



Tillsammans är vi starkare

En informationsbroschyr till
dig som lever nära någon
med multipel skleros (MS)

sanofi

Innehåll

Förord	4
Om MS	6
Olika sorters MS	7
Fatigue	8
Kognitiva symtom	12
Sexualitet	17
Rollen som närstående	20
Sorg och ilska	22
Egenvård	23
Vad kan du göra för att hjälpa dig själv?	24
Råd och hjälp	25

Förord

Den här broschyren riktar sig till dig som har någon närstående med MS.

Med närstående menas make, maka, partner, sambo, förälder, syskon, nära vän eller någon annan som står dig nära.

Syftet med broschyren är att visa hur viktiga vänner och familj är för någon med MS, och hur ditt stöd gör att ni tillsammans blir starkare.

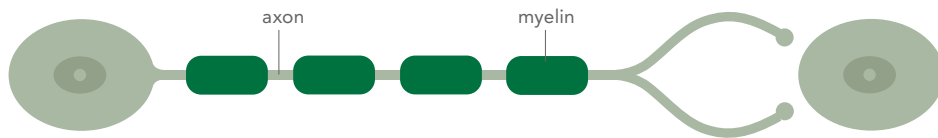
Först ger vi dig en kort översikt om vad MS är, hur sjukdomen kan påverka den som är drabbad och de runtomkring. Vidare sätter vi fokus på rollen som du som närstående har och vilka vanliga känslomässiga reaktioner som kan uppstå. Till slut ger vi dig några tips och råd kring hur du kan hantera situationen.

Broschyren är framtagen av Sanofi i samarbete med MS-Senteret Hakadal AS.



Om MS

Multipel Skleros (MS) är en kronisk, autoimmun sjukdom som drabbar det centrala nervsystemet (CNS), som består av hjärna och ryggmärg. Att ha en autoimmun sjukdom innebär att kroppens eget immunförsvar angriper den egna vävnaden. Namnet multipel skleros betyder "många ärr", eftersom sjukdomen ger ärr på vävnaden, även kallat plack. Med hjälp av magnetkameraundersökning (MRT) kan dessa fläckar ses på flera olika ställen i det centrala nervsystemet.



Nervcellerna (axonerna) i CNS är omslutna, eller isolerade, av en fettskida som kallas myelin. Myelinet skyddar nervcellerna så att nervimpulserna (signalerna) snabbt transporteras vidare. Vid MS angrips myelinet (demyelinisering) av immunceller (inflammation). Detta ger en skada på nervcellerna, vilket gör att signalen går långsammare eller inte kommer fram alls. Symtomen som man upplever påverkas av var i det centrala nervsystemet som inflammationen uppstår.

Vanliga symtom vid MS är synnedbättning, nedsatt gångförmåga, försvagning i armar och ben, stickningar, domningar, balansproblem, problem med finmotorik och kronisk trötthet (fatigue). Andra vanliga symtom är vattenkastnings- och tarmbesvär, sömnstörningar, sexuella problem och psykiska symtom som ångest och depression. Även minnet och koncentrationsförmågan kan ibland påverkas.

MS debuterar oftast i åldern 20 - 40 år, och är mer än dubbelt så vanligt hos kvinnor än hos män. Ungefär 19 000 personer lever med MS i Sverige idag och varje år insjuknar cirka 1 000 nya personer. Orsaken är fortfarande okänd, men man har sett att vissa miljöfaktorer kan påverka utvecklingen av sjukdomen. Dessa faktorer är exempelvis rökning, låga nivåer av D-vitamin och körtelfeber. Man har även identifierat en viss ärftlighet.

