

MS & *ich*

Ich mach meinen Weg



MS im Verlauf

SPMS im Fokus

Liebe Leserin, lieber Leser,

jede MS ist anders, hat tausend Gesichter ...

Das ist ein Satz, den Sie vermutlich schon hundertfach gehört haben. Stimmt so weit ja auch, weil die Symptome und deren Auswirkungen oder Häufigkeit so vielgestaltig sind wie die Menschen selbst. Und doch gibt es so viele Gemeinsamkeiten und ähnliche Verläufe der MS, dass es der Medizin gelingt, diese in Zahlen, Daten und Fakten auszudrücken.


So ist beispielsweise bekannt, dass ungefähr 90 Prozent aller Menschen, die eine MS-Diagnose bekommen, zu Beginn einen schubförmigen Verlauf haben. RRMS nennen das die Mediziner oder auch „Relapsing Remitting Multiple Sclerosis“. Zu Deutsch: schubförmig remittierende MS.

Ebenso bekannt ist, dass sich diese Verlaufsform im Laufe der Jahre bei vielen Patient*innen verändern kann. Die Anzahl der Schübe lässt mit der Zeit nach und dennoch nehmen verschiedene Beschwerden kontinuierlich zu.

Die RRMS, mit der Sie vielleicht schon einige Jahre leben, deren Höhen und Tiefen Sie ausgelotet und mit der Sie sich möglicherweise einigermaßen arrangiert haben, kann langsam in eine neue Verlaufsform übergehen: die SPMS.

Was SPMS genau heißt, was dieser Übergang für Sie bedeuten kann und wie Sie selbst Veränderungen frühzeitig erkennen, das erfahren Sie in diesem Informationsblatt.

Ihr **MS&** Team
ich

A close-up, over-the-shoulder view of a woman with brown hair and glasses, wearing a yellow shirt, reading a book. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Tu, was du
kannst.
mit dem, was du hast,
wo immer du bist.

Theodore Roosevelt



Das erwartet Sie

- Fakten zu SPMS
- Sie können Einfluss nehmen!
- Verändern sich Ihre Symptome?
- Sie sind es wert!
- Akzeptieren lernen

Schon gewusst?

Fakten zu SPMS

- SPMS = sekundär progrediente MS
- Eine SPMS ist gekennzeichnet durch eine fortschreitende Behinderung, die unabhängig von Schubereignissen erfolgt. Es kann jedoch weiterhin Krankheitsaktivität bestehen, die sich in Schüben äußert oder sich durch entzündliche Aktivität in der Bildgebung nachweisen lässt.
- Ungefähr jede*r dritte MS-Patient*in in Deutschland hat SPMS oder befindet sich im Übergang zur SPMS.
- Der Übergang zur SPMS erfolgt im Durchschnitt in einem Alter von 38 Jahren.
- Der Übergang von der RRMS in die SPMS verläuft meist schleichend und bleibt zunächst oft unbemerkt. Wie und warum eine RRMS in eine SPMS übergeht, ist noch unbekannt.

Sie können Einfluss nehmen!

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass es sinnvoll ist, frühzeitig mit einer verlaufsmodifizierenden Therapie der MS zu beginnen.

Nur so können sowohl die Anzahl der Schübe als auch die Ausprägung der Symptome verringert werden. Ebenso wichtig ist es, den richtigen Zeitpunkt für eine eventuell notwendig werdende Therapieoptimierung zu wählen. Doch wann genau ist der „richtige“ Zeitpunkt? Kann damit der Übergang von einer RRMS

in die SPMS verzögert werden? Und wie können Sie dazu beitragen, dass hier frühzeitig gehandelt wird?

Das Stichwort ist: Achten Sie genau auf Veränderungen im Erscheinungsbild Ihrer Erkrankung.



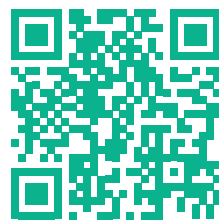
Verändern sich Ihre Symptome?

