



# Leben mit Multipler Sklerose (MS) in Zeiten der Pandemie

Patienteninformation



In Zeiten einer Pandemie kann es zu viel Verunsicherung innerhalb der Bevölkerung kommen.

**COVID-19 trifft die globalisierte Welt als Ganzes und verändert das Leben von Millionen Menschen spürbar.**

Eine Musterlösung zum Umgang mit dem Virus gibt es nicht. Um die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen, wurden in vielen Ländern, so auch in Deutschland, Sicherheitsabstände definiert und Kontaktsperren verhängt. Ziel dieser Maßnahmen ist es, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen. Eine Rückverfolgung der Kontakte einer infizierten Person soll Infektionswege aufdecken und so eine weitere Ausbreitung durch Testung und Isolation der Betroffenen verhindern.

**Der Erfolg dieser Eindämmungsstrategie ist jedoch zu einem Großteil davon abhängig, wie konsequent jeder einzelne Mitbürger die erlassenen Maßnahmen im Alltag einhält, um sich selbst und damit auch andere zu schützen.**

Für viele Menschen stellt die aktuelle Situation eine große Herausforderung dar und wirft noch immer viele Fragen auf. Dies kann zu Verunsicherungen führen, auch oder gerade bei Menschen mit Vorerkrankungen, die das Immunsystem betreffen. Hierzu zählt natürlich auch die MS.

Aus diesem Grund möchten wir dir diese Patienteninformation mit an die Hand geben. Sie soll dir einen allgemeinen Überblick über die wichtigsten Themen zu COVID-19 verschaffen, sowie Begriffe und Zusammenhänge verständlich erklären. Außerdem wird gezeigt, was speziell Menschen mit Multipler Sklerose und ihre Angehörigen beachten sollten, um sich bestmöglich zu schützen.

Und selbstverständlich gilt wie immer, besonders aber in der aktuellen Situation, zögere nicht, uns bei Rückfragen zu kontaktieren!



Dein **SERVICE-TEAM**  
**MS Service-Center**

Die Inhalte dieser Broschüre wurden von uns sorgfältig recherchiert und erarbeitet und entsprechen dem wissenschaftlichen Stand des Monats Juni 2020.

Angesichts der dynamischen und sich rasch entwickelnden Situation der COVID-19-Pandemie, einschließlich des Fehlens robuster klinischer oder wissenschaftlicher Daten, stellt Biogen® die genannten Informationen zu Informationszwecken zur Verfügung und kann die bereitgestellten Informationen der zitierten Quellen nicht in Bezug auf Genauigkeit, Vollständigkeit und Aktualität überprüfen.

Jede Behandlungsentscheidung obliegt der alleinigen Verantwortung des behandelnden Arztes.

# Inhalt

## Hintergrundinformationen zur Pandemie

Was ist ein Virus?	6
Was kennzeichnet das Virus SARS-CoV-2?	8
Was ist eine Pandemie?	9
Wie ist die Datenlage zu COVID-19?	10
Wer ist betroffen?	12
Was bedeutet eine Infektion mit SARS-CoV-2?	14
Wie kann ich mich und meine Mitmenschen schützen?	16
An wen wende ich mich bei Fragen zu meiner medikamentösen Therapie?	20
Wo bekomme ich Unterstützung?	21
Wo finde ich allgemeine Informationen zur aktuellen Lage?	22

## Emotionale Aspekte der Pandemie

Wie wirkt sich die Pandemie auf mich als MS-Patientin oder -Patient aus?	24
Was können Angehörige für die Betroffenen tun?	27
Wie können wir alle am besten mit unseren Kräften haushalten?	28
Welche Entwicklung nehme ich in der Gesellschaft wahr?	30
Zusätzliche Quellen	32
Regelungen in den Bundesländern	34
360° – Services rund um die MS	36

Hinweis: Therapie heißt Behandlung. Sprechen wir bei MS von Therapie, ist deren Behandlung gemeint. Wir verwenden den Begriff Therapie, weil er im medizinischem Zusammenhang gebräuchlich ist.

Die Patientenservices von Biogen sind individuell und persönlich. Entsprechend wählen wir in unserer Kommunikation mit Menschen mit MS die persönliche Ansprache in „Du-Form“.

# Was ist ein Virus?

Viren bestehen aus komplexen Strukturen und kommen in vielen unterschiedlichen Größen und Formen vor. Häufig sind sie röhren- oder kugelförmig.

Im Unterschied zu Bakterien und Pilzen werden Viren nicht zu den lebenden Organismen gezählt, denn sie besitzen keinen eigenen Stoffwechsel. Aber was sind Viren und warum kommt es dennoch zu Erkrankungen?

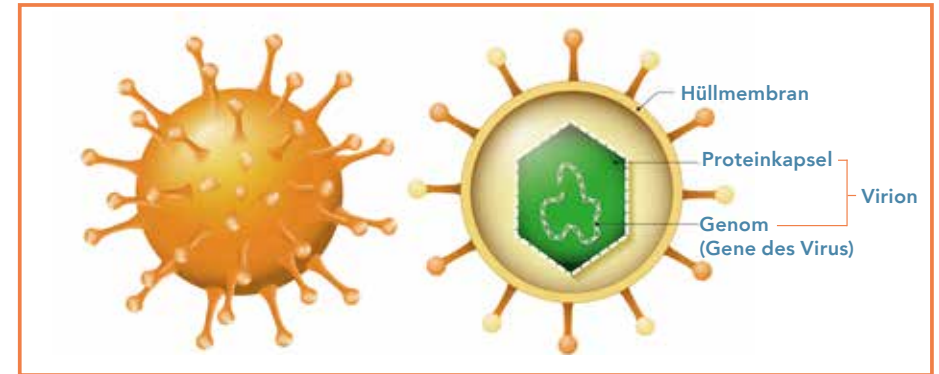
## Woraus besteht ein Virus?