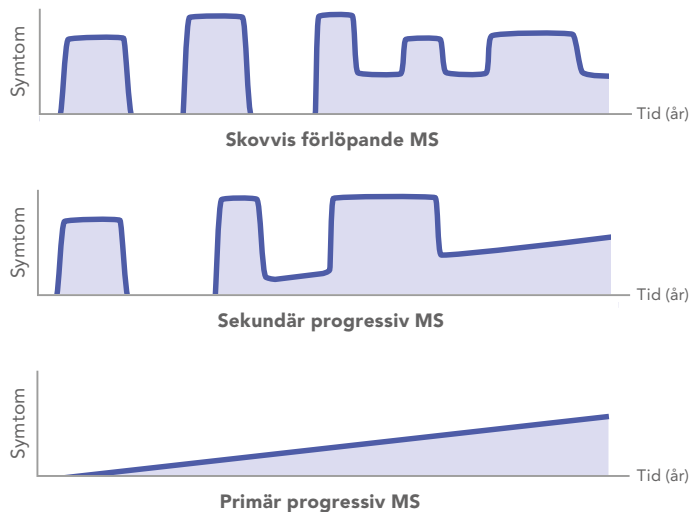
Olika sorters MS

Hos cirka 80 – 85% av de som drabbas debuterar sjukdomen med skov (period av neurologiska symtom). Denna form kallas skovvis förlöpande MS eller relapsing remitting MS (RRMS) på grund av förloppet med omväxlande skov och återhämtning.

Ett skov kännetecknas av nya symtom eller försämring av tidigare symtom. Symtomen ska finnas under minst ett dygn för att definieras som ett skov. Under svårare skov ökar symtomen under några dagar, varar ofta ett par veckor och förbättras sedan långsamt för att stabiliseras efter 2 – 3 månader. Efter ett skov kan man få vissa restsymtom som kan ge en kvarstående funktionsnedsättning, men sällan så allvarlig att man behöver gånghjälpmedel.

Efter cirka 15 – 20 år utvecklas sjukdomen hos hälften av de drabbade till en sekundärprogressiv MS (SPMS). Då blir man sämre i en jämn och konstant takt utan skov. Det är den här progressionen som kan leda till en högre grad av funktionsnedsättning.

Hos cirka 15% debuterar sjukdomen utan skov, men med en långsam och konstant försämring. Denna form kallas primärprogressiv MS (PPMS).



Fatigue

Fatigue, eller kronisk trötthet, är ett av de mest handikappande symtomen vid MS. Flera studier har visat att runt 75% av alla personer med MS har fatigue. Detta gör att man får svårare att hantera arbetet, den egna sjukdomen, det sociala livet och vanliga dagliga aktiviteter.

Fatigue definieras som en känsla av utmattande trötthet, brist på energi eller en känsla av att vara utsliten. Denna definition gäller inte för alla, en del beskriver fatigue som en brist på fysisk eller psykisk energi, som påverkar dagliga aktiviteter.

Definition av begreppet fatigue kan vara:

Kronisk beständig fatigue: Pågår under kort eller lång tid, mer än hälften av dagarna under mer än 6 veckor och begränsar livskvalitet eller aktiviteter i det dagliga livet.

