

Wir über uns

Forschen, helfen, aktiv leben und informieren:

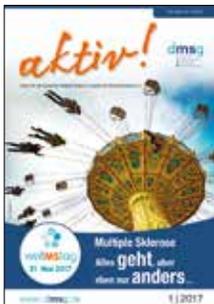
Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) steht auf den vier Säulen Fachgesellschaft, Dienstleister, Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung. Die Broschüren und Flyer in diesem Kapitel informieren über das umfangreiche Leistungsspektrum der DMSG.



Für eine Zukunft ohne MS

Wer ist die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), welche Ziele hat sie sich gesetzt, welche Aufgaben erfüllt sie, was bestimmt ihr Handeln? Die Broschüre informiert übersichtlich, kurz und prägnant über Anspruch und Aktivitäten der DMSG.

Best.-Nr. D-01



aktiv!

Neuigkeiten aus der MS-Forschung und -Therapie, aktuelle Entwicklungen im Sozialrecht, Berichte über das Leben mit MS und über internationale Aktivitäten – *aktiv!* informiert auf interessante und ansprechende Weise über aktuelle Themen zu MS. Das farbige Nachrichtenmagazin des DMSG-Bundesverbandes erscheint viermal jährlich.

(gesonderter Preis für Nichtmitglieder)

Best.-Nr. D-03



Zeitschriften der Landesverbände

Die Landesverbände der DMSG geben für ihre Mitglieder regelmäßig Zeitschriften heraus, in denen anschaulich über regionale Aktivitäten berichtet wird.

(gesonderter Preis für Nichtmitglieder)

Best.-Nr. D-04



Geschäftsbericht

Über die Gewinn- und Verlustrechnung hinaus fasst der jährliche Geschäftsbericht die wichtigsten Ereignisse und Aktivitäten der DMSG zusammen. Er informiert über das Engagement des Bundesverbandes für den medizinischen Fortschritt, über die Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit, über internationale Aktionen und Förderer.

Best.-Nr. D-05



Grundsatzprogramm

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft informiert in ihrem Grundsatzprogramm allgemeinverständlich über Zweck und Ziel ihrer Arbeit, ihren Auftrag, ihre Aufgaben und Zuständigkeiten, ihre Organisationsstruktur und Finanzierung sowie über ihre Öffentlichkeitsarbeit. Unter www.dmsg.de ist auch ein Download möglich.

PDF zum Download unter: www.dmsg.de / Ausdruck Best.-Nr. D-06



Satzung

Als Fachgesellschaft, Dienstleister und Interessenvertretung hilft die DMSG, Bundesverband e.V., MS-Erkrankten und ihren Angehörigen und unterstützt die MS-Forschung. In der Satzung ist dies festgelegt – vom Zweck der Gesellschaft bis zu den Aufgaben der Beiräte. Satzungen der Landesverbände können bei diesen direkt abgefragt werden.

PDF zum Download unter: www.dmsg.de / Ausdruck Best.-Nr. D-07



Pflege bei MS

Die Fachfortbildung „Pflege bei MS“ für Mitarbeiter ambulanter und stationärer Pflegedienste sowie die DMSG-Auszeichnung „DMSG-geprüfter Pflegedienst“ sichern die optimale Versorgung pflegebedürftiger MS-Patienten.

Unterlagen als PDF zum Download unter: www.dmsg.de



MS-Schwester

MS-Therapiemanagement

Mit dem Ziel, die Betreuung von MS-Patienten grundlegend zu verbessern, bietet der DMSG-Bundesverband die unabhängige, berufsbegleitende Fachfortbildung „MS-Schwester“ / MS-Therapiemanagement an.

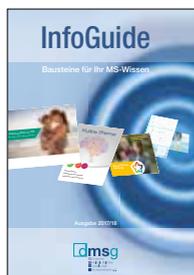
Unterlagen als PDF zum Download unter: www.dmsg.de/ms-schwester

DMSG-ausgezeichnete Zentren



Die DMSG zeichnet Kliniken und Praxen mit dem Zertifikat MS-Zentrum, MS-Schwerpunktzentrum und MS-Rehabilitationszentrum aus, um eine unabhängige und verlässliche Patientenorientierung zu gewährleisten. Mehr dazu auf www.dmsg.de.