Viren bestehen aus komplexen Strukturen und kommen in vielen unterschiedlichen Größen und Formen vor. Häufig sind sie röhren- oder kugelförmig. Sie bestehen aus einem Viruspartikel, welches Virion genannt wird. Das Virion setzt sich aus seinem Erbgut, also dem viralen Genom, und einer das Genom schützenden Proteinkapsel zusammen. Unter dem Genom versteht man die Gesamtheit aller Gene. Die Gene des Menschen sind beispielsweise in Form von DNA gespeichert. Bei den Viren verhält es sich ähnlich, allerdings ist das Genom von Viren deutlich kleiner und kann in Form von DNA oder RNA vorliegen.<sup>[1]</sup>

Viren können auf der Grundlage unterschiedlicher Eigenschaften eingeteilt und unterschieden werden. So haben einige Viren beispielsweise eine Hülle und andere nicht.

- Viren ohne Hülle besitzen eine Proteinkapsel, die das Genom schützend umgibt. Diese kann vom menschlichen Immunsystem als fremd erkannt und zerstört werden.
- Viren mit Hülle haben zusätzlich zu der Proteinkapsel noch eine umgebende Hüllmembran aus Proteinen und Fetten. Hierzu zählt auch das Coronavirus.

Umhüllte Viren wie das Coronavirus sind ohne ihre Hüllmembran nicht mehr infektiös. Sie brauchen ihre Hülle, um in menschliche Zellen einzudringen. Das bedeutet, dass ein funktionierendes Genom im Virion alleine nicht ausreicht, um weitere Zellen zu infizieren.



Das bedeutet, dass ein umhülltes Virus ohne seine Hülle nicht mehr infektiös ist, obwohl sein Genom im Virion unbeschadet ist. Es braucht seine Hülle also um in die Zielzellen einzudringen und sie dadurch zu infizieren.

## Wie infiziere ich mich?

Bei einer Ansteckung (z. B. über eine Tröpfcheninfektion) dringt das Virus in den Körper ein und vermehrt sich dort. Hierfür benötigt das Virus eine sogenannte Wirtszelle, da das Virus keinen eigenen Stoffwechsel besitzt und sich somit auch nicht eigenständig außerhalb von Wirtszellen vermehren kann. Viren gehören daher gewissermaßen zu den Parasiten – sie nutzen den Energiestoffwechsel und sogar viele der Proteine und Strukturen des Wirtes aus, um sich zu vermehren.

Der Verlauf und die Schwere der Erkrankung nach einer Infektion sind

abhängig von der Art des Virus und dem Immunstatus des Wirtes, also der Fähigkeit, Infektionen mit Krankheitserregern wie Viren abzuwehren.

## GUT ZU WISSEN

### Wie schütze ich mich?

Die Hülle der Viren, genannt Hüllmembran, macht die Viren anfälliger außerhalb des menschlichen Körpers und dadurch weniger stabil für:

- extreme pH-Werte
- Hitze
- Austrocknung
- alkoholische Desinfektionsmittel
- UV-C-Strahlung

Viren mit Hüllmembranen lassen sich leichter durch Standardhygienemaßnahmen inaktivieren.



# Was kennzeichnet das Virus SARS-CoV-2?

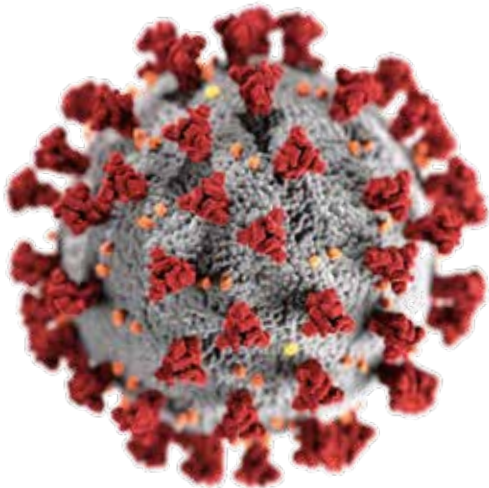
COVID-19 ist die Bezeichnung für eine Erkrankung, die durch das Virus SARS-CoV-2 ausgelöst wird. SARS-CoV-2 gehört zur Familie der Coronaviren. Coronaviren besitzen eine Hüllmembran: Das Genom befindet sich im Inneren einer Proteinkapsel, welche von der Hüllmembran umgeben ist. Ihr kronenförmiges Aussehen unter einem Elektronenmikroskop gibt ihnen ihren Namen (lateinisch *corona*, der Kranz; die Krone).<sup>[2]</sup>

## COVID-19

englische Abkürzung für  
„**C**orona **V**irus **D**isease 2019“  
*deutsch*: Coronavirus-Krankheit,  
erstmals beschrieben in 2019

## SARS-CoV-2

englische Abkürzung für  
„**s**evere **a**cute **r**espiratory **s**yndrome **c**oronavirus **2**“  
*deutsch*: Schweres akutes Atemwegssyndrom-  
Coronavirus 2



Die SARS-CoV-2 Viren können sowohl Tiere als auch Menschen infizieren und können im Menschen vor allem Erkrankungen der Atmungsorgane verursachen.<sup>[3]</sup>



# Was ist eine Pandemie?

Die Verbreitung einer Infektionskrankheit wird als Pandemie bezeichnet, wenn sie sich länderübergreifend und global ausdehnt. Ein Beispiel hierfür ist die spanische Grippe, die zwischen 1918 und 1920 grassierte. Aktuelle Beispiele sind HIV, Tuberkulose und Malaria.

Seit dem 11.3.2020 hat die WHO die weltweite Ausbreitung von COVID-19 zu einer Pandemie erklärt.

Von einer Epidemie wird hingegen gesprochen, wenn die Verbreitung örtlich beschränkt bleibt.

# Wie ist die Datenlage zu COVID-19?

Um das Ausmaß der Ausbreitung einer Krankheit innerhalb der Bevölkerung einschätzen zu können, hilft es, die Fallzahlen und die Häufigkeit von Neuerkrankungen zu beobachten.

Welche Kenngrößen sind zur Beurteilung wichtig?

## Prävalenz:

Die Prävalenz gibt die Häufigkeit einer Erkrankung innerhalb der Bevölkerung zu einem bestimmten Zeitpunkt an.

