekilde planlamalısın. Böylece yapman gereken tüm işleri halletmeyi ve yine de hayatın güzel şeyleri için yeterince enerji bulmayı başarabilirsin.



MS nasıl teşhis edilir?

Bu hastalığa özgü testler bulunmadığından ve semptomlar insandan insana farklı olabildiğinden MS'i teşhis etmek kolay değildir. Ayrıca MS'te sıklıkla, başka hastalıklarla aynı semptomlar görülür.

Sende MS belki de görece çabuk, belki ancak bir süre sonra tespit edildi. Muhtemelen doktorun semptomlarını uzunca bir süre boyunca gözlemlemiş ve MS teşhisi koymadan önce birkaç test yapmıştır.

Yaygın teşhis yöntemleri arasında örneğin, manyetik rezonans tomografisi (MR) yardımıyla vücudun içerisinden görüntüler elde etmek, fizik muayeneler, göz testleri ve ayrıca kan tahlilleri vardır.

“Bana teşhis konduğunda, internet üzerinde birçok yararlı bilgi buldum. Ancak nerede arayacağını bilmen gerekiyor. Unutma: MS ile iyi başa çıkabilen insanlar sosyal medyada bunu anlatmak için pek hevesli değiller.” Daniel L.

Teşhisle birlikte ve teşhisten sonra genellikle hangi tetkikler yapılır?

Teşhis konduysa, düzenli testlerle MS'in stabil mi kaldığı, yoksa ilerlediği mi izlenir. Genellikle yapılan testler arasında şunlar var:



MR (manyetik rezonans tomografileri)

- MR çekimleri yardımıyla MS teşhis edilip hastalığın sonraki seyri izlenebilir.
- Bir MR ile beyin ve omuriliğin ayrıntılı görüntüleri oluşturulur.
- MR çekimleri herhangi bir yerde yeni iltihap odakları oluşup olmadığını gösterir.
- MR bulguları, tedavi kararları almaya yardımcı olabilir.



Vücut sağlığı durumu hakkında tetkikler, örneğin EDSS (Genişletilmiş Özürlülük Durumu Ölçeği– Expanded Disability Status Scale)

- Bazı doktorlar MS'in seyrini EDSS adı verilen bir ölçeğe göre kontrol ederler.
- Yani EDSS ile vücudun kapasitesi de değerlendirilir.
- Testi gerçekleştiren nörolog, bu ölçek yardımıyla bir değer belirler.
- EDSS değeri MS'ten kaynaklanan bedensel bozukluğun derecesi hakkında fikir verir.
- MS'in ruhsal duruma, enerji düzeyine ve düşünme kapasitesine yaptığı etki EDSS yardımıyla belirlenemez.

MS hastalığının seyrini kendim nasıl denetim altında tutabilirim?

Örneğin bir takvime ya da günlüğe semptomlarını not ederek, MS hastalığının seyrini kendin de izleyebilirsin. Bu sadece kendin için değil, doktorun için de çok yararlı olur.

Kendini nasıl hissettiğin konusunda açıkça konuşmaktan çekinme. Tetkikler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak istediğin zaman doktoruna başvur (örneğin, test sonuçlarının bir önceki teste göre nasıl değiştiği ya da özellikle dikkat etmen gereken bir şey olup olmadığı ya da aldığın tedaviye cevap verip vermediğin gibi).



BİLMEKTE FAYDA VAR

Bir kişinin MS teşhisini kabul edebilmesi biraz zaman alabilir. Şok, korku, endişe –bütün bunlar gayet normaldir.

Sorularını ve endişelerini doktoruna veya MS tedavi ekibine söylemekten çekinme. Onlar senin yanındadır.

“MR çekilirken gözlerini kapatmalı ve etrafındaki her şeyi unutmaya çalışmalısın. En sevdiğin yerde olduğunu hayal et. Umutlarını ve gelecek için hayallerini düşün. Ancak, sadece küçük adımlarla ilerleyebileceğin günler de olduğunu unutma. Ve böyle olması da gayet normal.” Daniel L.

MS'in hangi türleri var?

Genel olarak MS'ten söz ettiğimiz halde, aslında hastalığın seyretme şekilleri farklı olan farklı MS türleri vardır.

Bende hangi MS türünün bulunduğunu nasıl öğrenirim?

MS semptomlarını ve tüm değişiklikleri düzenli olarak kontrol ederek, doktorun senin MS türünü tespit edebilir ve sana en uygun olan tedaviyi belirleyebilir.

1. YİNELEYEN-DÜZELEN MS (RRMS)

RRMS nedir?