Unterlagen als PDF zum Download unter: www.dmsg.de



InfoGuide

Der 32-seitige InfoGuide informiert kompakt sowohl über das aktuelle gedruckte Informationsmaterial der DMSG als auch über die Angebote unter www.dmsg.de. Broschüren können im InfoGuide in Ruhe ausgewählt und mit dem anhängenden Formular per Post oder Fax bestellt werden.

Best.-Nr. A-11

www.dmsg.de

Antworten auf elementare Fragen

Diagnose MS: Das bedeutet viele Fragen, Unsicherheit, Angst vor der Zukunft. Das gesellschaftliche Wissen über MS ist immer noch gering, Vorurteile sind noch verbreitet. Die in diesem Kapitel vorgestellten Internettools und Broschüren geben auch Neuerkrankten und ihren Angehörigen Antworten auf elementare Fragen.



MS verstehen

Eine Reise in den Körper

MS ist eine komplexe, noch nicht vollständig geklärte Krankheit. „MS verstehen“ vermittelt als Broschüre, CD und im Internet eine allgemeinverständliche Vorstellung von den biologischen und neurologischen Vorgängen, die sich bei MS im Körper abspielen. Die CD ist auf www.dmsg.de zu bestellen.

Best.-Nr. B-06



Die virtuelle MS-Klinik

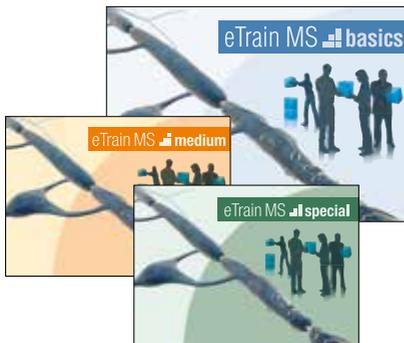
Insbesondere Menschen mit Verdacht auf MS und Neuerkrankte finden in der internet-basierten virtuellen Klinik die Möglichkeit, anschaulich und nachvollziehbar einen Klinikaufenthalt zu simulieren und dabei mögliche Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Der Patient „erlebt“ verschiedene Stationen mit ihren jeweiligen Schwerpunkten und Diagnosemethoden.



eTrain MS

„eTrain MS“ ist ein dreistufiges Online-Lernprogramm zum Krankheitsbild der Multiplen Sklerose. An den kostenlosen Kursen kann jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Leicht verständliche Texte, Grafiken und Animationen vermitteln die wichtigsten Grundlagen zur MS, die in einem abschließenden Testmodul überprüft werden können.

www.dmsg.de/etrain



eTrain MS

Basis-, Aufbau- und Spezialwissen

„eTrain MS“ ist ein dreistufiges Lernprogramm zur Multiplen Sklerose, das ein fundiertes Wissen leicht verständlich vermittelt. Die Kurse sind auch als gedruckte Broschüren erhältlich:

eTrain MS basics Best.-Nr. B-08

eTrain MS medium Best.-Nr. B-09

eTrain MS special Best.-Nr. B-10



Multiple Sklerose Erklärfilme

Animierte Filme bringen wesentliche Aspekte der MS-Erkrankung auf den Punkt. Sie beantworten die wichtigsten Fragen zur MS wertneutral, leicht verständlich und kompakt.

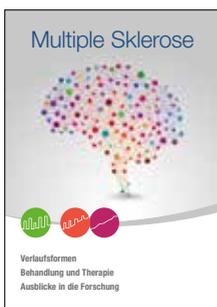
www.dmsg.de/ms-erklaerfilme/



MS-Jugendportal

Das Infoportal richtet sich an Jugendliche von 15 bis 20 Jahren, die an MS erkrankt sind. Interaktive Tools erläutern Wissenswertes zur Erkrankung und geben Auskunft über Diagnose, Behandlung und Forschung. Tipps zum Leben mit MS, ein Diskussionsforum und die Möglichkeit, eigene Geschichten zu erzählen, ergänzen das Angebot.

www.jugend-und-ms.de



Die Verlaufsformen der Multiplen Sklerose

Der Krankheitsverlauf der Multiplen Sklerose ist höchst variabel; sie wird deshalb auch die Krankheit mit den 1000 Gesichtern genannt. Die Broschüre widmet sich den wesentlichen Verlaufsformen und ihrer Behandlung. Der Fokus liegt dabei auf den chronisch-progredienten Formen.