## Letalität:

Die Letalität beschreibt das Verhältnis der Todesfälle durch eine bestimmte Erkrankung zur Zahl der Erkrankten und gibt so einen Hinweis auf die Schwere der Erkrankung.

## Inzidenz:

Zur Beurteilung, wie schnell sich eine Krankheit innerhalb einer Bevölkerung oder Gruppe ausbreitet, gibt die Häufigkeit der Neuerkrankungen in einem bestimmten Zeitraum Auskunft. Sie wird bestimmt über die Inzidenz.

## GUT ZU WISSEN

### Basisreproduktionszahl (R0):<sup>[4]</sup>

Die Basisreproduktionszahl beschreibt die Anzahl an Menschen ohne Immunität gegen einen bestimmten Erreger, die von einem infizierten Menschen angesteckt wird.

- Ist die Basisreproduktionszahl einer Infektionskrankheit kleiner als 1, also steckt ein Infizierter weniger als einen gesunden Menschen an, dann breitet sich eine Krankheit auf Dauer nicht aus und wird verschwinden.
- Ist die Basisreproduktionszahl hingegen größer als 1, also steckt ein Infizierter mehr als einen gesunden Menschen an, dann breitet sich eine Krankheit aus.

Je höher also die Basisreproduktionszahl ist, desto schwerer ist es die Ausbreitung einer Krankheit zu kontrollieren.



## TIPP

Die aktuelle Prävalenz von COVID-19, also die Anzahl der aktuellen Fallzahlen, findest du auf der Internetseite des Robert Koch-Instituts unter [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Fallzahlen.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Fallzahlen.html)



Einen regelmäßig aktualisierten Lagebericht, inkl. Daten zur Prävalenz, Letalität, Inzidenz und Reproduktionszahl, findest du unter [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Situationsberichte/Gesamt.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Situationsberichte/Gesamt.html)



Einen wöchentlich aktualisierten Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Europa in englischer Sprache findest du unter [www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/weekly-surveillance-report](http://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/weekly-surveillance-report)



Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.

# Wer ist betroffen?

Grundsätzlich kann sich jeder Mensch mit Coronaviren infizieren. Krankheitsverläufe sind vielfältig und variieren stark. Dennoch können Personengruppen mit erhöhtem oder erniedrigtem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf unterschieden werden. Bisherige Erkenntnisse zu den Risikofaktoren sind:

- Bestimmte Grunderkrankungen wie z.B.:
  - Herz-Kreislaufkrankungen
  - Diabetes
  - Erkrankungen des Atmungssystems
  - Erkrankungen der Leber und der Nieren
  - Krebserkrankungenoder ein unterdrücktes Immunsystem scheinen das Risiko zu erhöhen.<sup>[5]</sup>
- Die Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken, scheint ebenfalls das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufes zu erhöhen.<sup>[5]</sup>
- Eine Kombination der Risikofaktoren „höheres Lebensalter“ und „vorbestehende Grunderkrankungen“ scheint das Infektionsrisiko nach aktuellem Kenntnisstand noch weiter zu erhöhen.<sup>[6]</sup>
- Schwere Verläufe können jedoch auch bei jüngeren Personen ohne bekannte Vorerkrankung auftreten.
- Nach derzeitigem Stand besteht kein erhöhtes Risiko für schwangere Frauen gegenüber nicht schwangeren Frauen mit gleichem Gesundheitsstatus. Eine Übertragung im Mutterleib kann nicht ausgeschlossen werden. Zu der Übertragung von SARS-CoV-2 über die Muttermilch gibt es bislang noch keine gesicherten Daten.<sup>[7]</sup>
- Nach derzeitigem Wissensstand scheinen Kinder seltener von einer Infektion betroffen zu sein und häufig einen mildereren Verlauf der Erkrankung zu haben. Die Datenlage ist allerdings uneinheitlich.<sup>[7]</sup>
- Weitere Risikofaktoren scheinen starkes Übergewicht und möglicherweise auch Rauchen zu sein.<sup>[5]</sup>

*Bitte beachte:* Die Erkenntnisse über das Coronavirus erweitern sich laufend. Die in diesem Material enthaltenen Informationen bilden den Kenntnisstand von Juni 2020 ab.

**Das Alter der Betroffenen:**  
Zur altersbedingten Risikogruppe gehören nach aktuellem Stand Menschen mit einem höheren Lebensalter. Hier steigt das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufes mit zunehmendem Alter stetig an. Grund hierfür ist unter anderem ein weniger gut reagierendes Immunsystem und in der Folge eine schwächere Abwehr der Viren nach Infektion. Symptome wie Fieber können fehlen und Infektionen werden später bemerkt.<sup>[5]</sup>



## TIPP

Eine regelmäßig aktualisierte Auflistung der betroffenen Risikogruppen findest du auf der Seite des Robert Koch-Instituts unter [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)

Umfangreiche Informationen rund um die Corona-Pandemie speziell für MS-Betroffene stellt die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. (DMSG) hier bereit: [www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/update-corona-virus-empfehlungen-fuer-menschen-mit-multipler-sklerose/](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/update-corona-virus-empfehlungen-fuer-menschen-mit-multipler-sklerose/)



Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.



# Was bedeutet eine Infektion mit SARS-CoV-2?

*Bitte beachte:* Die Erkenntnisse über das Coronavirus erweitern sich laufend. Die in diesem Material enthaltenen Informationen bilden den Kenntnisstand von Juni 2020 ab.

Nach einer Infektion können zwischen 2 bis 14 Tage (im Durchschnitt: 5 Tage) vergehen, bis die ersten Symptome auftreten. Die Diagnose erfolgt mittels Rachenabstrich. COVID-19 weist (nach aktuellem Kenntnisstand im Juni 2020) ein relativ breites Spektrum an Krankheitsverläufen auf. Bei einem leichten Verlauf kommen häufig Symptome wie Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber und Husten vor. Schwerere Verläufe können hingegen mit Lungenerkrankungen einhergehen, bis hin zu Lungenversagen und Tod.