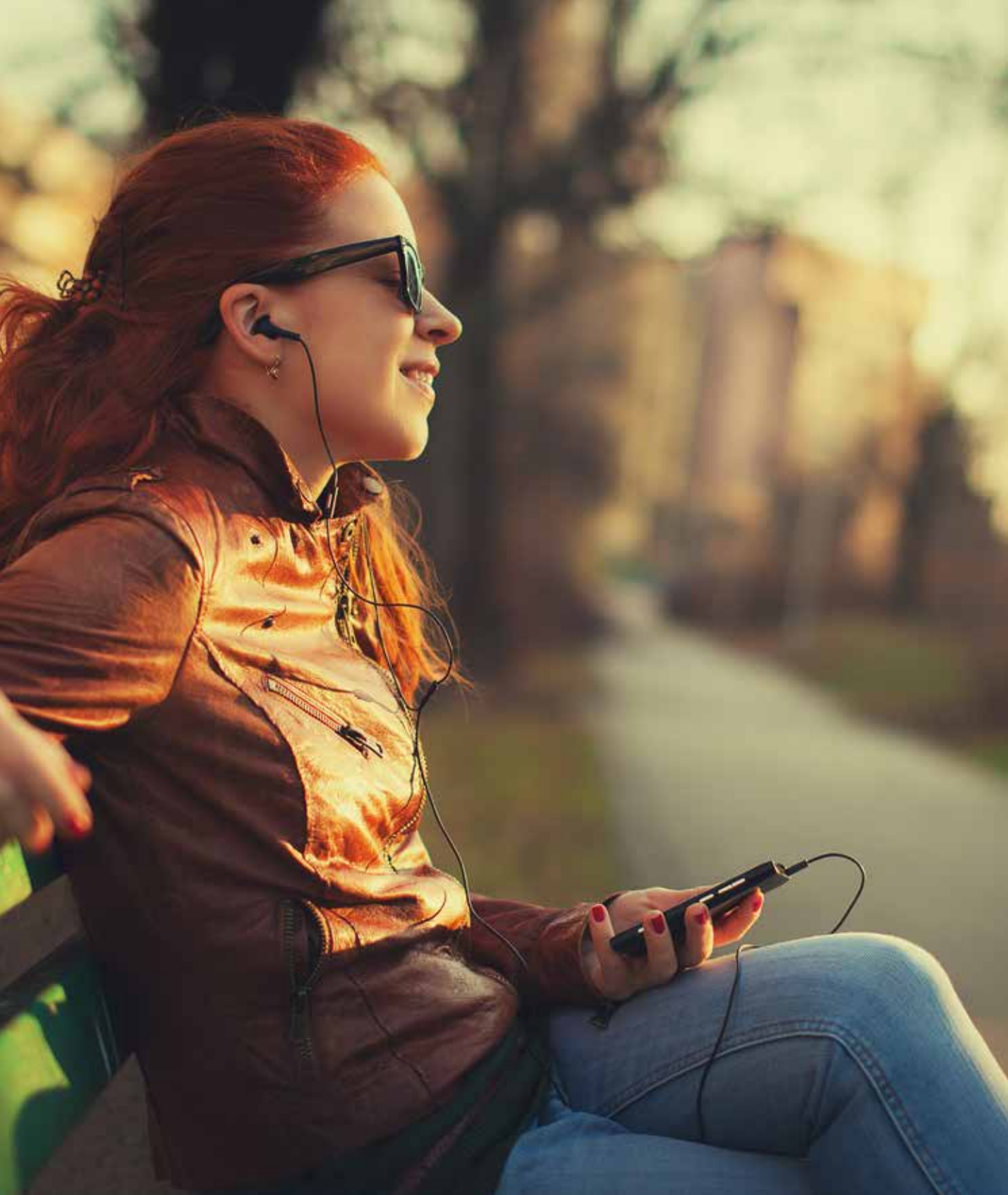
Akut fatigue: Innebär nytillkommen eller markant ökad fatigue de senaste sex veckorna som begränsar livskvaliteten eller aktiviteter i det dagliga livet.

Ur "Fatigue - trötthet möjlig att bemästra"

Orsaken till fatigue är inte klarlagd, men inom vetenskapen menar man att den är kopplad till sjukdomsprocesser som involverar immunologiska och neuroendokrina faktorer i det centrala nervsystemet. När fatigue är relaterat till neurologisk sjukdom definieras det som primär fatigue. Fatigue kan också uppstå som en konsekvens av andra sjukdomar eller faktorer som t ex blodvärde, hormonella förändringar, depression, infektioner, sömnstörningar eller som biverkning till läkemedel.

MS-fatigue ska inte förväxlas med vanlig trötthet. Det är heller inte detsamma som depression eller muskeltrötthet, men det är inte ovanligt att dessa symptom uppträder samtidigt som fatigue.