- RRMS'te hastalık atakları (relaps) söz konusudur. Bir ataktan, yeni bir MS semptomu ortaya çıktığında ya da mevcut bir MS semptomu şiddetlendiğinde ve şikâyetler en az 24 saat devam ederse söz ederiz.
- Bir atağı, hiç semptom görülmediği veya görülen semptom sayısının çok az olduğu bir toparlanma aşaması (buna "remisyon" adı da verilir) takip eder.
- Bir atağın daha ağır bedensel bozukluklara neden olması zorunlu değildir. Şikâyetler bir ataktan sonra kimi zaman tamamen, kimi zaman kısmen tekrar gerileyebilir.
- RRMS'te ataklar sonucu bedensel bozukluklar zaman içerisinde artabilir.

RRMS ne kadar yaygın?

- RRMS en sık görülen MS biçimidir.
- MS'li insanların yaklaşık yüzde 85 – 90'ında teşhis anında RRMS bulunmaktadır.

* RRMS = Relapsing Remitting Multiple Sclerosis / Yineleyen-Düzelen Multipl Skleroz

Neden ataklar meydana gelir?

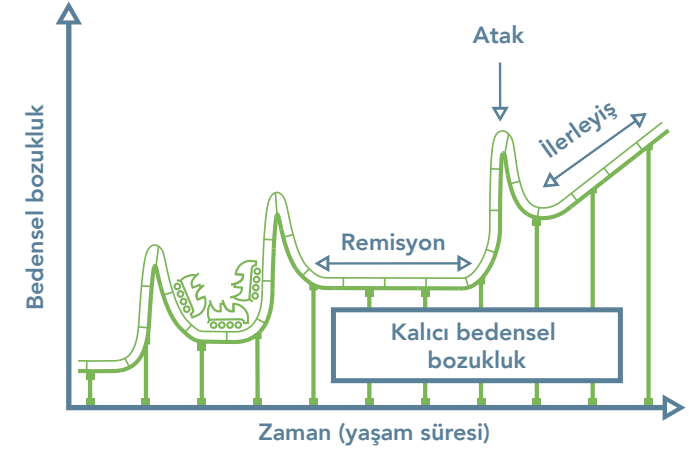
Ataklar görünür bir neden olmadan ortaya çıkabileceği gibi, örneğin bir enfeksiyon gibi belirli olaylar tarafından da tetiklenebilir.

Bir atak nasıl seyreder?

- Hafif ve şiddetli ataklar vardır.
- Bir atak günler, haftalar ya da aylar boyunca devam edebilir.

MS atakları hakkında daha fazla bilgiyi bundan sonraki bölümde bulacaksınız.

RRMS'i bir lunapark treni gibi düşün: Parkurun yüksekliği bedensel bozukluk derecesine, parkurun uzunluğu ise atağın zaman boyunca seyrine karşılık gelir. Bir atak sırasında tren çok dik bir yokuşu tırmanır gibidir ve her tırmanışta parkurun yüksekliği kademe kademe artar.



2. İKİNCİL İLERLEYEN MS (SPMS)

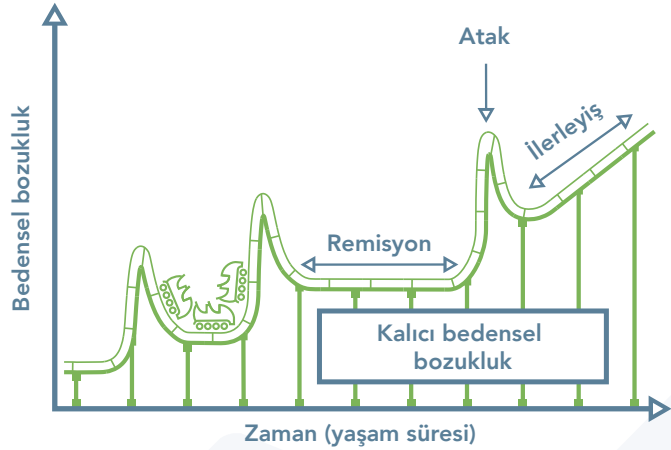
SPMS nedir?

- Bazı kişilerde RRMS hastalığı SPMS'e dönüşür.
- MS atakları arasında da kademe kademe ilerlemeye devam ediyorsa SPMS söz konusudur.

SPMS ne kadar yaygın?

RRMS tedavi edilmezse, yaklaşık her iki kişiden birinde 10 yıl içerisinde ve çoğu kişide de 25 yıl içerisinde SPMS'e dönüşür.