Nicht selten leiden Betroffene unter weiteren Symptomen der Infektion. Häufig ist die Haut betroffen, was zu Symptomen wie beispielsweise juckenden Ausschlägen, Rötungen und Hautbläschen führen kann. Im Zusammenhang mit COVID-19 wurden in seltenen Fällen Störungen der Blutgerinnung beobachtet. In sehr seltenen Fällen wird das zentrale Nervensystem geschädigt und es treten neurologische Symptome und Erkrankungen wie Hirnhautentzündungen auf. Insbesondere schwere Krankheitsverläufe scheinen das Auftreten von verschiedenen Herz-Kreislauf-Beschwerden und Folgeerkrankungen zu begünstigen.<sup>[8]</sup>



## GUT ZU WISSEN

Als häufigste Symptome gelten bei milden Verlaufsformen:

- Trockener Husten
- Fieber
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Geruchs- und Geschmacksstörungen

Das Risiko einer erneuten Infektion nach Genesung wird aktuell als sehr gering eingeschätzt. Erfahrungen mit anderen Coronaviren deuten auf einen Schutz von bis zu drei Jahren hin. Ob dies auch für COVID-19 zutrifft, kann aber derzeit nicht sicher gesagt werden. Aktuell steht noch kein Impfstoff zum Schutz zur Verfügung und die Behandlung erfolgt daher rein symptomatisch.

## TIPP

Detaillierte Informationen zur Symptomatik und zum Krankheitsverlauf findest du im „Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit“ des Robert Koch-Instituts unter [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html)

Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.





# Wie kann ich mich und meine Mitmenschen schützen?

COVID-19 wird in den meisten Fällen als Tröpfcheninfektion übertragen. Beim Husten und Niesen entstehen Tröpfchen. Diese können beim Gegenüber über die Schleimhäute der Nase, des Mundes und der Augen aufgenommen werden. So gelangt das Virus von einem Menschen zum anderen. Die Kontaktübertragung kann direkt von Mensch zu Mensch erfolgen oder durch die Berührung von kontaminierten, also durch Viren verunreinigte Oberflächen.

Da es sich bei dem Coronavirus um ein umhülltes Virus handelt (siehe Seite 7), zerstören auf Oberflächen aufgetragene Desinfektionsmittel (zum Beispiel Ethanol und Propanol) die Hülle der Viren. Dadurch sind sie nicht mehr infektiös. Geeignete Desinfektionsmittel tragen den Hinweis „viruzid“ oder „begrenzt viruzid“.



## TIPP

Ein Film mit sehr anschaulicher Erklärung, wie man in Pandemiezeiten richtig die Hände wäscht, findest du auf dem Youtube-Kanal vom SWR Kindernetz



Tipps zum Thema Infektionsschutz bietet zudem die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.infektionsschutz.de/haendewaschen/](http://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/)



Näheres zur Hygiene der Hände und passenden Desinfektionsmitteln findest du z.B. auf der Seite des Südwestrundfunks (SWR) [www.swr.de/swr1/rp/desinfektionsmittel-gegen-coronavirus-100.html](http://www.swr.de/swr1/rp/desinfektionsmittel-gegen-coronavirus-100.html)



Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.

## DENK DRAN

Allgemeine Verhaltensempfehlungen zur Minderung des Infektionsrisikos:

- Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes
- Gründliches und regelmäßiges Waschen der Hände
- Körperlicher Abstand von 1,5–2 m zu anderen Personen
- Verzicht auf enge Begrüßungsrituale (z. B. Hände schütteln oder Umarmungen)
- Absagen und Verschieben nicht notwendiger Reisen
- Das Haus möglichst nur zum Einkaufen von Lebensmitteln verlassen
- Private Besuche auf das Notwendigste reduzieren, Treffen im Freien sind ggf. vorzuziehen

## TIPP

Hinweise zur hygienischen Handhabung von Masken zur Bedeckung von Mund und Nase findest du beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: [www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html](http://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html)

Weitere Informationen und regelmäßige Aktualisierungen zum Schutz vor COVID-19 für Personen mit und ohne erhöhtem Risiko findest du auf der Seite vom Bundesministerium für Gesundheit unter [www.zusammengegencorona.de/informieren/praevention/](http://www.zusammengegencorona.de/informieren/praevention/)

Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.



## GUT ZU WISSEN

### Was ist in Bezug auf die Multiple Sklerose zu beachten?

Nach derzeitigem Stand erhöht oder senkt MS das Risiko für eine Infektion oder einen schweren Krankheitsverlauf von COVID-19 nicht. Dennoch gibt es auch für MS Betroffene Faktoren, die das Risiko erhöhen können und in jedem Fall ist die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin nötig, um das persönliche Risiko und die erforderlichen Maßnahmen zu besprechen.<sup>[9]</sup>

# An wen wende ich mich bei Fragen zu meiner medikamentösen Therapie?

Bitte wende dich bei allen Fragen rund um dein MS-Medikament und deine neurologische Behandlung an dein Ärzteteam, dieses klärt individuell mit dir das weitere Vorgehen.

## Was ist in Bezug auf MS und Impfen zu beachten?

Über Impfstoffe gegen das Coronavirus gibt es zum aktuellen Zeitpunkt in Bezug auf Multiple Sklerose noch keine Erkenntnisse, da sich die Impfstoffe noch in der Entwicklung befinden. Aktuelle Informationen und Updates findest du auf der Seite des Robert-Koch-Instituts unter [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText18](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText18)



Generell verdient das Thema „Impfen bei MS“ besondere Beachtung. Ob gegen FSME (wird durch Zecken übertragen) oder im Herbst die Gripeschutzimpfung: bestimmte Impfungen werden für MS-Betroffene empfohlen. Siehe hierzu auf der Seite der DMSG: [www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/warum-ist-eine-gripeschutzimpfung-gerade-bei-multipler-sklerose-sinnvoll/und](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/warum-ist-eine-gripeschutzimpfung-gerade-bei-multipler-sklerose-sinnvoll/und)



[www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/leben-mit-ms/zeckenschutzimpfung-auch-bei-multipler-sklerose-moeglich/](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/leben-mit-ms/zeckenschutzimpfung-auch-bei-multipler-sklerose-moeglich/)



## GUT ZU WISSEN

Aufgrund der unterschiedlichen Wirkweise von MS-Medikamenten auf das Immunsystem, sollten bestimmte Impfungen vor Beginn der Therapie durchgeführt werden. Besprich das Thema am besten mit deinem Ärzteteam, dieses kennt dich und kann dich daher am besten beraten.