Best.-Nr. B-13



Multiple Sklerose Ein Leitfaden

Die Broschüre ist eine erste Hilfe für Neuerkrankte bei der aktuellen Auseinandersetzung mit der MS. Sie informiert verständlich über Behandlungsmöglichkeiten, psychische Bewältigung, Soziales und Rechte sowie Schule, Ausbildung und Beruf mit MS.

Best.-Nr. B-14



Gleiche Chancen trotz MS

Menschen mit MS treffen im Alltag, besonders in den wichtigen Lebensbereichen Schule, Ausbildung, Studium und Beruf, immer wieder auf Hürden. Die Broschüre bestärkt MS-Erkrankte, ihre Rechte einzufordern und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf.

Best.-Nr. B-15



Familienleben mit MS

Die Broschüre widmet sich drei wichtigen Themenkomplexen: „MS und Lebensplanung“, „MS und Kinderwunsch“ und „MS und Familienalltag“. Viele Fragen, die sich für MS-Erkrankte in diesem Zusammenhang immer wieder stellen, werden entweder grundsätzlich beantwortet oder durch mögliche Lösungswege aufgegriffen.

Best.-Nr. B-11



Gemeinsam stark

MS trifft nie nur den Erkrankten selbst, sondern immer auch die Menschen, die mit ihm leben. Die Broschüre informiert darüber, wie es gelingen kann, die MS in den Alltag zu integrieren, ohne dass sie überfordert.

Best.-Nr. B-12



Papa hat MS

Empowerment für Angehörige von MS-Erkrankten

Die Broschüre richtet sich an Kinder von 6 bis 10 Jahren, die in einer Familie mit einem an MS erkrankten Elternteil aufwachsen. Kindern und Erwachsenen werden MS verständlich erklärt, Ängste, Sorgen und Nöte von Kindern benannt und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Best.-Nr. B-16



MS in der Familie

Infos für Eltern

Die zweite Broschüre aus der Ratgeberreihe richtet sich an Eltern erwachsener an MS erkrankter Kinder. Neben der Sensibilisierung für einen drohenden Autonomieverlust, werden auch die Versorgungssituation im Elternhaus und Sorgen der Eltern thematisiert.

Best.-Nr. B-17



Lebensqualität mit MS

Welchen Einfluss haben Bereiche wie Partnerschaft und Familie, Beruf und soziales Umfeld oder Bewegung und Sport auf die Lebensqualität MS-Erkrankter. Die Broschüre stellt Möglichkeiten zur Verbesserung der individuellen Lebensqualität vor und weist auf weiterführende und unterstützende Angebote hin.

Best.-Nr. B-18

Lebensqualität schaffen

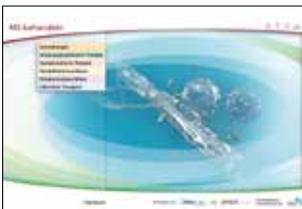
Die richtige Therapie kann Symptome und die Schwere des Verlaufs der MS lindern. Sie verbessert das Leistungsvermögen und stärkt auch das psychische Wohlbefinden MS-Erkrankter. Kurz: Sie sorgt für Lebensqualität. Einen Überblick über die wichtigsten Therapien und ihre Chancen geben die hier vorgestellten Broschüren und Internettools.



