

Snakk med lege eller sykepleier om SPMS

Denne guiden kan brukes som et hjelpemiddel når du og din lege eller sykepleier skal vurdere om din MS har endret seg den siste tiden.

SPMS= sekundær progressiv multipel sklerose

Når multipel sklerose (MS) utvikler seg er det viktig å kjenne til symptomene. Diskuter eventuelle forandringer du merker med lege eller sykepleier, og ta gjerne med en pårørende til besøket. Det finnes måter for å få mest mulig ut av disse samtalene:

Reflektere

Tenk på hvordan din MS har forandret seg over tid

Reagere

Ta en samtale med din lege eller sykepleier om muligheten for at din MS kan være i ferd med å utvikle seg til SPMS.

Fyll ut dette skjemaet og ta det med til ditt neste lege eller sykepleierbesøk. Fyll gjerne ut nytt skjema hver tredje til sjette måned. Det gir deg og din lege/sykepleier et bilde av hvordan din sykdom utvikles.

Kom i gang

Når besøkte du sist din lege eller sykepleier?

Skriv ned alle eventuelle legemidler som du **for øyeblikket bruker** for din MS-sykdom.

Skriv ned eventuelle legemidler som du **tidligere har brukt** for din MS-sykdom.

Anvender du noen legemidler eller kosttilskudd mot andre sykdommer eller tilstander?

Reflektere

Har din MS endret seg over tid?

Tegn og symptomer på MS er ulike for alle, og de kan forandres over tid. Ved å tenke gjennom endringene og hvordan de endres, selv om forandringene virker små, kan din lege eller sykepleier hjelpe med å avgjøre hvordan din MS-sykdom forandres.

Sammenlignet med siste 6-12 måneder, hvordan kan du beskrive følgende i dag?

Symptomer	Bedre	Uforandret	Noe likt	Veldig likt	Nytt/nye symptom(er)	Ingen symptomer
Vanskeligheter med å gripe gjenstander (f.eks. kaffekannen eller en penn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanskeligere å konsentrere seg eller fokusere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følelse av ekstrem trøtthet; du sover mer enn normalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemer med blære- eller tarm, f.eks. ukontrollert urinerings, forstoppelse eller at du våkner på nettene pga dette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balanseproblemer eller behov for ganghjelpemiddel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskelkramper eller leddsmerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvordan vil du beskrive dine symptomer i sin helhet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre symptomer som er nye eller har forandret seg:	<hr/>					

ATTAKKER

	Ja	Nei
Hvis du fremdeles får attakker – blir formen bra igjen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis du fremdeles får attakker – får du dem ofte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øvrige kommentarer om dine attakker:	<hr/>	

Daglig påvirkning

	Uforandret	Oftere/mer	Færre/mindre
Antall arbeidsdager du har mistet (hvis du er i jobb)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du deg tvunget til å utebli fra familie- eller sosiale aktiviteter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antall legemidler du tar for å håndtere evt. symptomer (f.eks. smerte, svimmelhet etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antall legemidler du tar for å behandle symptomer (f.eks. smerte, svimmelhet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avhengig av hjelp fra en pårørende eller andre personer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antall skritt som du går daglig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øvrige kommentarer om den daglige påvirkning din MS har:	<hr/>		

Det kan vanskelig å vite hva du bør spørre din lege eller sykepleier om. Men å være ærlig om alle eventuelle forandringer du opplever, kan være viktig for å få best mulig kontroll over din MS-sykdom. Vurder å ta med deg en pårørende som kan være støttende for deg under samtalen.

Gå gjennom svarene dine i avsnittet REFLEKTERE på forrige side. Du eller din pårørende kan komme frem til at det er noe her som kan være nyttig å ta opp til ditt neste legebesøk, hvilket du kan notere deg nedenfor.

Her er noen eksempler på spørsmål du kan stille til din lege eller sykepleier:

Forandrede symptomer

- Innebærer mine endrede symptomer at jeg har SPMS?
- Hva kan jeg gjøre for å håndtere mine symptomer?

Forandrede angrep

- Hva betyr det hvis mine angrep har forandret seg eller er helt sluttet å dukke opp, men jeg føler meg generelt verre?
- Jeg har opplevd symptomer som har forverret seg, også etter at angrepene har sluttet å komme; hva betyr dette?

Nåværende behandlingsplan

- Diskuter forventningene dine i din nåværende behandlingsplan.

Notater:
