**Til deg som har MS og din pårørende:**

*E læringskurs og nettsider med informasjon om MS og behandling:*

E læringskurs om MS / for deg som har MS og pårørende45 minutter <https://kursbygger.ihelse.net/?startcourseid=19&tracking=>

MS veileder – utarbeidet av Nasjonalt kompetansesenteret for MS, om MS, behandling, rehabilitering etc <https://helse-bergen.no/norsk-ms-veileder>

[www.ms.no](http://www.ms.no) Nettsiden til MS-Forbundet i Norge

**Til barn som pårørende:**

*Nettsider:*

<https://www.helsenorge.no/parorende/snakk-med-barn-om-sykdom-i-familien/> Praktiske råd og tips, hvordan snakke med barn

[www.msparorende.no](http://www.msparorende.no) Nasjonalt kompetansesenter for MS, informasjon til barn og unge om MS

<https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste> Nasjonalt kompetansesenter for barn som pårørende. Nettsiden har informasjon til voksne om det å være foreldre til barn som er barn som pårørende. Her finner du også lenker til sider for barn/ungdom.

<https://helse-bergen.no/barn-og-ungdom-med-foreldre-som-har-ms#nyttige-lenker> Informasjon for barn og ungdom / Nasjonalt kompetansesenter for MS

*Filmer:*

<https://ms.biogenpro.no/no_NO/home/videos/ovrige_filmer/animert_ms_for_barn.html>

Hva er MS / 3,12 minutter / informasjonsfilm til barn

*Digitalt kommunikasjonsverktøy:*

<https://www.ms.no/nyheter/last-ned-ms-fuelbox>

Samtale på boks

**Til voksne pårørende:**

*Nettsider:*

[www.msparorende.no](http://www.msparorende.no) Nasjonalt kompetansesenter for MS, informasjon til barn og unge om MS

[www.parorende.no](http://www.parorende.no) Pårørendesenteret i Stavanger – god side med mange tips og råd til pårørende generelt, helt uavhengig av diagnose, både skriftlig og film

[www.parorendealliansen.no](http://www.parorendealliansen.no) Nettside med mye forskning / artikler om det å være pårørende generelt

*Filmer:*

<https://www.youtube.com/watch?v=2Puahc535fs> Å være den det ikke gjelder – fire kapitler om det å være pårørende / 48 minutter

<https://www.youtube.com/watch?v=U81yL5FQQho> Film om å være pårørende - å snakke sammen / 4,16 minutter

<https://www.youtube.com/watch?v=9Xke-2pJ-b0> Å være foreldre til barn som pårørende / 4,37 minutter

<https://www.livinglikeyou.com/nb/filmer-om-ms>

Filmer om «Hva er MS», «Fatigue» og «Leve med MS», kortfilmer

<https://www.youtube.com/watch?v=ZsrPG7t2cXA>

Hva er MS / 5,05 minutter

<https://www.youtube.com/watch?v=L6cbOPRdCMA> Hva er fatigue / 6,25 minutter

<https://www.youtube.com/watch?v=zNVIMeLCCNk>

Livet med MS – Gudrun Østhassel

**Brosjyrer:**

<https://www.mssenteret.no/praktisk-info/velkomstbrosjyrer/>

En samling brosjyrer i MS relaterte tema.

**Annet**

*Podcast:*

<https://www.mspodden.no/no_NO/home/om-mspodden.html>

Podkast om MS.

*Samtale på boks / Kommunikasjons verktøy for par*

 [www.kreftomsorg.no/fuelbox-par-lever-sykdom/](http://www.kreftomsorg.no/fuelbox-par-lever-sykdom/)

Samtale på boks / Fuelbox

*Diverse andre nettsider med informasjon og filmer:*

<https://psviharms.no/>

Filmer, foto, artikler og nyheter

<https://www.ms-guiden.no/> Informasjon om MS, å leve med MS, nettbaserte selvhjelpsprogram for deg som har MS, barn og unge som pårørende

<https://www.msnytt.no/livet-med-ms/> Informasjon for deg og andre som vil vite mer om multippel sklerose (MS) og hvordan det kan være å leve med MS.