MS verstehen

Das Internet-Tool „MS verstehen“ vermittelt eine allgemeinverständliche Vorstellung von den biologischen und neurologischen Vorgängen, die sich bei MS im Körper abspielen.

www.dmsg.de/ms-verstehen



MS behandeln

Das Internet-Tool bietet Orientierung im Dickicht der verschiedenen MS-Therapien und die einzigartige Möglichkeit, verfügbare Behandlungsoptionen einfach untereinander zu vergleichen.

www.dmsg.de/ms-behandeln



MS erforschen

Das Internet-Tool stellt die aussichtsreichsten Wirkstoffe vor, die sich aktuell in klinischen Studien der Phasen I bis III zur MS-Therapie befinden.

www.dmsg.de/ms-erforschen

MS bewältigen

Das multimediale Aufklärungs- und Informationspaket „MS bewältigen“ beinhaltet eine CD-ROM* mit den drei interaktiven DMSG-Tools „MS verstehen“, „MS behandeln“ und „MS erforschen“, dazu eine 12-seitige Broschüre mit Erläuterungen zum Inhalt der Mappe und Erklärungen zur Anwendung, ein Patienten-Tagebuch und ein Patientenpass.

* aktuellste Version unter www.dmsg.de



Best.-Nr. T-10

Patientenhandbücher

Die neue Reihe „Patientenhandbücher“ informiert laienverständlich über relevante Aspekte zu zugelassenen verlaufsmodifizierenden Therapien, die ins Immunsystem eingreifen. Sie sollen MS-Erkrankte aufklären und bei Arzt-Gesprächen die Therapieentscheidung unterstützen.

Die ersten drei Hefte befassen sich mit den Wirkstoffen Alemtuzumab (T-11), Dimethylfumarat (DMF) (T-12) und Fingolimod (T-13).

erscheinen voraussichtlich ab Winter 2017 **Best.-Nr. T-11 bis T-13**



MS Kognition

Stärke Deine Fähigkeiten

Dieses interaktive Trainingsprogramm bietet neun spielerische Übungen mit hohem Spaßfaktor, die der Stärkung von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Exekutivfunktionen wie Wortfindung und Problemlösung dienen. „MS Kognition“ ist auch als App für Smartphones und Tablets verfügbar.

www.dmsg.de/ms-kognition

weitere multimediale Angebote unter www.dmsg.de



Die Symptomatische Therapie

Die Symptomatische Therapie hat in der Behandlung der MS einen hohen Stellenwert – besonders bei den chronisch fortschreitenden Formen. Die Broschüre stellt anerkannte Therapien vor; ein Extra-Kapitel behandelt die Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Therapieergänzung.

Best.-Nr. T-02



Fit für den Alltag Rehabilitation bei MS

Rehabilitation bietet eine gute Chance, im Alltag mit MS besser als zuvor fertig zu werden. Die Broschüre informiert über Ziele und Inhalte, über wissenschaftliche Grundlagen und Erfahrungswerte. Außerdem werden rechtliche Aspekte behandelt und ganz konkrete Tipps gegeben.

Best.-Nr. T-03



Krankengymnastik für Menschen mit MS

Mit Krankengymnastik können MS-Erkrankte lernen, ihr Kraftpotenzial ökonomisch einzusetzen und größtmögliche Selbstständigkeit zu bewahren. Von der Gelenkbeweglichkeit bis zu Hinweisen für bettlägerige Patienten werden Erkrankte und Therapeuten über Behandlungskonzepte bei MS informiert.

Best.-Nr. T-04



Ergotherapie in der Neurologie

In der Behandlung der MS stellt die Ergotherapie eine wichtige Maßnahme zur Rehabilitation dar. Das MS-Info zeigt, wie Bewegungsfähigkeit, Körperwahrnehmung und Ausdauer trainiert werden können und welche Hilfsmittel zur Bewältigung des Alltags zur Verfügung stehen.

Best.-Nr. T-05



Hippotherapie Ihre Bedeutung für die Behandlung MS-Krankler

Die Bewegungstherapie kann den Verlauf der MS günstig beeinflussen. Bewegungsmuster werden stimuliert, Koordination geübt. Fachgerechte Hippotherapie unterstützt diese Behandlungsziele. Das MS-Info schildert Wirkung, Indikation und Durchführung.

Best.-Nr. T-06



Aktuelles aus dem MS-Register der DMSG, Bundesverband e.V.

Der Flyer bietet neben aktuellen Ergebnissen einen Einblick in die Hintergründe und die Methodik des MS-Registers.