Lunapark treni benzetmesiyle devam edelim: Her atak sırasında dimdik yokuş yukarı çıkar. Ancak bu sefer parkur yüksekliği atakları arasında da yükselir.



3. BİRİNCİL İLERLEYEN MS (PPMS)

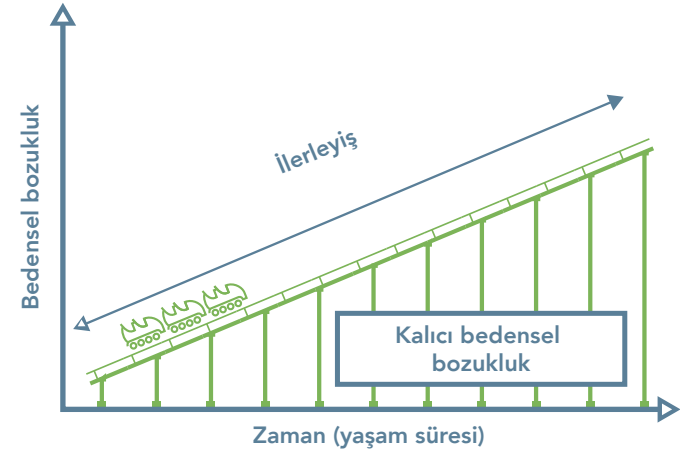
PPMS nedir?

- PPMS'te ataklar görülmez.
- MS semptomları ya aynı kalır ya da zaman içerisinde şiddetlenir.

PPMS ne kadar yaygın?

Tüm MS hastalarının yaklaşık yüzde onunda PPMS söz konusudur.

PPMS'in seyri, iniş çıkışları (atakları) olmadan sürekli yokuş yukarı çıkan bir lunapark trenine benzer.



Bir MS atağı nedir?

Ataklarla seyreden MS'te (RRMS) ataklar arasında, hiç semptom görülmediği ya da sadece çok az semptom görüldüğü için, MS'in hiç hissedilmediği evreler vardır.

Kimi zaman belki de o sırada bir atağın olup olmadığını kesin olarak söyleyebilecek durumda olmazsın. Ancak emin olmadığında bile, doktoruna veya MS tedavi ekibine bunu anlatmalısın. Çünkü bir atak senin terapinin başlatılmasına veya değiştirilmesine vesile olabilir.

BİLMEKTE FAYDA VAR

Bir ataktan, yeni bir MS semptomu görüldüğünde veya mevcut bir MS semptomu şiddetlendiğinde ve şikâyetler en az 24 saat devam ettiğinde söz ederiz.

Doktoruna anlatmadığın bir atağın olduysa, bu konuda yalnız değilsin: MS'li insanların yüzde 30'a kadarı doktorlarını en son ataktan haberdar etmemiştir.

Bunun nedeni muhtemelen, bir atağı fark etmenin her zaman kolay olmayışıdır.

Ne zaman gerçek bir atak değildir?

Semptomlarının başka nedenleri varsa, örneğin:



Yorgunluk



Aşırı sıcak



Regl öncesi şikâyetler



Stres



Enfeksiyonlar

BİLMEKTE FAYDA VAR

Bir MS atağını sıklıkla semptomların tamamen ya da kısmen ortadan kalktığı bir toparlanma evresi takip eder.

TAVSİYE

Kendinde bir atak olduğunu tahmin ediyorsan, en kısa zamanda doktorunla konuş. Doktorun sana yardımcı olacaktır.



MS nasıl tedavi edilir?

Son 30 yıl içerisinde MS'in tanılma işlemlerinde ve yeni MS ilaçlarının geliştirilmesinde büyük ilerlemeler oldu.

Artık tüm dünyada çok sayıda bilimsel ekip MS ve yeni tedavi imkânlarının araştırılmasına kendini adanmış durumda.

Şimdiye kadar MS'i iyileştiren bir ilaç yok gerçi. Ancak çeşitli tedaviler MS ile yaşamayı kolaylaştırabilir.

Hangi terapilerin ve hangi terapi planının sana en iyi uyduğunu doktorunla konuşabilirsin.

MS'te hangi tedavi imkânları var?

İki tür MS terapisi var:

Semptomatik terapiler	<ul style="list-style-type: none">• Semptomları hafifletirler• MS ataklarında yardımcı olurlar
Hastalığın seyrini değiştiren terapiler (ilaçlı)	<ul style="list-style-type: none">• Semptomları hafifletirler• Atakların sayısını azaltmayı ve MS'in ilerleyişini yavaşlatmayı hedeflerler

Terapi tedbirlerinin her türü için kullanılabilir farklı seçenekler var ve bunların sayısı gittikçe artıyor. MS'in tedavisi için hastalığın seyrini değiştiren ilk terapi 1990'lı yıllarda ruhsatlandırıldı. Artık bir düzineden fazlası var.