Behandling av fatigue

Att behandla fatigue är svårt, eftersom problemet består av flera faktorer och kräver stöd från olika yrkeskategorier inom sjukvården. Behandlingen involverar läkemedel, träning, sjukgymnastik och olika strategier för att hantera fatigue i vardagen.

Egenvård är en av de viktigaste aspekterna när det gäller behandlingen, eftersom det handlar om vad man själv kan göra för sitt eget välmående och livskvalitet.

Fysisk träning

Fysisk aktivitet kan hjälpa personer med fatigue. De som tränar regelbundet rapporterar oftare om mindre uttalad fatigue. Utmaningen här är att hitta ett träningsprogram med hög intensitet och varaktighet som ger effekt, men samtidigt inte utmattar för mycket. Ett sådant träningsprogram kan med fördel läggas upp tillsammans med en sjukgymnast, för att även ta hänsyn till vilka andra aktiviteter man har under dagen.

Att hushålla med energin

Att hushålla med energin innebär att lära sig hantera de utmaningar och uppgifter man har under loppet av en dag. Detta blir oftast enklare om man själv får välja vad krafterna ska användas till. Hur ser exempelvis arbetsdagen ut? Är vissa uppgifter under dagen mer tröttnande än andra? Går det att hitta ett mönster i tröttheten?

Personer med MS bör sträva efter att hitta ett tempo som passar, genom att lägga in pauser och om det är möjligt undvika stressande situationer. Man ska självklart försöka prioritera uppgifter som är viktiga, men också de som ger glädje!

En MS-sjuksköterska kan ge mer information om ni behöver hjälp med ytterligare strategier för att hantera fatigue.

På www.ms-guiden.se kan du ladda ner "Fatigue – trötthet möjlig att bemästra", en broschyr som innehåller en mängd tips och råd gällande hantering av fatigue.

Kognitiva symtom

De kognitiva funktionerna är de som används när hjärnan hanterar information. Några exempel på kognitiva funktioner är uppmärksamhet, minne, tänkande, problemlösning och språk. Kognitiva problem förekommer hos drygt hälften av alla med MS, men endast några få får allvarliga och bestående problem. Det är stora variationer från person till person, men följande kognitiva symtom är vanliga:

- Svårigheter med uppmärksamhet
- Minnesstörningar
- Svårigheter med planering och problemlösning
- Nedsatt tankehastighet

Även om det uppstår problem inom något enskilt område, kan andra områden fungera lika bra som tidigare.

Symtomen kommer utöver de utmaningar man redan upplever i vardagen. För att de kognitiva funktionerna ska fungera så bra som möjligt underlättar det om man har gott om tid och befinner sig i en lugn och trygg situation.

Hur kan du hjälpa till?

Många med MS har svårt att ha "många bollar i luften", dvs fördela uppmärksamheten på flera saker samtidigt. Dela därför gärna upp sammansatta aktiviteter och bestäm tidsåtgången för varje uppgift på förhand. Försök att ha tålamod och respektera att personer med MS ofta behöver tid, lugn och ro när de ska arbeta med uppgifter som kräver koncentration. Undvik onödiga avbrott och begränsa störande moment.

Minska störande moment

Uppmärksamhet som går åt till störande moment blir på bekostnad av den viktiga informationen. Tänk också på att personer med MS kanske redan har uppmärksamheten inriktad på "inre störande moment", som smärta eller känselrubbingar. Yttre störande moment, som att någon "bara" sätter på TV:n kan bli droppen som får bägaren att rinna över.



Gör det till en vana att stanna upp och lyssna. Kan något av ljuden tas bort?

För en del gör MS-sjukdomen att man får svårt att hantera mycket synintryck och tröskeln blir lägre för vad som uppfattas som visuella störande moment. Det kan exempelvis bli svårare att hitta i överfulla garderober och köksskåp. Du kan därför visa hänsyn genom att hålla omgivningarna lugna och utan onödiga störande moment.

