

Fragebogen:

Mehr Lebensqualität mit MS – Alles geht, aber eben nur ein wenig anders

Dieser Test soll Ihnen dabei helfen herauszufinden, was Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist, was Sie im Alltag glücklich macht und Ihre Lebensqualität ausmacht.

Was bedeutet Lebensqualität für Sie ganz persönlich? – Machen Sie den Test!

MEIN LEBEN

1 Machen Sie sich regelmäßig bewusst, was für Sie in Ihrem Leben wichtig ist?

- Ja Nein

2 Was unternehmen Sie gerne?

3 Was entspannt Sie und wo finden Sie Ihre Auszeit?

4 Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen?

- Ja Nein

5 Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, die Sie überfordern oder mit denen Sie noch nicht zufrieden sind? Welche?

Das möchte ich verändern:

MEINE GESUNDHEIT

6 Wie gut sind Sie über Multiple Sklerose (MS) und typische MS-Symptome informiert?

- sehr gut gut
 teils gut / teils schlecht
 weniger gut schlecht

7 Welche offenen Fragen haben Sie hinsichtlich Ihrer Krankheit? Was sind offene Fragen, die Sie Ihrem Arzt beim nächsten Termin stellen möchten?

9 In welchen Situationen sind Sie unsicher? Was beeinträchtigt Sie in Ihrem Alltag?

Das möchte ich verändern:

8 Wie sicher fühlen Sie sich im Umgang mit Ihrer Erkrankung und den Symptomen?

- sehr sicher sicher
 teils sicher / teils unsicher
 eher unsicher unsicher

MEINE SOZIALEN KONTAKTE

10 Gibt es Menschen, die Sie in Ihrem Leben unterstützen und die Ihnen Kraft schenken? Wenn ja, wer?

11 Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Menschen, die Ihnen wichtig sind?

Ja Nein

12 Haben Sie Menschen mit denen Sie sich über MS austauschen können und die Ihnen Tipps geben können?

Ja Nein

13 Wo wünschen Sie sich ein stärkeres soziales Netzwerk?

Das möchte ich verändern:

MEINE ZUFRIEDENHEIT

14 Was gibt Ihnen das Gefühl von Glück und Zufriedenheit?

15 Gibt es Dinge, die Sie gerne häufiger in Ihren Alltag einbauen möchten?

16 Was stresst Sie in Ihrem Alltag oder macht Sie unzufrieden?

17 Haben Sie besondere Wünsche oder etwas, das Sie schon immer gerne machen wollten? Aber Sie denken, das geht nicht, weil Sie MS haben? Welche sind das?

18 Was können Sie tun, um Ihre Wünsche in die Tat umzusetzen?

Das möchte ich verändern:

Sie haben sicherlich festgestellt, dass es viele schöne und gute Dinge in Ihrem Leben gibt, die Ihnen Lebensqualität bringen – und auch trotz MS bleiben. Das sind Menschen, die Sie lieben, Aktivitäten, die Ihnen Freude bringen oder Wünsche, die Sie sich weiterhin erfüllen können.

Haben Sie etwas notiert, dass Sie gerne verändern würden?

Wenn Sie einen Veränderungswunsch haben, dann überlegen Sie, wie Sie diesen realisieren können. Beratungsstellen oder die Erfahrungen anderer MS-Betroffener können Ihnen dabei helfen, Ihre Wünsche wahr werden zu lassen.

bleiben Sie bei sich und leben Sie das Leben mit MS, aber nicht für MS.