

# MS & *ich*

Ich mach meinen Weg



FACTSHEET

## Symptome erkennen

SPMS im Fokus

# Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie oder Ihr Arzt 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 Ihr Arzt diese gezielt therapieren und den Verlauf Ihrer MS positiv beeinflussen.

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. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Ihnen in diesen Gesprächen mit Freunden mitgeteilt wurde.

Es gibt verschiedene Methoden, Ihre einzelnen Symptome zu messen und zu überprüfen. Ihr behandelnder Arzt oder die MS-Schwester 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 Ihr Arzt auf die Symptome achten, 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 Arzt über Lösungen und entwickeln Sie in Zusammenarbeit mit ihm einen Plan für Ihr weiteres Vorgehen.

Alles Gute für Sie!

Ihr **MS&**  
*ich* Team

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

# 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 behandelnder Arzt wird dabei auf die folgenden wichtigsten Symptome achten:

1

## Gehfähigkeit

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

Um das Gespräch bei Ihrem Arzt 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?
- Bemerkten 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 behandelnder Arzt achten, denn eine Veränderung dieser Symptome kann auch auf eine Veränderung Ihrer Verlaufsform 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?
- Bemerkten Sie Probleme beim Ein- bzw. Durchschlafen?
- Sind Sie bereits nach dem Erwachen 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 das Gespräch bei Ihrem Arzt 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?



### Gut zu wissen:

In der Praxis kann Ihr behandelnder Arzt unterschiedliche Tests durchführen, um abzuklären, wie sich der Verlauf Ihrer Symptome verändert. Da eine Beobachtung der Symptome im Verlauf Ihrer Erkrankung wichtig ist, werden die Untersuchungen meist regelmäßig durchgeführt, um die Ergebnisse miteinander abgleichen zu können.

# 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 Ihre Angehörigen oder Freunde

- 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 zum nächsten Arztgespräch 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 **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](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)  
**Internet:** [www.infoservice.novartis.de](http://www.infoservice.novartis.de)  
**Live-Chat:** [www.chat.novartis.de](http://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](mailto:info@msundich.de)  
**Internet:** [www.msundich.de](http://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](http://www.msundich.de)

[www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)

Novartis Pharma GmbH  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg  
[www.novartis.de](http://www.novartis.de)

