

MS & *ich*

Ich mach meinen Weg



FACTSHEET

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 Patienten 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 young woman with brown hair, wearing glasses and a yellow shirt, is sitting and reading a book. The background is softly blurred, showing what appears to be a window or a bright light source. The overall mood is calm and focused.

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

Theodore Roosevelt

i

Das erwartet Sie

- Schon gewusst?
 - Sie können Einfluss nehmen!
- Auf diese Dinge sollten Sie achten!
 - 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 jeder dritte MS-Patient 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.



Auf diese Dinge sollten Sie achten!

Wenn Sie Veränderungen im täglichen Leben feststellen, dann versuchen Sie, diesen im gemeinsamen Gespräch mit Ihrem Arzt auf den Grund zu gehen:

- Macht sich bei Ihnen ungewöhnliche Müdigkeit am Tag breit?
- Waren Sie in letzter Zeit häufig traurig gestimmt?
- Sind Sie oft vergesslich?
- Können Sie sich schlechter konzentrieren?
- Haben Sie Wortfindungsstörungen?
- Ist Ihre Aussprache undeutlich geworden?
- Werden Sie kraftlos und muskelschwach in bestimmten Körperregionen?
- Bemerken Sie Lähmungen?
- Versteifen sich Ihre Muskeln?
- Nimmt Ihre Gehfähigkeit ab?
- Bemerken Sie Taubheitsgefühle und Missempfindungen?
- Haben Sie Schmerzen?
- Bemerken Sie Blasenfunktionsstörungen?
- Haben Sie Darmfunktionsstörungen?
- Hat sich Ihr Sehvermögen verschlechtert/verändert?



Gut zu wissen:

Besprechen Sie eventuelle Veränderungen, die Sie an sich feststellen, mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen und Unterstützung für Ihren nächsten Arzttermin finden Sie auf www.msundich.de

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!

A green shield-shaped icon with a white lowercase letter 'i' inside, representing information.

Konkret gesagt

Schenken Sie den Veränderungen Aufmerksamkeit und sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt. Für die meisten Symptome hat er Möglichkeiten an der Hand, diese messbar zu machen. Ihre persönliche Einschätzung und die Untersuchungen Ihres Arztes 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 **medizinische Fragen** zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911 - 273 12 100*
Fax: 0911 - 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

Bei allgemeinen Fragen erreichen Sie das MS & ich Servicecenter unter:

Telefon: 0 800 - 987 00 08**
E-Mail: info@msundich.de
Internet: www.msundich.de

** gebührenfrei
Mo.–Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr

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

www.msundich.de

www.dmsg.de

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg
www.novartis.de

