

MS & *ich*

Ich mach meinen Weg



Symptome erkennen

SPMS im Fokus

Viele Menschen
treten in dein *Leben*,
nur ein paar besondere hinterlassen
ihre *Spuren* darin.



Das erwartet Sie

- Die wichtigsten Symptome bei SPMS
- Tipps für Gespräche mit Ihnen vertrauten Personen
- Dankbar sein

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie oder Ihr*e Ärzt*in den Eindruck haben, dass sich der Verlauf Ihrer MS verändert, dann ist es ratsam, genauer hinzusehen. Doch wohin genau? Darauf möchten wir in diesem Informationsblatt Ihr Augenmerk richten. Das ist wichtig, denn oft sind die Veränderungen zu Beginn unterschwellig und kaum bemerkbar.

Auch wenn das Hinsehen nicht immer leicht fällt, weil man sich meist ungern eingesteht, dass man für das eine oder andere jetzt mehr Hilfe benötigt, nicht mehr so ausdauernd oder langsamer ist, so kann es doch ratsam sein, trotzdem nicht die Augen zu verschließen. Denn je früher Sie Veränderungen erkennen, desto eher kann eine gezielte Therapie gefunden und der Verlauf Ihrer MS positiv beeinflusst werden.

Sie selbst bemerken keinerlei Veränderung? Fragen Sie doch ab und zu mal bei Ihnen vertrauten Menschen nach, ob diese bei Ihnen im Vergleich zu den letzten 6 oder 12 Monaten Unterschiede bemerken. Denn nicht nur Ihr „Verdrängen“ kann dazu führen, dass Sie diese nicht bemerken, sondern auch, dass Sie selbst schon eine gute Lösung gefunden haben, mit der Veränderung umzugehen und sie deshalb gar nicht mehr wahrnehmen. Sprechen Sie in der nächsten Kontrolluntersuchung die Dinge an, die Ihnen von Ihrem persönlichen Umfeld mitgeteilt wurden.

Es gibt verschiedene Methoden, Ihre einzelnen Symptome zu messen und zu überprüfen. Ihr*e behandelnde*r Ärzt*in oder ein*e MS-Pfleger*in werden diese Untersuchungen durchführen und die Ergebnisse dokumentieren. Diese ergeben, zusammen mit Ihren Eindrücken aus dem Alltag, ein rundes Bild über den Verlauf Ihrer MS. Besonders wird dabei auf die Symptome geachtet, die sich im Übergang einer RRMS (schubförmig remittierende MS) zu einer SPMS (sekundär progrediente MS) in ihren Auswirkungen verändern.

Die Untersuchungen sind nicht aufwendig. Seien Sie offen dafür, denn es ist immer der richtige Zeitpunkt, um zu erkennen, wo Sie stehen. Sprechen Sie mit Ihrem*r Ärzt*in über Lösungen und entwickeln Sie gemeinsam einen Plan für Ihr weiteres Vorgehen.

Alles Gute für Sie!

Ihr **MS&**
ich Team

Die wichtigsten Symptome bei SPMS

Der Übergang von einer RRMS zu einer SPMS verläuft in der Regel schleichend und lässt sich daher am besten rückblickend erkennen. Ihr*e behandelnde*r Ärzt*in wird dabei auf die folgenden wichtigsten Symptome achten:

1

Gehfähigkeit

Eine Veränderung Ihrer Gehfähigkeit kann ein Hinweis darauf sein, dass sich Ihre MS verändert.

Um sich auf Ihre nächste Kontrolluntersuchung gezielt vorzubereiten, empfehlen wir Ihnen, sich schon einmal mit den folgenden Fragestellungen zu beschäftigen:

- Hatten Sie über die vergangenen Monate verstärkt Schwierigkeiten zu laufen?
- Hat Ihre Gehgeschwindigkeit nachgelassen?
- Bemerken Sie Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten?
- Können Sie bestimmte Tätigkeiten nicht mehr ausführen?
- Tauchen bei Ihnen vermehrt Muskelkrämpfe auf?

