

1. SM on ainult noorte haigus

- õige  
 väär  
 ei oska öelda

2. SM on alati kõrvaltvaatajale nähtav

- õige  
 väär  
 ei oska öelda

3. SM sümptomid on kõigil sarnased

- õige  
 väär  
 ei oska öelda

4. SM'i põhjustab

- nakkus  
 pärilikkus  
 halvad elukombed  
 põhjust pole teada  
 ei oska öelda

5. SM sümptomiteks võivad olla:

- nägemishäired  
 tundlikkushäired  
 mälu ja mõtlemise takistused  
 äärmuslik väsimus  
 lihaste kangus ja spasmid  
 kõik loetletud ja rohkemgi  
 mitte ükski neist  
 ei oska öelda

NIMI .....

KONTAKT .....

Soovin edaspidi infot SM ühingu tegemistest

## Mis on SM?

*Sclerosis multiplex (SM)* on kõige sagedasem noori inimesi tabav pea- ja seljaaju haigus, tavaline diagnoosi saamise iga on 20–40. Enamjaolt haigestuvad naised. Haiguse käigus tekib autoimmuunne põletik, mille tõttu kahjustub närvirakkude ümber olev müeliinikiht. Vahel võib tekkida ka närvirakkude jätkete katkemine. Kahjustus tekib mitmeste väikeste kolletena pea- ja seljaajus. Väliselt jätavad kolded mulje, nagu oleks tegemist tihenenuid piirkondadega. Sellest on saanud SM oma nime *sclerosis multiplex* – mitmesed tihenenuid kolded. Sõltuvalt tekkinud kahjustuse kohast võib inimesel esineda terve rida erinevaid probleeme – nägemishäired (nägemisteravuse langus, topeltnägemine), jalgade nõrkus ja kangus, tasakaaluhäired, käte värisemine. Sageli iseloomustavad SM-i ägenemised (haigusnähtude kiire süvenemine, tekivad uued ja/või süvenevad vanad haigusnähud) ja remissioonid (aeg, mil ägenemise ajal tekkinud sümptomid on vähenenud või kadunud – stabiilne seisund). SM on sageli diagnoos, mis võib sisaldada paljusid erinevate haigusnähtudega ning erineva raskusastmega haigusvorme. SM-i healoomulisi vorme on umbes 20%, healoomulise vormiga inimestel esinevad aastate jooksul vaid harvad ägenemised ning reeglina need paranevad hästi ning inimene suudab tööl käia kuni pensionieani. Umbes 10–20%-l inimestest on halvloomulise haiguse vorm, mil haigusnähud kiiresti süvenevad ning keskmiselt viie aasta jooksul tekib ka oluline puue. Ülejäänud, umbes pooled haiged on nn. tavalise vormiga, mis tähendab, et esineb ägenemisi ja remissioone, kuid aja möödudes pole remissioonid enam täielikud ning võib lisanduda ilma ägenemisteta aeglane haigusnähtude süvenemine (sekundaarselt progresseeruv vorm). Sageli tekib selle vormiga inimestel umbes 15–20 aastat pärast haigestumist töövõime kaotus. Milliseks kujuneb hiljuti haigestunud inimese haiguse kulg, on võimatu ette ennustada. Enamusel, umbes 85% inimestest algab haigus ägenemiste ning remissioonidega. Kuid on 15% inimesi, kellel iialgi ühtegi remissiooni ei esine ning haigus süveneb pidevalt (primaarselt progresseeruv vorm).

### Mida SMiga inimene töö juures vajab?

Toetust ja paindlikkust, aktsepteerimist ja arvestamist, vahel võimalust puhata. Kuid SM ei võta kindlasti inimeselt töötahet, vastupidi SMiga inimene on lojaalne ja usaldusväärne ning ta annab endast töises olukorras alati parima!

P.S. Erivajadustega inimest tööle võttes on võimalik saada sotsiaalmaksusoodustust.

[www.smk.ee](http://www.smk.ee)  
[post@smk.ee](mailto:post@smk.ee)