



## Fortsette å jobbe?

**Spørsmål:** Jeg har hatt multippel sklerose i mange år og har stadige forverringer. På grunn av sykdommen arbeider jeg nå halv tid, men jeg føler at det er i ferd med å bli i meste laget. I den forbindelse lurer jeg på om jeg kan framskynde sykdommen ved å bli så sliten hver dag? På arbeidsplassen har de tilrettelagt alt som er mulig for meg. Det positive med å arbeide er at jeg føler jeg gjør en viktig jobb, og at jeg treffer kolleger.

**Svar:** Multippel sklerose (MS) er en kronisk sykdom kjennetegnet av tallrike betennelser i ulike deler av hjernen og ryggmargen og gradvis avtagende funksjon i nervefibrene. Sykdommen dukker gjerne opp i 20 - 40 års alderen, og kvinner rammes oftere enn menn. 6000 mennesker i Norge har MS. Noen merker knapt at de er syke, mens for andre kan sykdommen være invalidiserende. Flertallet får periodevis anfall med nummenhet, nedsatt- eller dobbeltsyn, muskelsvakhet, ubalanse, vannlatingsproblemer eller redusert seksualfunksjon. Hvor ofte anfallene kommer og varigheten av symptomene varierer.

De fleste personer med MS sliter med utmattelse. Mange opplever det som den største plagen. Ofte blir det en ond sirkel der utmattelsen fører til lite fysisk aktivitet som ytterligere reduserer overskuddet. Mosjon er det eneste virkelig godt dokumenterte tiltaket mot tretthet hos personer med MS.

Du gir uttrykk for at du trives i jobben din. Det er derfor viktig å forsøke alle muligheter før du går ut av arbeidslivet. Kanskje du i første omgang kan ha nytte av et opphold ved et rehabiliteringssenter med fokus på fysisk trening og hvordan du kan prioritere tiden din slik at du får gjort mest mulig at du opplever som positivt. Ved MS-senteret i Hakadal er det tilbud om slik

rehabilitering. Det er ikke holdepunkter for at MS forverres av at man blir mentalt sliten.