



DZIAŁAJ!

ZMIĒŃ TOK ROZMOWY O SM!

PRZEWODNIK „JAK ROZPOCZAĆ ROZMOWĘ NA TEMAT SPMS?”

Skorzystaj z tego krótkiego przewodnika, abyś razem z lekarzem mógł ocenić, czy twoja choroba zmienia się, oraz ustalić plan działania.

Gdy choroba postępuje, omów wszelkie niepokojące zmiany.

ZASTANÓW SIĘ!

Oceń, czy i jak zmieniła się choroba z upływem czasu.

ZAREAGUJ!

Rozpocznij z lekarzem rozmowę, czy SM przechodzi w postać postępującą



Gdy ty (lub bliska osoba) wypełnisz kwestionariusz, zabierz go ze sobą na kolejną wizytę lekarską. Pamiętaj o wypełnianiu go co 3–6 miesięcy.

ZACZYNAJMY!

Kiedy zdiagnozowano u Ciebie SM?

Jeśli przyjmujesz obecnie leki na SM, wymień je.

Inne leki, które w przeszłości przyjmowałeś na SM.

Kiedy po raz ostatni widziałeś się z neurologiem?

Kiedy miałeś wykonane ostatnie badanie rezonansem magnetycznym?

ZASTANÓW SIĘ!

OCEŃ, CZY CHOROBA ZMIENIŁA SIĘ Z
UPŁYWEM CZASU

Jest wiele sygnałów i objawów wskazujących na postępujące SM*. Ocena zmian, które pojawiły się z upływem czasu, może pomóc twojemu lekarzowi dostrzec więcej niż tylko to, co zaobserwuje podczas wizyty. Nawet najmniejsze zmiany mogą być istotne, zatem jeśli coś zauważyłeś, nie obawiaj się powiedzieć o tym lekarzowi.

W PORÓWNANIU DO OKRESU SPRZED 6-12 MIESIĘCY, JAK OPISAŁBYŚ DZISIEJSZE:

OBJAWY	Brak zmian	Niewielkie pogorszenie	Znaczące pogorszenie	Nowe objawy
Problemy z chwytaniem przedmiotów, takich jak kubek kawy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trudności z koncentracją i uwagą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uczucie ciągłego zmęczenia lub większa potrzeba snu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemy z wypróżnianiem się (np. niekontrolowane oddawanie moczu, zaparcia lub budzenie się w nocy, by iść do łazienki)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trudności z utrzymaniem równowagi i chodzeniem lub potrzeba korzystania ze sprzętu pomocniczego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skurcze mięśni lub bóle stawów	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jak ogólnie oceniłbyś swoje objawy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Inne objawy - pogorszenie obecnych lub obecność nowych: _____

RZUTY**

	Tak	Nie
Przestałeś/przestałaś miewać rzuty?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeśli wciąż masz rzuty, czy między nimi wracasz do pełnej sprawności?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeśli wciąż masz rzuty, jak często występują? _____

Inne uwagi odnośnie rzutów: _____

WPŁYW NA ŻYCIE CODZIENNE:

	Bez zmian	Więcej	Mniej
Liczba dni, które opuściłeś (jeśli wciąż pracujesz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spotkania rodzinne lub towarzyskie, z których zrezygnowałeś	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zajęcia domowe, takie jak gotowanie czy sprząatanie, których nie jesteś w stanie już wykonywać	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liczba przyjmowanych leków objawowych	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konieczność korzystania z pomocy innych	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liczba kroków wykonania w ciągu dnia***	_____		

* Objawy SM różnią się u poszczególnych osób i mogą zmieniać się w czasie. Z tego względu choroba nie będzie przebiegać identycznie u dwóch osób.

** Rzuty to pojawienie się nowych objawów neurologicznych lub nasilenie obecnych, utrzymujące się od jednego dnia (24 godziny) do kilku miesięcy.

*** Pomocnym sposobem na oszacowanie liczby kroków jest użycie sprzętu monitorującego aktywność (krokomierz) lub aplikacji w smartfonie.

REAGUJ!

STARTERY DO ROZMOWY NA
NASTĘPNE SPOTKANIE.

Możesz nie wiedzieć, o co zapytać swojego lekarza. Ale otwarta rozmowa o jakichkolwiek dostrzeżonych przez siebie zmianach jest kluczowa. Przejrzyj udzielone w sekcji ZASTANÓW SIĘ odpowiedzi. Jeśli jest taka potrzeba – zrób notatki.

PONIŻEJ PODAJEMY KILKA PRZYKŁADÓW PYTAŃ, KTÓRE MOŻESZ ZADAĆ LEKARZOWI NA NASTĘPNEJ WIZYTCIE:

ZMIENIAJĄCE SIĘ OBJAWY:

- Czy moje zmieniające się objawy oznaczają, że mam postać wtórnie postępującą?
- Co może mi pomóc w radzeniu sobie z objawami?

ZMIENIAJĄCE SIĘ RZUTY:

- Co oznacza sytuacja, gdy moje rzuty są słabsze lub w ogóle znikają, ale ja ogólnie czuję się gorzej?
- Rzut minął, a moje objawy się pogorszyły. Czy to normalne?

OBECNY PLAN LECZENIA:

- Jakie są oczekiwania wobec mojego obecnego planu leczenia?
- Czy powinienem zmodyfikować jakoś obecny plan leczenia?

Wymień wszystkie nowe objawy lub te, które się pogorszyły i o których chciałbyś porozmawiać z lekarzem w czasie kolejnej wizyty:



Zmiany pojawiające się we wtórnie postępującym SM mogą cię zaskoczyć, mogą wpłynąć na kontakty z ludźmi, których kochasz, oraz ograniczyć twoją codzienną aktywność. Mów o wszystkim, co zauważyłeś/zauważyłaś, oraz omów dalsze postępowanie ze swoim lekarzem. Obserwuj swoją chorobę, śledź ewentualne zmiany.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA: LIVINGLIKEYOU.COM