BİLMEKTE FAYDA VAR

Hangi tedavinin uygun olduğu sana ve yaşam tarzına bağlı.

Hangi terapinin sana en çok uyduğunu doktorunla konuş. Birden fazla seçenek bulunduğundan tedavi planının senin kararlarına ya da MS'inin seyrine adapte edilebilir.

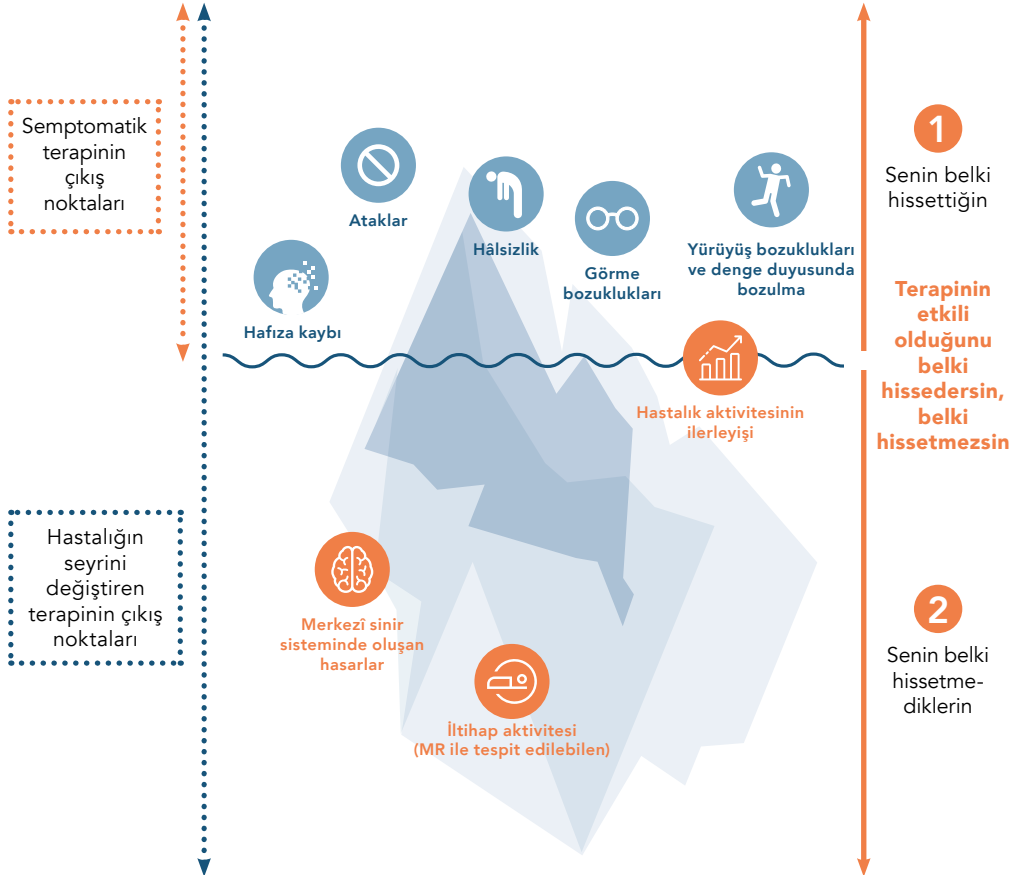
Hastalığın seyrini değiştiren terapiler nasıl etki eder?

Hastalığın seyrini değiştiren terapiler atakların sayısını azaltabilir. Bu terapiler ayrıca MS'in –sen kendini iyi hissettiğin ve MS'in görünüşte stabil olduğu zaman bile– vücut içerisinde neden olduğu iltihap reaksiyonlarını da azaltırlar.

Dolayısıyla, hastalığın seyrini değiştiren terapini, kendini iyi hissediyorsan bile –doktorun sana başka türlü tavsiye etmedikçe– sürdürmen önemlidir.

MS sadece kısmen görünür:

- 1 Senin hissettiğin ve dışarıdan görünür olan
- 2 Merkezî sinir sistemi içerisinde MS'in neden olduğu, hissedilemeyen ve yüzeyin altında saklı olan değişiklikler



Hastalığın seyrini değiştiren bir terapinin yanında başka ilaçlar da kullanmak güvenli midir?

Reçeteye tabi veya reçetesiz başka ilaçlar, bitkisel preparatlar veya gıda takviye ürünleri kullanıyorsan nöroloğunu bundan haberdar et.