Wissen vertiefen

Ist MS erblich bedingt? Warum habe ich Probleme beim Sprechen? Kann eine Schwangerschaft MS verschlimmern? So individuell wie die Krankheit sind auch die Ängste der Erkrankten. In diesen Broschüren lesen Sie Antworten auf spezielle Fragen.



Mit Fatigue leben

Fatigue ist eines der belastendsten Symptome der MS. „Was ist Fatigue?“, „Wodurch wird sie verursacht?“ und „Was hilft bei Fatigue?“ sind nur einige Fragen, die in der Broschüre aufgegriffen werden. Dabei geht es vor allem um Aufklärung, eine Analyse der individuellen Auswirkungen und Möglichkeiten zum Energiemanagement.

Best.-Nr. S-01



Sexualität und Partnerschaft

Schwindet durch die MS mein sexuelles Empfinden? Wie kann ich Freude haben, wenn mein Empfindungsvermögen eingeschränkt ist? Auf diese wichtigen Fragen gibt die Broschüre Antworten. Sie hilft, Ängste abzubauen und sexuelle Probleme im Zusammenhang mit MS besser zu verstehen.

Best.-Nr. S-03



Schwangerschaft

Bedeutet die Diagnose MS, dass ich meinen Kinderwunsch vergessen muss? Hat eine Schwangerschaft negative Auswirkungen auf den Langzeitverlauf der Krankheit? Gibt es Schwierigkeiten bei der Geburt? Gerade in der Phase der Familienplanung wirft die MS-Diagnose viele Fragen auf. Das MS-Info gibt Antworten.

Best.-Nr. S-04



Erbfaktoren bei MS

Forscher gehen davon aus, dass ein Zusammenspiel genetischer und nicht-genetischer Aspekte zum Ausbruch einer MS-Erkrankung führt. Studien geben Aufschluss darüber, ob sich Umweltfaktoren und Krankheitserreger als Ursache ableiten lassen. Das MS-Info legt dem Laien die epidemiologischen und genetischen Aspekte zur MS dar.

Best.-Nr. S-05



Sprech- und Schluckstörungen

Im Verlauf einer MS-Erkrankung können Sprech- und Schluckstörungen die Lebensqualität erheblich einschränken. Damit müssen sich Erkrankte nicht abfinden. Das MS-Info stellt Ursachen, Diagnostik und Therapie der Symptome vor.

Best.-Nr. S-07



Blasen- und Darmstörungen bei MS

Blasen- und Darmstörungen in verschiedenen Ausprägungen sind häufige MS-Symptome. Dass sie sich in aller Regel behandeln lassen – und wie dies möglich ist – ist Thema dieser Broschüre.

Best.-Nr. S-21



MS und Sport

Der Ratgeber zeigt Menschen mit MS, wie sie durch Sport MS-Symptome lindern und ihre Lebensqualität steigern können und hilft bei der Wahl der für sie geeigneten Sportart. Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges, nicht überforderndes Training zahlreiche positive Effekte hat.

Best.-Nr. S-08



Gerätetraining und Klettern

Sport und Bewegung für Menschen mit MS

Der positive Effekt von Bewegung und Sport auf die Lebensqualität von MS-Kranken ist belegt. Die Reihe „Sport und Bewegung für Menschen mit MS“ stellt mögliche Aktivitäten ausführlich vor; hier Gerätetraining und Klettern.

Best.-Nr. S-18



Aquasport und -therapie

Sport und Bewegung für Menschen mit MS

In der zweiten Broschüre der Reihe „Sport und Bewegung für Menschen mit MS“ werden verschiedene Wassersportarten und -therapien vorgestellt: Schwimmen, Tauchen, Aqua-Jogging, Aqua-Gymnastik und -Aerobic, Watsu und Halliwick.

Best.-Nr. S-19



Outdoor-Sport und Hippotherapie

Sport und Bewegung für Menschen mit MS

In der dritten Broschüre der Reihe „Sport und Bewegung für Menschen mit MS“ werden Aktivitäten vorgestellt, die Menschen mit MS im Freien ausüben können – von Nordic Walking über Skilanglauf bis Hippotherapie.

