

Mein MS & ich Therapie-Kompass

Du möchtest wissen, welche Therapie am besten zu dir und deinem Lebensstil passt?
Der Therapie-Kompass hilft dir:

- zu überlegen, was für dich bei der Therapiewahl wichtig ist
- dich gut auf das Gespräch mit deinem*deiner Ärzt*in vorzubereiten
- gemeinsam mit deinem*deiner Ärzt*in eine Entscheidung zu treffen

Das Ziel einer modernen MS-Therapie ist, „NEDA-3“ zu erreichen. NEDA-3 steht für „No Evidence Of Disease Activity“ – übersetzt heißt das, dass deine Krankheit nicht aktiv ist, wenn du den Status NEDA-3 erreichst. Das bedeutet:

- keine Schübe
- keine Anzeichen von entzündlicher Aktivität im Gehirn
- keine fortschreitende Behinderung

Ziel ist es, für dich die geeignete Multiple-Sklerose-Behandlung zu finden, um die Krankheit bestmöglich zu kontrollieren und idealerweise zum Stillstand zu bringen.

Die zur Verfügung stehenden MS-Medikamente unterscheiden sich in der Anwendungsform und -häufigkeit sowie in der Verabreichung und Verträglichkeit.

Überlege bei jedem Punkt, welche Präferenzen du hast und was dir bei deiner Therapie wichtig ist.

Du musst dich nicht für eine Option entscheiden, sondern eher überlegen, was für dich infrage kommt und eine relevante Rolle für dich spielt.

1

Anwendungsform:

- ☐ Injektionen (mit Fertigpen oder Fertigspritze, unter die Haut oder in den Muskel)
- ☐ Orale Therapien (Tabletten oder Kapseln)
- ☐ Infusionen

2

Häufigkeit der Einnahme/Applikation/Infusion:

- ☐ ein- bis zweimal täglich
- ☐ ein- bis dreimal wöchentlich
- ☐ Alle 1 bis 6 Monate

3

Verabreichung:

- ☐ Zu Hause oder flexibel von unterwegs
- ☐ In der Praxis
- ☐ In der Klinik

GUT ZU WISSEN

Verträglichkeit: Medikamente können Nebenwirkungen verursachen. Wobei ein stärkeres Medikament nicht unbedingt mehr Nebenwirkungen hat und eine hohe Wirksamkeit bei gleichzeitig guter Verträglichkeit möglich ist.

Wirksamkeit: Die Medikamente unterscheiden sich in der Wirksamkeit. Nach aktueller Erkenntnis kann die fortschreitende MS-Erkrankung dadurch am erfolgversprechendsten behandelt werden, wenn möglichst früh mit einem möglichst wirksamen MS-Medikament behandelt wird, um irreparablen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

Meine persönlichen Präferenzen:

Was ist dir persönlich bei einer Therapie wichtig? Markiere die Aussagen, die auf dich zutreffen, und eventuell Sorgen und Wünsche, die dich bewegen:

4

- ☐ Ich bevorzuge eine flexible Behandlung, die sich einfach in meinen Zeitplan einfügen lässt und die ich von unterwegs jederzeit anwenden kann.
- ☐ Ich kann es mir gut vorstellen, regelmäßige Praxisbesuche bzw. Zeit für Klinikaufenthalte für die Therapie-Einnahme einzuplanen.
- ☐ Ich bevorzuge eine häufigere Behandlung – die regelmäßige Routine hilft mir bei der Einnahme.
- ☐ Ich bevorzuge eine weniger häufige Behandlung, die meine täglichen Aktivitäten so wenig wie möglich beeinträchtigt.
- ☐ Ich mache mir Sorgen über mögliche Nebenwirkungen, die dazu führen könnten, dass ich wichtige Ereignisse in meinem Leben verpasse.
- ☐ Ich mache mir Sorgen zu unerwarteten Schüben, die mich daran hindern könnten, für mich wichtige Dinge in meinem Leben zu tun und zu erleben.
- ☐ Es ist mir wichtig, ob eine Therapiewahl Auswirkungen auf meine Familienplanung hat.
- ☐

Wenn du auf eine Therapie eingestellt bist:

- Nimmst du regelmäßig MRT-Untersuchungen wahr?
- Hat das MRT Veränderungen gezeigt?
- Bist du mit der Art und Weise, wie deine MS behandelt wird, zufrieden?
- Hast du irgendwelche Veränderungen festgestellt?
- Hast du neue Symptome oder Einschränkungen?
- Beeinträchtigen diese deine täglichen Aktivitäten?
- Wenn du an deine MS denkst – wie sehr beeinflusst sie dein tägliches Leben?
- Wie würde die MS-Therapie sein, die am besten zu deinem Lebensstil passt?

Mein Therapieziel:

Dein persönliches Ziel kann die Therapieentscheidung unterstützen und den Therapieerfolg fördern. Im Lauf deines Lebens mit MS kann sich das ändern, daher geht es hier um dein aktuelles Therapieziel. Ein Beispiel als kleine Anregung:

„Mein wichtigstes Ziel bei einer MS-Therapie ist es, ...

- ... dass ich meine berufliche Karriere planen kann, ohne von MS eingeschränkt zu werden.“
 - ... dass ich in naher Zukunft eine Familie gründen kann.“
 - ... dass ich häufig reisen kann.“
 - ... dass _____
- _____
- _____

Geschafft! Den ausgefüllten MS & ich Therapie-Kompass kannst du zu deinem Therapiegespräch mitnehmen. Vielleicht sind auch diese Fragen wichtig für dich:

- Gibt es Therapiemöglichkeiten, die wir noch nicht besprochen haben?
- Wie sieht mein langfristiger Therapieerfolg aus, wenn ich meine derzeitige Behandlung fortführe?
- Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Optionen?
- Unterdrücken diese Therapieoptionen neben den Schüben auch das Fortschreiten der Erkrankung zwischen den Schüben?
- Passt meine Therapieentscheidung optimal zu meinem Therapieziel?

Weitere Fragen für das Therapiegespräch:

Du interessierst dich für Informationen rund um MS oder möchtest dich mit anderen Menschen mit MS austauschen? Unter www.msundich.de findest du dazu mehr. Lerne die MS & ich Community auf www.facebook.com/msundich.de oder www.instagram.com/msundich.de kennen.