Senin MS terapistin olmayan bir doktor seni tedavi ediyorsa, lütfen onu MS terapin hakkında bilgilendir. Çünkü MS preparatları hem başka ilaçların etki şeklini hem de kan tahlillerinin sonucunu etkileyebilirler.

MS terapisi benim yaşam tarzımla nasıl bağdaştırılabilir?

Etkili bir MS terapisi çok önemlidir. Ancak senin yaşam tarzına da uymalıdır. Bunun için örneğin, ilacını hangi sıklıkta ve hangi şekilde kullanman gerektiği konusu belirleyici bir rol oynar.

Terapini günlük düzenin, aile ve iş hayatın, boş zaman uğraşların veya seyahatlerinle bağdaştırmakta zorlanırsan, doktorunla bu konuyu konuşabilirsin.

Önemli olan sensin.

360°'de her şey senin etrafında dönüyor. Burada senin konuların, kişisel beklentilerin ve MS'li yaşamın için planların ele alınır – ister uzun zamandır MS'ten etkileniyor ol, ister teşhisin yeni olsun, fark etmez. Tüm hizmetler ücretsizdir ve bireysel olarak kombine edilebilir.



Her şey senin etrafında dönüyor.
MS ile ilgili konulara ilişkin hizmetler.



Senin **ONLINE PORTAL'IN**

mein.ms-life.de

Semptomlar, MS'in tedavisi için aldığın Biogen ilacı, hareket, beslenme vs. ile ilgili bilgiler. MS'ten etkilenenlerle bilgi ve deneyim alışverişi –kişisel ilgiye ve bilgiye göre kişiselleştirilebilir.

mein.ms-life.de



Senin **HİZMET EKİBİN** **MS Service-Center**

MS koçlarından MS ile ilgili iyi tavsiyeler, eşlerle ilişkiler ve zindelik gibi konular hakkında bilgiler –sen ve yakınların için, Almanca ve (Türkçe dâhil) sekiz yabancı dilde sunulan bir hizmet.

serviceteam.ms360grad.de



Senin **APP'İN** **Cleo**

Zindelik programlarını dene, kişisel günlüğünü kullan ya da MS koçu ile anında sohbet et. Cleo app'i günlük yaşamı esas alıyor, önerilerde bulunuyor ve somut yardımlar sunuyor.

app.ms360grad.de



Senin **MS DESTEK PROGRAMIN** **GEMEINSAM STARK**

MS koçuyla birlikte kendi hayatı için stratejiler geliştir ve MS'in tedavisi için yazılan Biogen ilacını anla. İhtiyaç halinde yetkin enjeksiyon eğitiminden yararlan.

begleitprogramm.ms360grad.de



Senin **MALZEMELERİN** **Bilgilendirici broşürler**

"MS'i anlamak", günlük yaşam, kendi yönetiminde yaşamak, "yakınlar için bilgiler ve tavsiyeler" (sadece Almanca) gibi konularla ilgili broşürler ya da anne babalar ve çocuklar için çocuklara uygun bir broşür.

materialien.ms360grad.de

360° hakkında yüz yüze konuşmak ya da internet yoluyla bilgi almak istiyor musun?

+49 800 070 55 00 Ücretsiz arama, Pazartesi – Cuma günleri saat 8.00 – 20.00 arasında

www.ms360grad.de

360° hakkında yüz yüze konuşmak istiyorsun ya da MS'in hakkında soruların mı var?

360° bilgi hattı:

+ 49 800 070 55 00

Ücretsiz arama, Pzt – Cu saat 8.00 – 20.00 arası

360° hakkında internet kanalıyla bilgi almak mı istiyorsun?

www.ms360grad.de



Her şey senin etrafında dönüyor.
MS ile ilgili konulara ilişkin hizmetler.



Senin **ONLINE PORTAL'İN**

mein.ms-life.de web sitesi, MS ile ilgili konular hakkında geniş kapsamlı bilgiler sunar.



Senin **HİZMET EKİBİN**

MS Service-Center sana ve sorularına zaman ayırır.



Senin **APP'İN**

Cleo app'i, MS ile günlük yaşamınla başa çıkmana yardımcı olur.



Senin **MS DESTEK PROGRAMIN**

"GEMEINSAM STARK" MS destek programı, MS'in tedavisi için bir Biogen ilacının yazıldığı herkesi destekler.



Senin **MALZEMELERİN**

Basılı ya da bilgisayarına indirilebilir şekilde: Senin Biogen ilacın ve MS ile ilgili önemli konular hakkında broşürler senin için hazır bekliyor.