# Wo bekomme ich Unterstützung?

In deinem persönlichen, individuellen Alltag mit der Multiplen Sklerose können sich jetzt wichtige Fragen stellen, die sich eventuell nicht all-gemein beantworten lassen.

Zögere daher nicht, bei konkreten Anliegen die dir bekannten Anlaufstellen zu kontaktieren und um Unterstützung bei der Bewältigung zu bitten.

Dies können zum Beispiel deine behandelnden Ärztinnen und Ärzte, deine persönlichen Ansprechpersonen bei Ämtern oder sozialen Einrichtungen

sowie deine Kranken- und Pflegekasse sein. Eine individuelle Orientierungshilfe, wohin du dich mit deinen Fragen und Anliegen wenden kannst, bietet dir das MS Service-Center im Rahmen der 360° Services für alle Menschen mit MS an. Unter der unten aufgeführten Nummer erhältst du kostenfrei eine persönliche Unterstützung zu allen Themen rund um die MS.

## Alles rund um 360°

Du möchtest gerne persönlich über Unterstützungsmöglichkeiten sprechen oder hast Fragen zu deiner MS?

360°-Infotelefon:

**+49 800 070 55 00**

**Kostenfreier Anruf** – Montag bis Freitag von 8-20 Uhr

Du möchtest dich gerne online über 360° informieren?

**[www.ms360grad.de](http://www.ms360grad.de)**



# Wo finde ich allgemeine Informationen zur aktuellen Lage?

Bundesweit gültige Informationen zur Corona-Pandemie, insbesondere zur aktuellen Rechtslage, findest du bei öffentlichen Institutionen und Einrichtungen.

So zum Beispiel auf der Internetseite der Bundesregierung  
[www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus](http://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus)



Oder auch auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html)



Aktuelle Risikobewertungen, Fallzahlen und aktuelle Erkenntnisse findest du auf der Website des Robert Koch-Instituts  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)



Das Bundesministerium für Gesundheit bietet neben Hotlines zum Coronavirus unter anderem auch einen WhatsApp-Informationkanal und die Downloadmöglichkeit der Corona-Warn-App an: [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html)

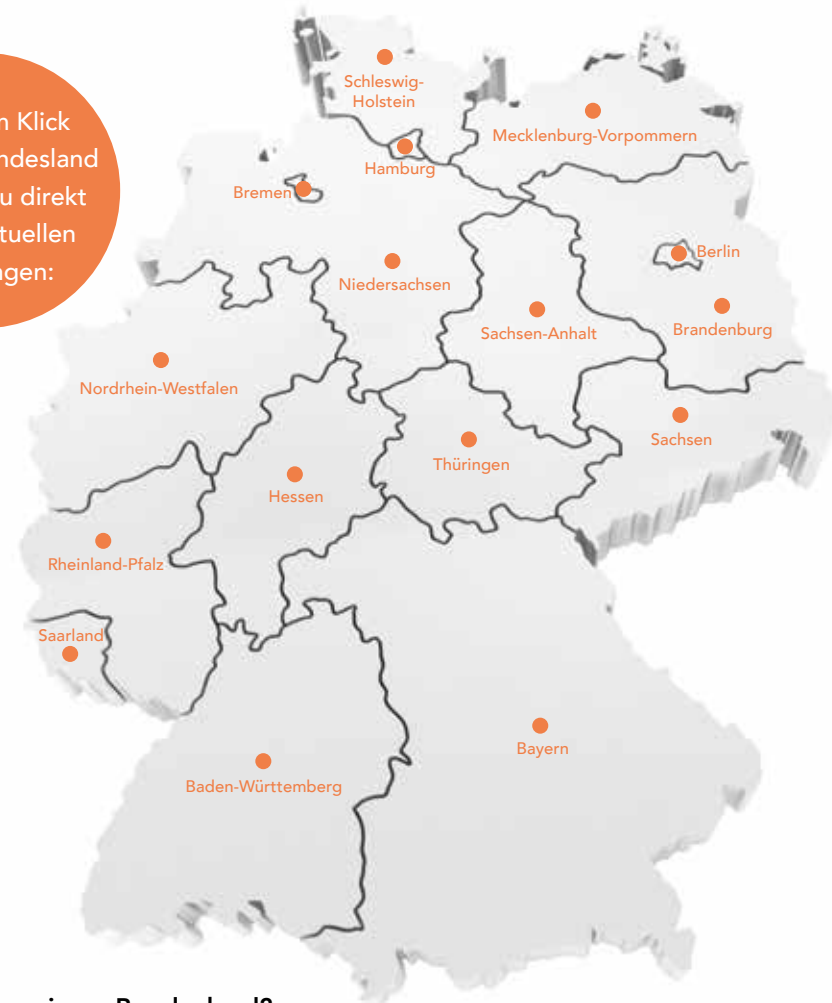


Spezifische Informationen für Patientinnen und Patienten mit Multipler Sklerose im Zusammenhang mit dem Coronavirus stellt unter anderem die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. (DMSG) bereit  
[www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/update-corona-virus-empfehlungen-fuer-menschen-mit-multipler-sklerose/](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/update-corona-virus-empfehlungen-fuer-menschen-mit-multipler-sklerose/)



Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.

Mit einem Klick auf dein Bundesland gelangst du direkt zu den aktuellen Regelungen:



## Was gilt in meinem Bundesland?

Viele Regelungen, die unser alltägliches Leben betreffen, sind „Ländersache“, liegen also in der Gesetzgebungskompetenz des jeweiligen Bundeslandes. Darunter fallen unter anderem das Schulwesen, die Kinderbetreuung durch Kindergärten und Horte, die Öffnung von Läden und Gaststätten, aber auch der öffentliche Personennahverkehr. Aktuelle Informationen zu den Regelungen, die in deinem Bundesland gelten, findest du auf den jeweiligen Internetseiten der Landesregierungen. Klicke auf die Karte oder finde auf Seite 34 den QR-Code zu den geltenden Informationen in deinem Bundesland.

Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.



# Wie wirkt sich die Pandemie auf mich als MS-Patientin oder MS-Patient aus?

Die Multiple Sklerose wird die Krankheit der 1.000 Gesichter genannt und ebenso vielfältig stellen sich vermutlich die Auswirkungen der Pandemie für MS-Betroffene dar. Jeder erlebt den Alltag gerade anders und keine zwei Personen scheinen die Auswirkungen ähnlich stark zu spüren.

Seit der Diagnosestellung der MS hast du vielleicht ein anderes Verhältnis zum Thema Gesundheit bekommen. Viele Betroffene berichten, dass früher etwas als selbstverständlich Wahrgenommenes auf einmal zu einem sehr wertvollen Gut wurde. Daher ist es sehr verständlich, wenn dir die aktuelle Situation Sorgen macht. Trotz einiger Lockerungen in den letzten Wochen fühlt es sich immer noch nicht richtig sicher an ganz normale Dinge zu tun, wie Einkaufen oder Bekannte zu treffen. Alle weichen voreinander zurück, aus Angst mit unsichtbaren Viren in Kontakt zu kommen, aus Angst andere womöglich selbst anzustecken.

Als Vorsichtsmaßnahme auf den Kontakt mit nahestehenden Personen anderer Haushalte zu verzichten, fällt einigen sicher sehr schwer. Besonders schmerzlich ist es für Angehörige von hilfsbedürftigen Menschen. Vielleicht ist dir der enge Kontakt im Haushalt, jetzt wo alle dauerhaft zu Hause sind, auch ehrlich gesagt gerade zu viel?

In der jetzigen Situation hat man mit ungeahnten Herausforderungen zu kämpfen. Sei es der Elternteil, der mit noch größeren Wäschebergen zu kämpfen hat, zwischen Laptop und Kinderzimmer navigiert oder die lernenden Menschen, die sich jahrelang



auf eine wichtige Prüfung vorbereitet haben und nun nicht wissen, ob oder wann oder wie die zukunftsentscheidenden Tage stattfinden. Vielleicht bist du selbstständig tätig und versuchst tagtäglich „alle Hebel in Bewegung“ zu setzen? Es kann auch sein, dass die viele Zeit zuhause dir gar nicht fremd ist, weil gewisse Einschränkungen dir das Leben schwer machen. Was alle Leben und Schicksale miteinander bestimmt vereint ist wohl: Alle wünschen sich einen normalen Alltag zurück.

Wichtig ist es jetzt vor allem, dass du gut auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden achtest. Trotz einiger gelockerter Beschränkungen ist der Virus noch nicht vollständig kontrollierbar und in manchen Regionen kommt es noch immer zu gehäuften



#### TIPP:

Suche dir neue digitale Wege, um Gewohntes beizubehalten, z. B.:

- Ein Kaffeekränzchen mit Bekannten
- Malen nach Zahlen mit den Kindern/Enkelkindern
- Ein Konzertbesuch
- Eine leichte Yogastunde

Ausbrüchen. Eine gesunde Vorsicht ist folglich immer noch geboten. Wenn dir Einschränkungen das Sozialleben bislang eher schwer gemacht haben, kann die aktuelle Phase vielleicht sogar etwas Druck nehmen: So kann ein digitales Treffen mit der Familie ganz entspannt von der Couch aus stattfinden.

Auch auf deinen Körper solltest du in dieser aktuellen Zeit gut achten. Eventuell ist es so, dass du Begleittherapien, wie z. B. Physio- oder Ergotherapie, aktuell nur eingeschränkt wahrnehmen kannst. Besprich am besten mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, was du zuhause tun kannst, um die Muskeln zu trainieren und den Körper in Bewegung zu halten. Jeden Tag ein wenig an die frische Luft zu kommen kann dir helfen den Kopf frei zu bekommen und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Und am wichtigsten: Mach dir keinen unnötigen Stress. Wenn du gerade lieber auf Besuch zuhause verzichten möchtest, muss die Wohnung nicht perfekt aussehen. Es ist nicht schlimm, wenn die Kinder einen Tag mal etwas mehr fernsehen. Und du darfst auch mal schlecht gelaunt sein.

Gib gut auf dich acht!

# Was können Angehörige für die Betroffenen tun?

Vielleicht ist in deinem Familienkreis eine Person an MS erkrankt und du fragst dich, ob du dich in dieser besonderen Zeit auch besonders verhalten solltest.



#### DER ERSTE (UND WICHTIGSTE) TIPP IST:

Sprich am besten mit der betroffenen Person in Ruhe. Nicht alle MS-Betroffenen gelten als Risikogruppe und auch ohne dass vielleicht im Alltag besondere Schutzvorkehrungen getroffen werden müssen, kann dein Familienmitglied gerade Ängste und Sorgen haben, die belasten. Es tut sicher gut zu hören, dass du da sein möchtest und dich für das Wohlbefinden interessierst.



#### DER ZWEITE TIPP:

Lass dein Gegenüber über den Grad an Fürsorge entscheiden. Wie im Alltag ohne Corona ist es den Betroffenen meist sehr wichtig, dass sie Mitgefühl erfahren, aber sie selbstständig über ihr Gesundheitsverhalten entscheiden dürfen.



#### DER DRITTE TIPP:

Auch du bist wichtig! Achte auch darauf deine eigenen „Kräftebatterien“ regelmäßig aufzuladen. Einige Ideen hierfür findest du auf der nächsten Seite.