Best.-Nr. S-20



Home Fitness, Körpertraining, Tanzen

Sport und Bewegung für Menschen mit MS

In der vierten Broschüre der Reihe werden sportliche Aktivitäten, die mit einfachen Hilfsmitteln auch zu Hause ausführbar sind sowie Sportarten zu Musik vorgestellt – von Hanteltraining bis zum Line Dance.

Best.-Nr. S-22



Leben im Gleichgewicht

Erfolgsstrategien für den Alltag mit MS

Psychologischer Stress stellt für MS-Erkrankte eine hohe Belastung dar. Die Broschüre hilft den Betroffenen, Strategien zu entwickeln, Stress zu vermeiden, um ein Leben im Gleichgewicht zu führen.

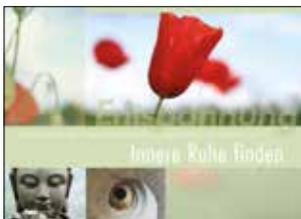
Best.-Nr. S-09



Harmonie durch Bewegung

Aufbauend auf der Broschüre „Leben im Gleichgewicht“ werden hier mit Feldenkrais, Eutonie und Qigong Bewegungs- und Entspannungsstrategien vorgestellt, die den Alltag mit MS erleichtern und zur Lebensqualität beitragen können.

Best.-Nr. S-10



Innere Ruhe finden

Die Broschüre stellt drei bewährte Entspannungskonzepte vor, die problemlos von MS-Erkrankten ausgeübt werden können: Progressive Muskelentspannung, Klangschaalen und Spiritualität können dazu beitragen, im Alltagsleben mit MS zu innerer Ruhe zu finden.

Best.-Nr. S-11



Selbstheilungskräfte stärken

Homöopathie, Visualisierung und Lachyoga sind drei unterschiedliche Wege mit demselben Ziel: Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Broschüre gibt Einblicke in diese alternativen Methoden.

Best.-Nr. S-12



Wellness für Körper & Seele

Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und das Wohlbefinden stärken: Auf 28 Seiten informiert diese Broschüre über die wohltuende Wirkung von Wasser, Massagen, ätherischen Ölen und weiteren Wellness-Behandlungen.

Best.-Nr. S-14



Körper und Seele im Einklang

Die fünfte Broschüre der Reihe „Entspannung“ stellt Atemtherapie, Yoga, Tai Chi und Meditation vor. Die Anwendung dieser Techniken kann MS-Erkrankten innere Zufriedenheit schenken.

Best.-Nr. S-15



Wege aus dem Tief

An MS erkrankte Menschen leiden sehr häufig unter unsichtbaren Symptomen, dazu gehören auch Depressionen, und fühlen sich damit allein gelassen. Die Broschüre zeigt, dass es eine ganze Reihe von guten Möglichkeiten gibt, seelische Probleme zu lösen.

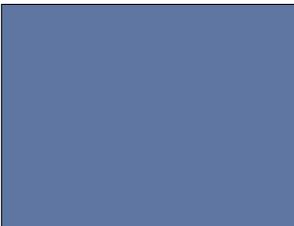
Best.-Nr. S-13



Die unsichtbare Seite der Multiplen Sklerose

MS hat eine versteckte Seite: Fatigue, kognitive Probleme, Depression, Blasen- und Darmstörungen belasten die Betroffenen stark. Andererseits werden diese Einschränkungen vom Umfeld – da unsichtbar – oft nicht akzeptiert. Die Broschüre hilft Betroffenen, damit umzugehen.

Best.-Nr. S-17



Krankheitsverarbeitung – aktiv und selbstbestimmt: Ich und die MS.

Eine Krankheit wie MS bedeutet einen lebenslangen Anpassungsprozess. Wie MS-Erkrankte ihre eigenen – seelischen und körperlichen – Fähigkeiten einsetzen können, um Kontrolle über ihr Leben und Lebensqualität zurückzugewinnen, zeigt diese Broschüre.

erscheint voraussichtlich bis Ende Juni 2017

Best.-Nr. S-23

Mit MS leben – praktische Tipps

Praktische Tipps und Orientierungshilfen für ein selbstbestimmtes Leben mit MS finden Sie in den Apps, Broschüren, dem Internet-Tool und MS-Infos, die hier vorgestellt werden.



