



la Sclerosi Multipla (SM)  
Multiple Sclerosis (MS)

Italiano / Italian

### Cos'è la Sclerosi Multipla(SM)?

La sclerosi multipla (SM) è una malattia a lungo termine che colpisce il sistema nervoso centrale e che incide sulla trasmissione nervosa tra il cervello e il midollo spinale. I sintomi possono riguardare un'alterazione del controllo muscolare, la coordinazione, la forza fisica, le sensazioni, la vista, la memoria e il pensiero.

Molte persone affette da SM continuano a condurre una vita di qualità e soddisfacente. Può essere d'aiuto, però, sapere dove andare per ricevere del supporto nel caso la situazione dovesse cambiare o diventare più impegnativa.

→ Ricorda che la SM colpisce ogni persona in modo differente.

### Come si può gestire al meglio la SM?

I sintomi possono essere gestiti con l'aiuto di un esperto e tenendosi sempre informati.

Le terapie in commercio possono aiutare. Il tuo neurologo o medico sarà in grado di consigliarti.



“Sono passati sei anni da quando mi hanno diagnosticato la SM. Oggi il mio stile di vita è sicuramente più lento e devo lavorare da casa, ma a parte questi cambiamenti continuo a vivere la mia vita in modo sereno.”

### What is Multiple Sclerosis (MS)?

Multiple Sclerosis (MS) is a long-term neurological condition that affects the nerve signals from the brain and spinal cord. Symptoms can include changes to muscle control and co-ordination, strength, sensation, vision, memory and thinking.

Many people with MS live full and satisfying lives. It helps to know where to go for support when things change or become challenging.

→ Remember that MS affects everyone differently.

### How is MS best managed?

Symptoms can be managed with expert support and information.

There is medication available that can help. Your neurologist or doctor will be able to guide you.



“It's been six years now since I was diagnosed. Of course I had to slow down and I'm now working from home, but apart from that I'm still enjoying my life.”

Gli studi dimostrano l'importanza del condurre uno stile di vita sano attraverso una corretta alimentazione, l'esercizio fisico, la gestione dello stress e il mantenimento delle relazioni sociali.

Research tells us the importance of living a healthy lifestyle through good nutrition, physical exercise, managing stress and staying connected to other people.



### Ulteriori informazioni e materiale in italiano sulla SM.

### Other useful MS information and resources in Italian.

#### → Website

#### → Website

Ulteriori informazioni in italiano sulla SM, le possibili terapie, i sintomi e la loro gestione si possono trovare sul sito della Federazione Internazionale della Sclerosi Multipla (MSIF):

<http://www.msif.org/it/>

Further information on MS, the available therapies and the management of symptoms can be found on the Italian webpage of the Multiple Sclerosis International Federation (MSIF):

<http://www.msif.org/it/>

Anche la biblioteca della MS Australia ha una rivista in italiano (pubblicata dalla MSIF). Questa rivista, che si chiama "MS in Focus", è gratuita e si può ottenere sia chiamando la biblioteca della MS Australia (tel: 1800 287 367) che scaricandola dal sito della MSIF a questo link:

[http://www.msif.org/it/publications/ms\\_in\\_focus.html](http://www.msif.org/it/publications/ms_in_focus.html)

The MS Australia library also has a magazine in Italian (published by MSIF). The magazine, called "MS in Focus", is free. To obtain a copy please contact the MS library on 1800 287 367 or download it yourself from MSIF website at the following link:

[http://www.msif.org/it/publications/ms\\_in\\_focus.html](http://www.msif.org/it/publications/ms_in_focus.html)

La biblioteca della MS Australia può inoltre aiutarti a trovare molte informazioni in italiano. Contatta la biblioteca; il suo personale sarà felice di assisterti nella ricerca e discutere con te i tuoi bisogni specifici.

The MS Library can also assist you with finding lots of information in Italian. Contact the library! The Library staff will be happy to discuss with you your specific needs and assist you with your research.

**“L'essere diagnosticati con una malattia come la SM, costringe a guardare la vita da un punto di vista diverso. È importante avere il coraggio di continuare a pensare positivo perché la tua vita può comunque essere produttiva e soddisfacente!”**

**“Being diagnosed with MS forces you to look at life from a different point of view. It is essential to be brave and keep on thinking positively - you can still have a great and productive life!”**

Coloro che abitano negli stati del VIC, NSW e ACT possono accedere a uno dei seguenti servizi offerti dalla MS Australia:

### → Gruppi di supporto

La socializzazione è uno degli strumenti più efficaci nella lotta alla SM. I gruppi di supporto sono un modo per incontrare altre persone con la SM, fare nuove amicizie, condividere esperienze e svolgere delle attività ricreative.

“Mi piace andare al gruppo. È un modo per uscire di casa, incontrare i miei amici e usare la mia creatività in un ambiente sicuro con personale amichevole che capisce le mie esigenze.”



### → Riunioni informative per la comunità

Spesso le persone sanno poco della SM. Per questo motivo la MS Australia organizza delle riunioni educative che hanno lo scopo di informare la comunità su SM, sintomi, cure e aiuti disponibili.

Le riunioni, tenute dal personale della MS Australia, possono essere richieste in italiano e sono un'occasione per coloro che hanno una persona cara affetta da SM di approfondire varie tematiche sanitarie e sociali legate alla SM.

“Nella comunità italiana c'è molta ignoranza sulla SM. La gente non ne vuole parlare, ma è solo parlandone che si può iniziare a combatterla!”



People who live in ACT, NSW and VIC can access the following services offered by MS Australia:

### → Support groups

Staying connected to other people is an important part of managing the stress of MS. Support groups are a great way to meet with other people with MS, to make new friends, to share experiences and to be involved in recreational activities.

“I really love going to the group. It's a way to get out of the house, to meet friends and use my creative skills. And all this happens in a safe environment with friendly staff who understands my needs.”



### → Community Education sessions

Often people don't know much about MS. For this reason, MS Australia runs community education sessions that aim to inform the community about MS, its symptoms, the therapies and the support services available. For those who have a loved one with MS, the sessions are an occasion to learn more about the medical and social issues associated with MS. The education sessions are held by MS Australia professionals and they can be requested in Italian.

“In the Italian community people are usually very ignorant about MS... People don't want to talk about it... But it's only when you talk about MS that you can start to fight it.”

→ **Aggiornamenti sulle scoperte mediche e altre notizie in italiano**

È importante rimanere informati per riuscire ad affrontare la SM nel modo più sereno possibile. Se sei interessato a ricevere gli aggiornamenti riguardanti gli studi condotti sulla SM nel campo medico e scientifico a livello mondiale registra i tuoi dati presso la MS Australia. Appena ci saranno novità sarai il primo a saperlo! Via email o via posta la MS Australia ti terrà costantemente aggiornato sulle ultime pubblicazioni scientifiche. Il servizio, in italiano, è gratuito!

→ **Incontri privati con un esperto**

Se senti l'esigenza di parlare con un esperto riguardo alla SM puoi richiedere un incontro privato con un membro dello staff della MS Australia. Durante questi incontri, che possono avvenire a casa tua o in un ambiente per te comodo, tu e la tua famiglia potrete chiedere tutto quello che vorreste sapere sulla SM (ad esempio: le nuove cure mediche, le novità scientifiche ma anche le leggi in merito alla disabilità, la tutela dei diritti e gli aiuti finanziari che si possono ottenere).

Se preferisci, il servizio è disponibile anche via telefono e, con l'aiuto di un interprete, potrai fare le tue domande direttamente in italiano.

*“Vorrei avere la possibilità di parlare con un professionista esperto. Vorrei chiedergli delle informazioni specifiche e sapere che cosa deve essere fatto in queste condizioni sia per me che per la mia famiglia.”*

→ **Research and updates in Italian**

It's important to be up to date with the latest medical and research information – this will help to ensure you are better placed to manage your MS in the best way possible for you. If you are interested in receiving the latest international medical and research updates please register your name and address details with MS Australia. As soon as there is something new to report, you will be the first one to know! MS Australia will keep you updated via mail (post) or email . The service is in Italian and it's free.

→ **One-on-one information session /meeting with an expert**

If you feel the need to talk with an expert regarding MS, you can request a private meeting with an MS Australia staff member. These meetings can take place at your own home or in any other venue convenient for you. During the meetings you and your family can ask all that you would like to know about MS, for example; the new treatments, the latest medical news and the financial concessions you may be entitled to.

If you prefer, the service can be made available via phone, and with the help of an interpreter, you will be able to ask all your questions directly in Italian.

*“I want to find out more from a professional. I want to know the details...I want to know what needs to be done for these conditions, for me personally but also for my family”*



## → Un servizio interpreti

Attraverso il servizio interpreti (che potrà avvenire via telefono o di persona) la MS Australia può inoltre spiegarti come:

- Avere informazioni o consultare gli altri centri socio-sanitari della tua comunità che ti forniscono delle cure
- Organizzare la tua vita man mano che impari a vivere con la SM
- Avere informazioni per aiutare te e le persone che ti stanno vicino a capire meglio che cos'è la SM e le cure disponibili
- Ottenere consigli e segnalazioni (referral) riguardanti questioni legali e finanziarie, lavoro, alloggi e assistenza sostitutiva (respite). Possiamo inoltre darti informazioni su come richiedere:

- Aiuti finanziari per gli accompagnatori (carers)
- Supporto sul posto di lavoro
- La pensione di invalidità e il programma Welfare to Work.
- L'offerta dei servizi di assistenza sostitutiva (respite)
- Assistenza finanziaria (ad esempio sconti sulle bollette per l'uso dei condizionatori d'aria durante il periodo estivo)

Per avere più informazioni sulle facilitazioni economiche e per sapere come fare a richiederle potete

- Andare all'ufficio del Centrelink a voi più vicino
- Visitare la pagina in italiano del sito del Centrelink:  
<http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.nsf/languages/it.htm>
- Chiamare il Centrelink Multilingual Call al numero 13 1202. Il Centrelink Multilingual Call è un servizio che vi dà la possibilità di richiedere un operatore che parli italiano a cui potrete rivolgere le vostre domande riguardo ai servizi e prodotti del Centrelink. Si prega di notare, però, che il Centrelink Multilingual Call non è un servizio interpreti.

## → A free interpreting service

Using the interpreter service (phone or face to face) MS Australia can provide Italian speakers with the following services:

- Information and consultation with other health care providers in your community involved in your care
- Assistance with planning your life as you learn to live with MS.
- Information and education to help you and others better understand MS and treatments available.
- Advice and referral regarding employment, legal and financial issues, accommodation and respite.

As a part of our service, we can provide information on:

- Financial support for carers
- Support in the workplace
- The Welfare to Work and disability support pension
- The provision of respite services
- Financial concession (as bill concession for the use of air conditioning during the hotter times of the year)

For further information on benefits and entitlements you can also:

- Go to your local Centrelink office
- Visit the Centrelink webpage in Italian at:  
<http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.nsf/languages/it.htm>
- Contact Centrelink Multilingual Call by phone on 13 1202. Centrelink Multilingual Call allows you to speak in Italian to a Centrelink employee about the benefits and services offered by Centrelink. Please be aware that this is not an interpreter service.

---

→ **Informazioni per i familiari**

I familiari che vivono a stretto contatto con una persona con SM si trovano a dover affrontare molte situazioni che li mettono a dura prova: devono assumersi nuove responsabilità che richiedono molta pazienza, coraggio, tempo e spesso questo causa dei cambiamenti anche nella loro vita.

MS Australia fornisce informazioni mirate ai familiari, agli amici e a coloro che si prendono cura della persona con SM.

**“Anche per noi familiari è importante essere informati perché a volte non sappiamo come reagire o cosa fare”**

Se vuoi partecipare ai nostri gruppi di supporto o alle nostre attività ma hai problemi con il trasporto contattaci al numero 1800 042 138. La MS Australia sarà lieta di organizzare e di fornirti assistenza con il trasporto (solo per la persona con SM).

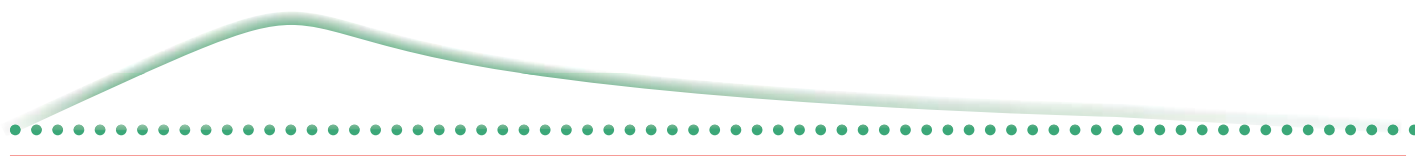
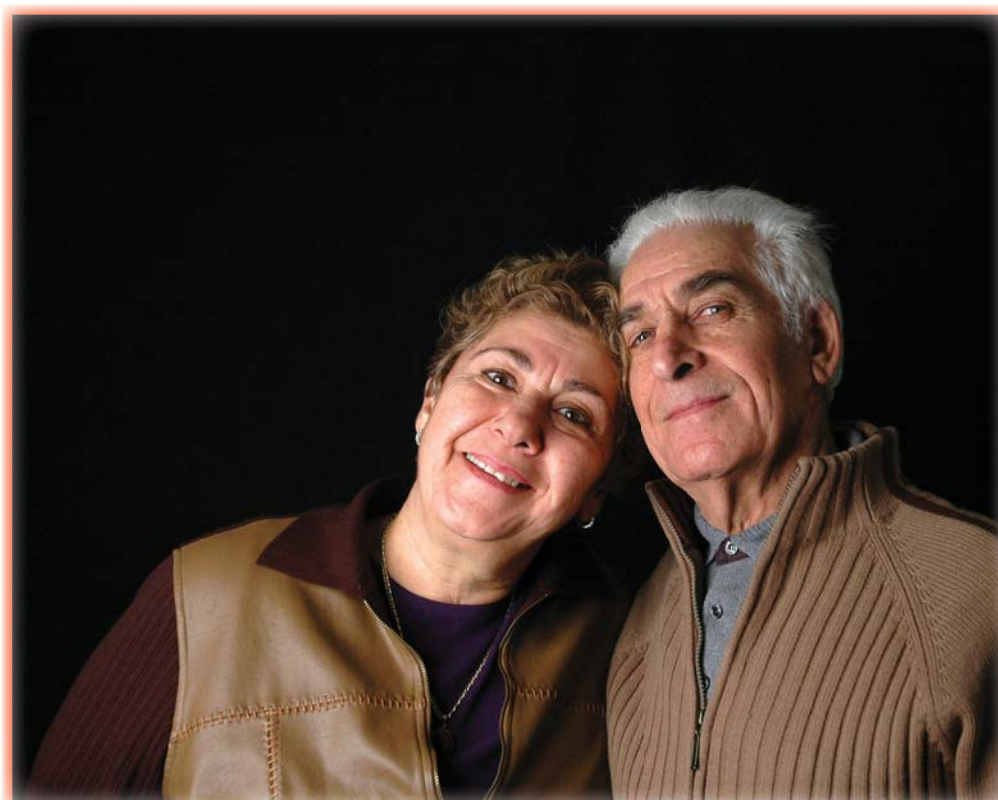
→ **Information for family members**