2

Fatigue & Depression

Auch auf diese Bereiche wird Ihr*e behandelnde*r Ärzt*in achten, denn eine Veränderung dieser Symptome kann ebenfalls auf eine Veränderung Ihrer Verlaufsförmigkeit hindeuten. Helfen Sie, das Gespräch vorzubereiten, indem Sie sich mit den folgenden Fragestellungen vertraut machen:

- Haben Sie Schwierigkeiten beim Erledigen alltäglicher Aufgaben im Haushalt oder bei der Arbeit?
- Bemerken Sie Probleme beim Ein- bzw. Durchschlafen?
- Sind Sie bereits nach dem Aufwachen erschöpft?
- Plagt Sie tagsüber wiederholt Müdigkeit?

3

Kognition

„Kognitive Defizite“ können Sie unter anderem in den folgenden Bereichen an sich selbst beobachten:

- Informationsverarbeitung (z. B. Lerngeschwindigkeit und Auffassungsgeschwindigkeit)
- Aufmerksamkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Arbeitsgedächtnis (Erinnerungsvermögen)
- Multitasking

Um sich auf Ihre nächste Kontrolluntersuchung gezielt vorzubereiten, empfehlen wir Ihnen, sich schon einmal mit den folgenden Fragestellungen zu beschäftigen:

- Gab es in letzter Zeit Situationen, in denen Sie vergesslicher waren als sonst?
- Können Sie bei sich eine kürzere Konzentrationsspanne als gewohnt beobachten?
- Fällt es Ihnen zunehmend schwer, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen?
- Haben Sie stärker als sonst Probleme damit, sich an Worte zu erinnern?
- Geht Ihnen die tägliche Arbeit noch so leicht von der Hand wie früher?
- Sind Sie aufgrund Ihrer Erkrankung häufiger nicht in der Lage zu arbeiten?

4

Motorik

Eine zunehmende Einschränkung Ihrer Motorik und Feinmotorik kann auch darauf hindeuten, dass sich Ihre MS verändert. Stellen Sie sich die folgenden Fragen zur Selbsteinschätzung:

- Bemerken Sie neu aufgetretene Koordinationsprobleme?
- Lässt Ihre Bewegungsfähigkeit nach?
- Haben Sie Schwierigkeiten, die Balance zu halten?

Finde heraus, wie sich deine Symptome entwickeln – mit dem Symptomkompass.

Der **MS-Symptomkompass** hilft dir, deine Symptome besser zu verstehen. So erkennst du Veränderungen frühzeitig – und kannst dein nächstes Arztgespräch gezielt vorbereiten.

Jetzt den **MS-Symptomkompass** entdecken:
<https://de.ms.your-symptom-questionnaire.com/>



Tipps für das Gespräch mit Ihnen vertrauten Personen

Sie möchten gerne mit Ihnen vertrauten Menschen besprechen, ob diese in den letzten 6 bis 12 Monaten Veränderungen bei Ihnen bemerkt haben?

Fragen Sie nach, ob Angehörige oder Personen aus Ihrem Umfeld

- Veränderungen in Ihrer Stimmung bemerken,
- beobachten, dass Sie öfter mal soziale Aktivitäten ausfallen lassen,
- hin und wieder bemerken, dass Sie vergesslicher werden (Geburtstage, Namen ...),
- finden, dass Sie sich schlechter bewegen können.

Schreiben Sie sich am besten auf, was Ihnen geantwortet wird, dann können Sie die Informationen zur nächsten Kontrolluntersuchung mitnehmen.

Wir haben genug *Zeit.*
wenn wir sie nur
richtig verwenden.

Johann Wolfgang von Goethe

Dankbar sein

Je genauer man sich vor Augen führt, wie viel Gutes man erleben darf, desto leichter fällt es, über das Schlechte hinwegzukommen. Üben Sie sich also darin, dankbar zu sein.

Eine Übung: Schreiben Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge auf, die Sie tagsüber glücklich gemacht

haben, die besonders schön waren oder für die Sie dankbar sind. Auch wenn dabei immer wieder die gleichen Themen aufkommen, macht das gar nichts. Dankbarkeit macht Sie dann täglich ein kleines bisschen glücklicher und hilft Ihnen im besten Fall, Krisen besser zu überstehen.



Gut zu wissen:

Die Veränderungen Ihrer MS frühzeitig zu erkennen, ermöglicht es Ihnen, Einfluss darauf zu nehmen.

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**