Undvik oreda

Möjliggör bra översikt genom att ordna bra förvaringslösningar. Ju fler ägodelar, desto svårare blir det att hålla ordning. Gör er av med saker som ni inte behöver och lägg tillbaka allt på sin plats efter användning. Avsätt gärna en halvtimme till "veckans sortering". Börja med det som irriterar mest.

Förenkla informationsflödet i hemmet

Etablera en knutpunkt för information, t ex en anslagstavla med kalender på köksväggen. Skapa enkla rutiner för att uppdatera informationen och involvera alla i hushållet. Översikt av familjens aktiviteter är viktigt för att upprätthålla ansvarsområden, roller och självkänsla.

Möjliggör bättre samtalsmiljö

Samtalet flyter lättare med radion avstängd, mobilen på ljudlös och dörren till rummet intill stängd. Låt personen med MS vara den som först får välja plats i rummet. Det är lättare att koncentrera sig om man sitter bra, har ryggen mot eventuella störande moment och har ögonkontakt med den man pratar med.

Håll ett lugnt tempo, prata om en sak i taget och håll er till temat. Stanna upp och stäm av att ni har uppfattat varandra korrekt. Tänk på att språkförståelse och förmågan att resonera oftast förblir intakt trots att personen med MS kan ha svårt att hitta ord eller talar otydligt.

Investera i ny kunskap

Minnesproblem betyder inte att man slutar lära sig. Man kan däremot behöva tydligare instruktioner, flera repetitioner, lugnare inlärningsmiljö och längre tid. Det underlättar också om man får ledtrådar eller olika svarsalternativ.

Om du ska hjälpa någon att börja använda en ny mobiltelefon, börja med att välja ut de viktigaste funktionerna. Skriv en lista över procedurerna i ordningsföljd och låt personen följa listan punkt för punkt, som en kokbok, tills allt sitter. Att klara av nya aktiviteter har en positiv inverkan på humör och livskvalitet. Dessutom är det bra för hjärnan att få träna på att klara av olika utmaningar i vardagen. När man förstår hur kognitiva problem kan se ut blir det oftast lättare att visa hänsyn.

Genom att följa vardagstipsen ovan kan du bidra till att begränsa störningarna i omgivningen, vilket både är bra för personer med MS, men även för andra.





Sexualitet

Begreppet sexualitet är ett stort och krävande tema att prata om och en del av vår mest privata sfär. Världshälsoorganisationen (WHO) definierar sexualitet som en integrerad del av varje människas personlighet. Detta utgår från i att alla människor har ett behov av kärlek, värme och närhet.

Men sexualitet är inte nödvändigtvis samma sak som att ha sex. Sex är snarare den fysiska delen av sexualiteten.

Det är vanligt att uppleva sexuella utmaningar i livet, oavsett om man har en kronisk sjukdom, eller inte. Det kan finnas utmaningar i samband med sig själv, sin partner, i relationen som ett par, förhållanden eller andra yttre faktorer. MS-sjukdomen kan vara en sådan yttre faktor.

MS-symtom som kan påverka sexualiteten:

Förändrad kroppsutfattning/självbild

Sjukdomen kan förändra både kropp och utseende. När detta händer kan det vara svårt för den som är sjuk att känna sig lika attraktiv som tidigare. Som partner kanske du också upptäcker att förändringarna gör något med din egen lust och attraktion till din partner.

Sensoriska symtom

Neurologiska förändringar kan orsaka ökad känslighet i huden. Detta kan leda till att människor med MS upplever beröring som obehaglig eller direkt smärtsam. Det kan vara frustrerande för dig som partner då en klapp på ryggen eller en smekning längs armen inte längre ger samma positiva reaktion som tidigare.

Fatigue

Att ha sex kräver överskott på energi. Fatigue kan leda till att den som är sjuk, inte har ork över till närhet och sex. Han eller hon tar inte heller initiativ till närhet, i rädsla för att det ska uppfattas som en invitation till att ha sex. Du som partner kommer kanske ibland bli avvisad när du tar initiativet.