#### Kommunikationstipps für emotionale Themen:

Sorge für eine entspannte Gesprächsatmosphäre und orientiere dich an folgendem Ablauf:

- Schildere deine Gefühle
- Erkläre dein Bedürfnis
- Richte deine Bitte an die betroffene Person
- Frage die Person, wie sie sich damit fühlt

# Wie können wir alle am besten mit unseren Kräften haushalten?



Für alle Beteiligten ist es jetzt wichtig, dass trotz und insbesondere wegen der neuen individuellen Herausforderungen regelmäßig Ruheinseln im Alltag geschaffen werden. Das muss nicht zwingend etwas Großes, Zeitaufwändiges oder Kostspieliges sein: Etwas Musik hören, ein Buch lesen, an der frischen Luft sein. Vieles kann schon zu neuen Kräften verhelfen. Vielleicht ist ein Tagesausflug kurzfristig realisierbar, so dass du neue Eindrücke und Inspirationen sammeln kannst.

Hier findest du ein paar Tipps zum Stressabbau:



## Regelmäßige Ruherituale

Setze dir hierfür kleine und realistische Ziele. Schenke dir beispielsweise fünf Minuten am Tag, die nur dir gehören. Mache in dieser Zeit etwas, das dir Spaß macht und dir in dem Moment gut tut. Anregungen hierfür bietet dir auch das Mindfulness-Programm in deiner Cleo-App. Haushalts- oder Büroaufgaben sind währenddessen tabu! Solltest du die Pause einmal nicht einhalten können, ist das nicht schlimm.



## Auch größere Pausen gönnen

Wie wäre es mit einem Abend in der Woche, an dem du dich ganz um dich kümmerst und beispielsweise Zeit für deine Lieblingsserie hast oder ein schönes Buch liest?





# Welche Entwicklung nehme ich in der Gesellschaft wahr?

**Aktuell bekommen gesunde Menschen einen Einblick, wie es sein kann, im Sinne der Gesundheit auf persönliche Freiheiten und soziale Kontakte zu verzichten.**

Täglich beobachten und hinterfragen die Verantwortlichen aus der Politik die getroffenen und geplanten Maßnahmen, um die Infektionsrate in der Bevölkerung möglichst gering zu halten, aber dennoch das Recht auf Freiheit stets im Blick zu behalten. Sicher hast du selbst beobachtet, wie unterschiedlich die Menschen auf diese Einschränkungen und Verzichte reagieren. Auf der einen Seite gibt es diejenigen, die die Regelungen hinnehmen und akzeptieren, und auf der anderen Seite gibt es Menschen, die mit den Einschränkungen nicht einverstanden sind.

## **Neue Einblicke in andere Lebenswelten**

Aus der Sicht von Personen, die jetzt zu den Risikogruppen gezählt werden, sind die aktuellen Beschwerden von Mitmenschen manchmal nicht teilbar.

Dies zeigt den zum Teil sehr großen Unterschied beider Lebenswelten: Während gesundheitlich nicht eingeschränkte Menschen zum Beispiel darüber klagen, dass Großveranstaltungen wie Konzerte oder Sport-Events abgesagt werden, weicht auf der anderen Seite das aktuelle Ausmaß der Einschränkungen bei schwerer Betroffenen oder Risikogruppen oft nicht stark von der Alltagsnormalität ab. Auch in Zeiten ohne Coronavirus müssen sie vorsichtig sein und versuchen Infektionen zu vermeiden.

Die aktuelle Zeit konfrontiert die Gesellschaft mit unbequemen Fragen: Was für ein Gefühl ist es, keine Lebensmittel einkaufen gehen zu können, so wie es Personen unter Quarantäne erleben? Wie erlebt man den Alltag, wenn die Kraft kaum für

das Notwendigste reicht, weil man z. B. die Kinderbetreuung sicherstellen muss und zeitgleich volle Leistung im Job bringen muss? Sicherlich hoffen jetzt viele auf Unterstützung, Verständnis und Rücksichtnahme für ihre individuelle Lage. Diese Bedürfnisse haben alle Menschen gemeinsam. Daher wäre es wünschenswert, dass diese Krise dazu führt, dass die Menschen ihr tägliches Handeln zukünftig mehr hinterfragen und ihre Sichtweisen dahingehend verändern, dass ein respektvolles und harmonisches Miteinander möglich ist und dass sich in Situationen, bei denen Flexibilität und Solidarität gefragt sind, an die heutige Krise zurückerinnert und Verständnis gezeigt wird.



## **TIPP**

### **Stay Home – Stay Safe**

Wir möchten dich am Ende dieser Patienteninformation gerne ermutigen, trotz all der vielen Herausforderungen nicht den Blick für die schönen Seiten des alltäglichen Lebens zu verlieren. Mit ein wenig Fantasie und Technik ist z. B. schnell ein virtueller Stammtisch oder Familientreffen mit anderen Haushalten organisiert. Mit einem Mausklick befindest du dich schon in einem Museum in Japan oder Paris und kannst online die verschiedenen Ausstellungsstücke bewundern. Vielleicht streamt sogar deine Lieblingsband ein Konzert aus dem eigenen Wohnzimmer? Die durch die Pandemie entstandenen digitalen Entwicklungen sorgen für neue Erfahrungen und Erlebnisse. Und oft sind es die kleinen und unaufwändigen Dinge, die unseren Alltag bereichern und für ein Stück Unbeschwertheit sorgen können.

Alles Gute für dich!





# Zusätzliche Quellen



[1]  
[www.infektionsschutz.de/  
infektionskrankheiten/erregerarten/  
viren.html](http://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/erregerarten/viren.html)

[2]  
[www.swr.de/wissen/corona-name-100.html](http://www.swr.de/wissen/corona-name-100.html)



[3]  
[www.aerzteblatt.de/nachrichten/112942/  
SARS-CoV-2-Studie-belegt-Uebertragung-  
unter-Hauskatzen](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/112942/SARS-CoV-2-Studie-belegt-Uebertragung-unter-Hauskatzen)

[4]  
[www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/  
gesamt.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/gesamt.html)



[5]  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/  
Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html#  
doc13776792bodyText4](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText4)

[6]  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_  
Coronavirus/Risikogruppen.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)



Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.