Family members who live with someone with MS have to face situations that in some circumstances can really put them to the test. They will have new responsibilities that require patience, courage and time. They might also need to make some changes in their life in order to meet the needs of the person with MS.

MS Australia provides useful information to family members, friends and carers to cope with this.

**“As a family member, I think that it’s important for us to know about MS...it helps, sometimes you just don’t know how to help”**

If you want to take part in our activities and need assistance with transport, please contact MS Australia on 1800 042 138 and we can help.



## La storia di Lina

Lina Marrocco ha 44 anni, due figli piccoli e vive a Camberwell nel Victoria.

Quando a Lina fu diagnosticata la SM, la sua vita venne improvvisamente sconvolta. Di una cosa però Lina è sempre stata sicura: la malattia non avrebbe rappresentato un limite per lei.

Otto anni dopo, attraverso Charityworks MS l'organizzazione da lei fondata, Lina ha raccolto più di 350.000 dollari che sono stati devoluti nella ricerca scientifica.

Nonostante la stanchezza, i problemi legati alla perdita di memoria a breve termine e il dolore, la passione che Lina ci mette in quello che fa è tale che raramente la malattia riesce a farla rallentare.

Tra i vari riconoscimenti ottenuti, il suo lavoro e impegno nella raccolta di fondi sono stati premiati con una medaglia conferitale dall'Order of Australia.

“Trasformare qualcosa di veramente negativo come la SM in qualcosa di positivo mi aiuta ad affrontare la malattia” dice Lina, che aggiunge “in realtà tutto sta nel convincersi che questa malattia non l'avrà mai vinta del tutto.”

## Lina's story

Lina Marrocco is 44, mother-of-two and lives in Camberwell, Victoria.

After she was diagnosed with MS Lina's life was suddenly thrown into chaos. But she was certain of one thing- the disease would not define her.

Eight years later through Charityworks for MS, the organisation that she set up, Lina has raised more than \$350,000 to help find a cure for the debilitating condition.

Despite battling crippling fatigue, short-term memory loss and pain her passion for the cause rarely allows her to slow down. Among all the recognitions she received, her commitment and hard work to raising funds was also honoured with an Order of Australia Medal.

“It helps me to deal with this disease by turning very big negative things into a positive” she says, and also “It's all about saying to this disease you haven't got me totally.”



Photo: Sab Ventura

Per avere maggiori informazioni sui nostri servizi contattaci:

→ Per telefono al 1800 042 138

→ Per posta elettronica al recapito [msconnect@mssociety.com.au](mailto:msconnect@mssociety.com.au)

Per ottenere informazioni riguardo ai nostri programmi o per avere i numeri da contattare per le zone rurali visita il nostro sito: [www.mssociety.org.au](http://www.mssociety.org.au)

For more information about our services please contact us:

→ **By phone:** 1800 042 138

→ **By email:** [msconnect@mssociety.com.au](mailto:msconnect@mssociety.com.au)

For program information and regional contact details please visit: [www.mssociety.org.au](http://www.mssociety.org.au)