Påverkan på blås- och tarmfunktion

Läckage av urin, avföring eller gaser leder till oro när man ska ha sex, både hos den som är sjuk men även hos dig som partner.

Spasticitet – ökad muskelspänning

Spasticitet, när musklerna jobbar mot varandra, kan leda till kramper och svårigheter med att t ex sära på benen hos kvinnor. Det kan också leda till att vissa ställningar är obehagliga eller framkallar kramper.

Smärta

Kroniska smärtor gör att man orkar mindre. Smärtor i området kring könsorganet kan också bidra till minskad lust.

Förändrad sexlust

Förändrad, och då oftast försämrade sexlust eller libido, är ofta en konsekvens av ovan nämnda orsaker, men kan också bero på biverkningar av läkemedel eller hormonella förändringar.

Kommunikation för gemensam förståelse

Som du kan se kan flera symtom på MS påverka sexlivet. Denna översikt är till för att ge dig en introduktion till vad som kan bli en utmaning för dig och din partner och att uppmuntra er till att prata om sexualitet. Att prata om sexualitet är känsligt, men det är nödvändigt för att uppnå en gemensam förståelse, och för att kunna lösa utmaningarna tillsammans.

Det kan vara en god idé att förbereda sig inför ett samtal om sexualitet, på var sitt håll. Gör en lista med frågor som båda svarar på i förväg. På så sätt vet ni båda vad samtalet kommer att handla om. Dela gärna upp samtalen på flera gånger och håll dem till max 1 timme åt gången. En bra tumregel är att använda "Jag" form, genom att börja varje mening med "Jag menar - tänker - tycker - känner". På så sätt undviker ni att skylla på varandra. Lyssna på varandra, och kolla av så att den ena har förstått vad den andra menar, innan ni går vidare.

Alla utmaningar är till för att övervinnas, och känslan blir extra positiv när man lyckas med något som är riktigt svårt.

Här är några tips och råd för att kunna fortsätta njuta av sexualiteten:

- Lyssna på varandra och ge uttryck för känslor och tankar. Komplimanger och positivitet är viktigt.
- Hitta vad som fungerar bäst och gå på gemensam upptäcktsfärd.
- Kartlägg tröttheten och se när det passar bäst med närhet och sex.
- Töm blåsa och tarm före sex för att eliminera onödiga orosmoment.
- Kramper och spasmer kan förebyggas genom att byta ställning ofta. Läkemedel som tas i förhand kan dämpa spasmer. Det kan också vara en god idé att låta avslappningsteknik och massage vara en del av förspelet.
- Sätt ord på vad den minskade sexlusten beror på och tänk på att det kan drabba alla, oavsett om man har en sjukdom eller inte. Samtal med en sexolog kan hjälpa. Man kan även med hjälp av ett blodprov kontrollera nivån av de hormoner som styr sexlusten.
- Män med MS kan prova sexhjälpmedel såsom vakumpump eller penisring som kan ha viss effekt.
- Kvinnor med MS kan plågas av smärtor under samlaget. Hos friska kvinnor sker vanligtvis en avslappning av muskulaturen i slidan vid sexuell stimulering, samtidigt som den blir fuktig. När fuktigheten uteblir, öppnar inte slidan sig och samlaget blir därför smärtsamt. Glidmedel och tillförsel av östrogener i tablettform eller gel kan hjälpa. Sexhjälpmedel som dildo, som stimulerar klitoris och/eller penetrerar kan också öka lust och fuktighet hos kvinnan.

Din läkare har kunskap om de problem som kan påverka sexualiteten och kan förskriva läkemedel eller remittera till en sexolog.