[7]  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/  
Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html#  
doc13776792bodyText5](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText5)

[8]  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/  
Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html#  
doc13776792bodyText6](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText6)



[9]  
[www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/  
news-article/News/detail/update-corona-virus-und-  
multiple-sklerose-ms-die-dmsg-aktualisiert-ihre-emp-  
fehlungen/](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/update-corona-virus-und-multiple-sklerose-ms-die-dmsg-aktualisiert-ihre-empfehlungen/)

[10]  
[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_  
Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText18](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText18)



[11]  
[https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-  
aktuell/warum-ist-eine-gripeschutzimpfung-gerade-  
bei-multipler-sklerose-sinnvoll/](https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/warum-ist-eine-gripeschutzimpfung-gerade-bei-multipler-sklerose-sinnvoll/)

[12]  
[https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-  
news/leben-mit-ms/zeckenschutzimpfung-  
auch-bei-multipler-sklerose-moeglich/](https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/leben-mit-ms/zeckenschutzimpfung-auch-bei-multipler-sklerose-moeglich/)



Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.

# Regelungen in den Bundesländern



[Baden-Württemberg]

[www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/](http://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/)



[Berlin]

[www.berlin.de/corona/massnahmen/](http://www.berlin.de/corona/massnahmen/)



[Bremen]

[www.bremen.de/corona](http://www.bremen.de/corona)



[Hessen]

[www.hessen.de/fuer-buerger/aktuelle-informationen-zu-corona-hessen](http://www.hessen.de/fuer-buerger/aktuelle-informationen-zu-corona-hessen)

[Bayern]

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/)

[Brandenburg]

<https://kkm.brandenburg.de/kkm/de/corona/regionale-informationen/>

[Hamburg]

[www.hamburg.de/coronavirus/](http://www.hamburg.de/coronavirus/)



[Niedersachsen]

[www.niedersachsen.de/Coronavirus](http://www.niedersachsen.de/Coronavirus)



[Rheinland-Pfalz]

<https://corona.rlp.de/de/service/rechtsgrundlagen/>



[Sachsen]

[www.coronavirus.sachsen.de/index.html](http://www.coronavirus.sachsen.de/index.html)



[Schleswig-Holstein]

[www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/coronavirus\\_node.html](http://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/coronavirus_node.html)

[Mecklenburg-Vorpommern]  
[www.regierung-mv.de/corona/](http://www.regierung-mv.de/corona/)



[Nordrhein-Westfalen]

[www.land.nrw/corona](http://www.land.nrw/corona)



[Saarland]

[https://corona.saarland.de/DE/home/home\\_node.html](https://corona.saarland.de/DE/home/home_node.html)



[Sachsen-Anhalt]

<https://coronavirus.sachsen-anhalt.de/>



[Thüringen]

<https://corona.thueringen.de/>



Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.

Diese Links führen dich zu Websites, die außerhalb des Einflussbereichs von Biogen stehen. Links werden unverbindlich zu Informationszwecken bereitgestellt. Sie bedeuten jedoch keine Unterstützung oder Empfehlung von externen Webseiten.

# Was zählt, bist du.

Bei **360°** dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



Alles dreht sich um dich.  
Services rund um die MS.



## Dein **ONLINE-PORTAL**

[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)

Infos zu Symptomen, deinem Biogen Medikament zur Behandlung der MS, Bewegung, Ernährung etc., Austausch mit Betroffenen – personalisierbar entsprechend Interesse und Wissen.

[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)



## Dein **SERVICE-TEAM** **MS Service-Center**

Guter Rat von MS-Coaches zur MS, Infos zu Themen wie Partnerschaft und Wohlbefinden – ein Service für dich und deine Angehörigen, in acht Fremdsprachen und Deutsch.

[serviceteam.ms360grad.de](https://serviceteam.ms360grad.de)



## Deine **APP** **Cleo**

Wohlfühlprogramme ausprobieren, persönliches Tagebuch nutzen oder spontan mit dem MS-Coach chatten. Die Cleo App orientiert sich am Alltag, gibt Anregungen und bietet konkrete Hilfestellungen.

[app.ms360grad.de](https://app.ms360grad.de)



## Dein **MS-BEGLEIT-PROGRAMM** **GEMEINSAM STARK**

Mit dem MS-Coach Strategien für das eigene Leben entwickeln und das verordnete Biogen Medikament zur Behandlung der MS verstehen. Bei Bedarf von kompetentem Injektionstraining profitieren.

[begleitprogramm.ms360grad.de](https://begleitprogramm.ms360grad.de)



## Deine **MATERIALIEN** **Informative Broschüren**

Broschüren zu Themen wie „MS verstehen“, Alltag, selbstbestimmtes Leben, „Informationen und Tipps für Angehörige“ oder eine kindgerechte Broschüre für Eltern und ihren Nachwuchs.

[materialien.ms360grad.de](https://materialien.ms360grad.de)

Du möchtest gerne persönlich über 360° sprechen oder dich online informieren?

**+49 800 070 55 00** Kostenfreier Anruf, Montag bis Freitag von 8–20 Uhr

[www.ms360grad.de](https://www.ms360grad.de)

Du möchtest gerne persönlich  
über 360° sprechen oder  
hast Fragen zu deiner MS?

360°-Infotelefon:

**+ 49 800 070 55 00**

Kostenfreier Anruf, Mo bis Fr von 8–20 Uhr

Du möchtest dich  
gerne online über 360°  
informieren?

**www.ms360grad.de**



**Alles dreht sich um dich.**  
Services rund um die MS.



**Dein ONLINE-PORTAL**

mein.ms-life.de bietet dir umfassende  
Informationen rund um die MS.



**Dein SERVICE-TEAM**

Das MS Service-Center nimmt sich Zeit  
für dich und deine Fragen.



**Deine APP**

Die Cleo App hilft dir, deinen Alltag  
mit MS zu meistern.



**Dein MS-BEGLEITPROGRAMM**

Das MS-Begleitprogramm GEMEINSAM STARK  
unterstützt alle, denen ein Biogen Medikament zur  
Behandlung der MS verordnet wurde.



**Deine MATERIALIEN**

Gedruckt oder als Download: Broschüren über wichtige Themen rund  
um dein Biogen Medikament und die MS liegen für dich bereit.