Wenn Sie Veränderungen im täglichen Leben feststellen, dann versuchen Sie, diesen im gemeinsamen Gespräch mit Ihrem*r Ärzt*in auf den Grund zu gehen.

Um Ihren persönlichen Krankheitsverlauf im Blick zu behalten und sich auf Ihre Kontrolluntersuchungen vorzubereiten, können Sie den MS-SYMPTOM-KOMPASS verwenden. Die auf Fragen basierende Online-Anwendung hilft Ihnen, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und Veränderungen frühzeitig zu erkennen, sodass die Therapie bei Bedarf optimiert werden kann.

PROBIEREN SIE ES AUS!

Über den QR-Code gelangen Sie zum
kostenfrei nutzbaren
MS-SYMPTOM-KOMPASS:
msundich.de/symptom-kompass



Sie sind es wert!

Eine Veränderung Ihrer Symptome frühzeitig zu bemerken, setzt den Willen zur Selbstbeobachtung und die Bereitschaft zur Dokumentation voraus.

Das ist natürlich mit einem gewissen Maß an Selbstdisziplin verbunden. Vielleicht möchten Sie, gerade in schubfreien Zeiten, auch nicht ständig an die MS erinnert werden. Aber Ihre Gesundheit ist wichtig und je mehr Einfluss Sie auf die Entwicklung Ihrer MS nehmen können, desto selbstbestimmter und eigenverantwortlicher sind Sie!

i

Konkret gesagt

Schenken Sie den Veränderungen Aufmerksamkeit und sprechen Sie darüber mit Ihrem*r Ärzt*in. Für die meisten Symptome gibt es Möglichkeiten, sie messbar zu machen. Ihre persönliche Einschätzung und die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen werden Ihnen helfen, den Verlauf Ihrer MS frühzeitig zu erkennen und positiv darauf Einfluss nehmen zu können.

Gute Gedanken
verleihen uns jene
die wir brauchen, um schlechte
Tage besser zu überstehen.

Kraft.

Ernst Ferstl



Und wenn es mal nicht läuft ...

Akzeptieren lernen

Einfach hinzunehmen und zu akzeptieren, was uns nicht gefällt und was wir nicht wahrhaben möchten, ist unglaublich schwierig. Aber es ist gleichzeitig auch ein wichtiger Schritt, denn es gibt leider Dinge, bei denen es nicht in unserer Macht steht, sie zu verändern.

Akzeptanz bedeutet, das Geschehene, die Veränderung erst einmal als gegeben anzunehmen. Das hat nichts mit aufgeben zu tun, denn solange man gegen etwas

ankämpft, was nicht zu verändern ist, neigt man dazu, Zeit und Energie zu vergeuden, die man an anderer Stelle dringend benötigt. Etwas zu akzeptieren bedeutet, sich viele negative Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder Zorn zu ersparen.

Die Energie, die Sie durch das Akzeptieren einsparen, können Sie nun besser dafür nutzen, um Lösungen zu finden. Immer mit dem Ziel, das Beste aus Ihrer neuen Situation zu machen und das Steuer Ihres eigenen Lebens in der Hand zu halten.

Treten Sie mit uns in Kontakt

Haben Sie Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen InfoService von Novartis, gerne unter:



Telefon: 0 911 - 273 12 100#
Fax: 0 911 - 273 12 160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com
Internet: www.infoservice.novartis.de
Live-Chat: www.chat.novartis.de#

Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Weitere nützliche Infos finden Sie auch auf der Seite der deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft www.dmsg.de

Netzwerke, MS-Blogger*innen, spezielle Portale ... ALLES hilft, um schlauer zu werden, sich zu verbinden, andere MS-Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen!

www.msundich.de

@msundich  

www.dmsg.de##

Novartis Pharma GmbH
Nürnberg

 **NOVARTIS**