Rollen som närstående

När en person får MS påverkas hela familjen, både känslomässigt, praktiskt och socialt. Elin Fjerstad, specialist i klinisk psykologi och författare till den norska boken "Frisk og kronisk syk, et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom" beskriver familjens reaktion på en kronisk sjukdom på följande sätt:

"Kronisk sjukdom betyder att familjen måste leva med en gäst som aldrig går. Det är en gäst som varken är inbjuden eller välkommen, men den har kommit för att stanna. Ibland är gästen redan på plats när närstående flyttar in, andra gånger kommer den lika oväntat för både den som blir sjuk och hans eller hennes närmaste."

Att vara närstående, "den det inte gäller", kan vara en utmanande uppgift. Den kan vara belönande men kan också ge mycket bekymmer och svåra val.

Närståendes roll och rättigheter

I den nya patientlagen som började gälla 1 januari 2015 finns den närståendes roll och rättigheter beskrivna. Här strävar man efter att stärka den sjukes möjlighet till att påverka sin vård, men lyfter även fram den närståendes roll. Läs mer på www.skl.se.

Vilka är utmaningarna i rollen som närstående?

Den som har en kronisk sjukdom, såsom MS, kan ha stressreaktioner som är kopplade till själva sjukdomen och den funktionsnedsättning som den ger. Men som närstående känner man ofta av den totala förändringen som sjukdomen innebär; att känna sig maktlös, att bli vårdgivare, att få nya roller och ansvar, och annat som leder till mindre tid för socialt liv och egna aktiviteter och intressen.

När är rollen som närstående mest framträdande?

Din roll som närstående är speciellt tydlig när den som är sjuk är inne i en aktiv sjukdomsperiod. Då blir rollen som närstående väldigt konkret, både av dig som innehar rollen och för den som ser den utifrån. Men det är ofta tiden mellan de aktiva sjukdomsperioderna som är mest utmanande. Vardagen är tillbaka igen, med förväntningar på att allt ska återgå till det normala, förväntningar som både delas av den som är sjuk och av dig som närstående.

Men det sociala livet och arbetsfördelningen man hade i familjen före MS-sjukdomen, visar sig ofta ohållbar. Detta visar sig oftast först efter en tid, då enkla uppgifter inte blir gjorda och planerade aktiviteter blir inställda, vilket lätt leder till frustration och besvikelse i familjen.



Sorg och ilska

Det är normalt att reagera på sjukdomen, även om man inte själv är drabbad. Det finns inget rätt eller fel sätt att reagera på. Några reagerar mer, andra mindre. Några blir arga, andra blir ledsna. Några får extra krafter och "kämparglöd", medan andra blir apatiska och känslan av maktlöshet blir överväldigande. Vissa lägger mycket tid på att bearbeta känslorna medan andra väljer att fokusera på annat.

Dessa reaktionsmönster och känslor är normala och vanliga, både hos den som är sjuk och hos de närstående. Det är sunt att reagera, det är nyttigt och konstruktivt och det är kroppen som ser till att du kan hantera det som händer i en takt som passar bäst för dig.

Tankar som kan dyka upp hos dig som närstående.

Precis som den som är sjuk, drabbas även de som står nära, av oro, rädsla och sorg. Hos den som är sjuk blir dessa känslor ofta accepterade och förstådda, medan de närstående har en tendens att bagatellisera sina egna tankar.

Denna bagatellisering blir förstärkt när omgivningen alltid har personen med MS i fokus, från neurologen på sjukhuset till kollegor och grannar. Få frågor hur de närmaste har det. Här är några vanliga tankar och känslor som du som närstående kan drabbas av:

Tankar om livet som inte blev som man hade tänkt sig

Ekonomiska bekymmer

Skuld känslor över att vara frisk, att kunna göra saker som den sjuke inte längre kan

Skamkänslor över att klaga på hur saker har blivit

Tankar på om man kommer att orka fortsätta

Den här typen av känslor är vanliga och står för frustration och hjälplöshet över den situation man har hamnat i.