App: MS Kognition Stärke Deine Fähigkeiten

Analog zum Internettool MS Kognition bietet die App ebenfalls neun spielerische Übungen mit hohem Spaßfaktor, die der Stärkung von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Exekutivfunktionen wie Wortfindung und Problemlösung dienen. Die kostenlose App kann im App Store (iOS) oder über Google Play (Android) heruntergeladen werden.

www.dmsg.de/ms-kognition



App: MS Tagebuch

Mit dieser App für Smartphones steht MS-Erkrankten ein elektronisches Tagebuch zur Verfügung, das vielfältige Möglichkeiten zum individuellen Selbstmanagement der Erkrankung beinhaltet. Die kostenlose App steht als iOS- und Android-Version bereit.

www.dmsg.de



Aktiv im Beruf

MS bedeutet keinesfalls zwangsläufig das berufliche Aus. Oftmals sind es fehlende Informationen, die zu Schwierigkeiten führen. Der Ratgeber gibt Tipps für den Umgang mit MS am Arbeitsplatz, Informationen zum Arbeitsrecht und Hinweise auf Beratungsstellen.

Best.-Nr. H-02



Mein Mitarbeiter hat MS Ein Leitfaden für Arbeitgeber

Einen an MS erkrankten Mitarbeiter weiterbeschäftigen oder gar bewusst einstellen? Viele Arbeitgeber schrecken aus Unkenntnis davor zurück. Dieser Leitfaden klärt kurz über MS auf, gibt Tipps, wie MS-Erkrankte ohne großen Aufwand zu integrieren sind und weist auf mögliche Unterstützung hin.

Best.-Nr. H-19



Ernährungsratschläge bei MS

Wenig gesättigte Fette, dafür ballaststoffreiche Mischkost mit viel Obst: Eine ausgewogene Ernährung kann die Symptome der Multiplen Sklerose positiv beeinflussen. Das MS-Info fasst die Erkenntnisse zusammen und gibt praktische Tipps.

Best.-Nr. H-03



Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist eine Methode, mit der man lernt, Bewegung bewusst wahrzunehmen. Eigene Bewegungen können erforscht, leichtere und effektivere Alternativen entdeckt werden. Das MS-Info gibt einen kurzen Überblick über die Methode, was sie ist, wie sie funktioniert – und bei MS helfen kann.

Best.-Nr. H-04



Hilfsmittel

Um- und Übersetzen Lifter und Treppenhilfen

Um das Heben und Umsetzen von behinderten Menschen zu erleichtern, gibt es verschiedene technische Hilfen. Das MS-Info unterstützt dabei, aus den vielen Möglichkeiten die richtige Lösung für die persönlichen Bedürfnisse zu finden.

Best.-Nr. H-07



Kleine Alltagshilfen

Tipps zum Selbsthilfetraining

Viele sonst so selbstverständlich erscheinende Handgriffe beim An- und Ausziehen, bei der Körperpflege, beim Essen und Trinken können schon bei geringen Feinmotorik- oder Gefühlsstörungen der Hände zum Problem werden. Das MS-Info gibt Tipps, wie man sich einfach selbst helfen kann.

Best.-Nr. H-09



Risiken erkennen und meistern

Ein Ratgeber in Rechtsfragen

Rechtzeitig handeln schafft Sicherheit: Dieser Ratgeber zeigt MS-Kranken und ihren Angehörigen praxisnah mögliche Wege, bestehende Ansprüche zu sichern und frühzeitig die richtigen Weichen zu stellen.

Best.-Nr. H-11a



Pflege bei MS

Schwer an MS erkrankte Menschen können häufig ihren Alltag nicht mehr aus eigener Kraft bewältigen. Meistens übernehmen Angehörige die Pflege. Die Broschüre hilft mit wertvollen Anregungen und praktischen Tipps bei der Neugestaltung des Alltags und der Umorientierung im Umgang miteinander.

Best.-Nr. H-12



Empowerment Herausforderung

Kraftreserven wecken: Das ist das zentrale Ziel von „Empowerment – stark leben mit MS“. Empowerment lenkt den Blick auf die individuellen Fähigkeiten und Energien des Menschen, um dessen Ressourcen zu aktivieren.