Egenvård

Tankar och känslor som nämns i avsnittet tidigare, kan förutom psykiska reaktioner, också ge fysiska symtom som smärtor i kroppen, huvudvärk och yrsel. Det är bevisat att de som lever nära någon som är sjuk har en ökad tendens till att själva få problem med hälsan. Därför är det viktigt att du redan tidigt tänker igenom hur du ska hantera det.



“De verkliga hjältarna är de som lever med kronisk sjukdom tätt inpå sitt eget liv. Sjukvårdspersonalen kan hjälpa patienten de minuterna som läkarbesöket pågår eller de dagarna som patienten är inlagd. Resten av tiden är det familjen och de närstående som gör det.”

Elin Fjerstad – “Frisk och kroniskt sjuk

Vad kan du göra för att hjälpa dig själv?

Förebygg egen ohälsa: Ta symtom som trötthet, tankekaos och liknande på allvar. Sök hjälp hos din husläkare eller annan sjukvårdspersonal.

Gör sådant som du gillar: Upprätthåll dina egna intressen och aktiviteter som är viktiga i ditt liv. Du får kanske lite dåligt samvete i början, men öva på att intala dig själv att "det är okej". Att själv göra roliga saker bidrar till att du laddar batterierna och får värdefull energi som du behöver för att hantera svåra och utmanande situationer hemma.

Prata med någon: Att prata med en kompis eller professionell terapeut/kurator/psykolog kan vara till stor nytta. Att dela sina tankar med andra ger känslan av att inte vara ensam med utmaningarna och minskar även känslan av ilska och sorg.

Prata med den som är sjuk: Sätt ord på utmaningarna i vardagen tillsammans med den som är sjuk. Säg vad du tänker och känner och lyssna även på hur den andre har det.

Ha tålamod: Sjukdom har en stor påverkan på känslolivet. Goda och dåliga dagar blir ofta förstärkta. Kom överens om hur du på bästa sätt kan hjälpa till genom att vara närvarande eller inte, trösta eller inte, osv.

Förbered dig: Kom överens om t ex: "Vad ska jag och barnen göra, den dagen alla står färdiga i ytterkläder för att tillsammans åka iväg, och du inte orkar följa med? Ska jag och barnen åka eller ska vi alla stanna hemma?" Det är stor skillnad på att komma överens om detta i ett lugnt planerat samtal än att ta dem när situationen uppstår. Involvera gärna barnen i samtalet, eller välj att informera dem i efterhand när ni har kommit överens om vad som gäller.

Be om information: Var delaktig i den information som ges. Detta gör du genom att följa med på läkarbesök, kontroller etc. Du får informationen direkt och du kan ställa frågor om det är något som du själv funderar på. Samtidigt får den som har MS någon att diskutera informationen tillsammans med.

Humor är ett bra vapen mot sjukdom: Skratt hjälper ofta!

Råd och hjälp

Personer som lever med MS är ofta experter på att hantera sin sjukdom och har en mängd tips och råd att ge. Den som vill ta kontakt med andra som lever med MS kan vända sig till Neuro, www.neuro.se tel 08-677 70 10, eller söka på webbplatser som behandlar MS.

Användbara länkar:

www.neuro.se (Neuroförbundet)

www.ms-guiden.se (webbplats om MS från Sanofi)

www.nmss.org (webbplats för den amerikanska National Multiple Sclerosis Society)

Webbplatser med information om läkemedel

www.fass.se (Farmaceutiska specialiteter i Sverige, en katalog över alla godkända läkemedel, dock inte naturläkemedel, som i Sverige används inom human hälso- och sjukvård inklusive tandvård. FASS ges ut av Läkemedelsindustriföreningen)

www.mpa.se (Läkemedelsverkets webbplats)



sanofi

SANOFI, Lindhagensgatan 120, 112 51 Stockholm. Tel. 08-634 50 00.

Vid frågor om våra läkemedel, kontakta infoavd@sanofi.com.

www.sanofi.se