Best.-Nr. H-13



Empowerment Der eigene Weg

Das zweite Heft der Reihe „Empowerment“ widmet sich der Herausforderung, den eigenen Weg im Umgang mit der MS im Alltag umzusetzen. Im Fokus stehen dabei das Selbstmanagement, die Kommunikation mit dem engsten Umfeld und die Gestaltung der Patienten-Rolle.

Best.-Nr. H-14



Empowerment Mein Team

In der dritten Broschüre der Empowerment-Reihe geht es darum, das richtige Team zu finden, um mit und trotz MS selbstbestimmt zu leben. Welche Unterstützung benötige ich? Wer kann mich kompetent beraten? Wie kann ich mein Team managen? Auf diese Fragen versucht das Heft zu antworten.

Best.-Nr. H-15



Empowerment Mein Arzt und ich

Thema der vierten, abschließenden Broschüre der Empowerment-Reihe ist das Verhältnis zwischen Arzt und Patient: Wie findet ein chronisch Erkrankter den zu ihm passenden Arzt? Was kann er tun, um die Zusammenarbeit angenehm und effektiv zu gestalten?

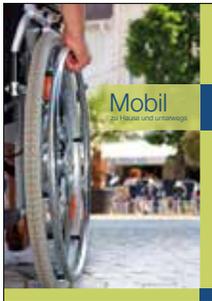
Best.-Nr. H-16



Beispielhafte Wohn- und Betreuungsangebote

Wie kann Wohnen mit MS gestaltet sein? Wohnen mit oder ohne Betreuung? Alleine oder als Gemeinschaft? Beispiele aus der „guten Praxis“ bestehender Quartiersansätze werden vorgestellt und sollen MS-Erkrankten Ideen für die Planung der eigenen Unterkunft und Betreuung geben.

**Broschüre als PDF zum Download unter: www.dmsg.de
erscheint voraussichtlich ab Herbst 2017**



Mobil

zu Hause und unterwegs

So lange wie möglich selbstständig sein: Das ist der Wunsch vieler MS-Erkrankter. Diese Broschüre zeigt auf, wie in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Menschen mobil bleiben und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Alltag aufrecht erhalten können.

Best.-Nr. H-18

Wie Sie uns helfen können

Ohne das Engagement von Freunden, Förderern und ehrenamtlichen Helfern wären die Möglichkeiten der DMSG sehr eingeschränkt. Auch Sie können uns unterstützen! Einen Überblick über die Möglichkeiten finden Sie in diesen Broschüren.



Werden Sie unser Partner

Die DMS-Stiftung hilft zusammen mit der DMSG Menschen, die besonders schwer an MS erkrankt und dadurch unverschuldet in Not geraten sind. Die Broschüre richtet sich an Menschen, die diese Arbeit finanziell unterstützen möchten.

Best.-Nr. DS-02

www.dmsg.de

Es lohnt sich, Mitglied der DMSG zu werden

Je größer ein Verband ist, umso nachhaltiger kann er die Interessen seiner Mitglieder vertreten. Stärken Sie die Lobbyarbeit der DMSG durch Ihre Mitgliedschaft.

Darüber hinaus genießen Sie zahlreiche weitere Vorteile, zum Beispiel individuelle Beratung in allen medizinisch-pflegerischen, sozialrechtlichen und psychologischen Fragen, Einladungen zu Patientenforen und Veranstaltungen sowie kostenfreies Informationsmaterial.

Interesse? Dann füllen Sie dieses Formular bitte vollständig aus, unterschreiben es und schicken es per Post oder Fax (0511 96834-50) an:

DMSG, Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50
30171 Hannover

Antrag auf Mitgliedschaft

Ich möchte Mitglied der DMSG werden. Bitte senden Sie mir den Aufnahmeantrag des in meinem Bundesland tätigen DMSG-Landesverbandes zu.

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

Bundesland:

Telefon:

Ort/Datum:

Unterschrift:

Die Daten Ihrer Mitgliedschaft werden unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes automatisiert von uns verarbeitet. Weitere Hinweise zum Datenschutz können Sie dem Impressum auf www.dmsg.de entnehmen.