

Prata med din läkare om SPMS

Använd denna guide som hjälp när du och din läkare ska ta reda på om din MS förändras och göra en plan för fortsättningen.

SPMS= sekundärprogressiv multipel skleros

Vänligen notera att interaktivitet i PDF-filen kan begränsas för iPhone-användare.

När multipel skleros (MS) framskrider är det viktigt att känna till symtomen. Diskutera alla eventuella förändringar du noterar med en läkare, och ta gärna med en närstående till besöket. Det finns två sätt att göra det mesta möjliga av dessa samtal:

Reflektera

Bedöm om och hur din MS har förändrats över tid.

Reagera

Inled ett samtal med din läkare om möjligheten att din MS har utvecklats till SPMS.

Fyll i detta formulär och ta med det till ditt nästa läkarbesök. **Fyll i ett nytt formulär var 3:e till var 6:e månad. Det ger dig och din läkare en bild av hur din sjukdom utvecklas.**

Kom igång

När besökte du senast din läkare?

Skriv ner alla eventuella läkemedel som du **för närvarande tar** för din MS-sjukdom.

Skriv ner eventuella läkemedel som du **tidigare har tagit** för din MS-sjukdom.

Använder du några läkemedel eller kosttillskott mot andra sjukdomar eller tillstånd?

Reflektera

Har din ms
förändrats över tid?

Tecknen och symtomen på MS är olika för alla, och de kan förändras över tid. Genom att bedöma om och hur de förändras, även om förändringarna verkar små, kan din läkare hjälpa till att avgöra hur din MS-sjukdom förändras.

Jämfört med 6–12 månader sedan, hur skulle du beskriva följande i dag?

Symtom	Bättre	Oförändrat	Något sämre	Mycket sämre	Nytt/nya symtom
Svårt att fatta tag i saker (t.ex. en kaffemugg eller penna)					
Svårt att koncentrera sig eller fokusera					
Känsla av extrem trötthet; du sover mer än normalt					
Problem med blås- eller tarmtömning, t.ex. okontrollerad urinering, förstoppning eller att du vaknar ofta på nätterna					
Balanssvårigheter eller behov av ett gånghjälpmedel					
Muskelkramper eller ledvärk					
Hur skulle du beskriva dina symtom som helhet?					
Andra symtom som är nya eller har förändrats:					

SKOV*	Ja	Nej
Har du slutat få skov?		
Om du ännu får skov – återhämtar du dig mellan dem?		
Om du ännu får skov – hur ofta får du dem?		
Övriga kommentarer om dina skov:		

Påverkan i det dagliga livet	Oförändrat	Fler/mer	Färre/mindre
Antalet arbetsdagar du har missat (om du jobbar)			
Hur ofta är du tvungen att utebli från familje- eller sociala aktiviteter?			
Antalet hushållssysslor (t.ex. matlagning, städning) som du inte längre kan utföra			
Antalet läkemedel du tar för att hantera symtomen (t.ex. smärta, yrsel)			
Beroende av hjälp av en anhörig eller andra personer			
Antalet steg som du tar dagligen			
Övriga kommentarer om påverkan i det dagliga livet som din MS har:			

*Skov är attacker av märkbara MS-symtom som kan pågå i allt från en dag till flera månader.

Reagera

Tips på samtalsämnen vid ditt nästa läkarbesök

Det kan vara svårt att veta vad du borde fråga din läkare. Men att tala ärligt om alla eventuella förändringar du upplever är nyckeln till att ha kontroll över din MS-sjukdom. Överväg att ta med dig en närstående som kan ge stöd under detta samtal.

Gå igenom dina svar i avsnittet REFLEKTERA på föregående sida. Du eller din närstående kan komma fram till att det är något särskilt som ni vill ta upp vid ditt nästa läkarbesök, vilket du kan skriva ner nedan.

Här är några exempel på frågor som du kanske vill ställa din läkare:

Förändrade symtom

- Innebär mina förändrade symtom att jag har SPMS?
- Vad kan jag göra för att hantera mina symtom?

Förändrade skov

- Vad betyder det om mina skov har förändrats eller helt slutat men jag ändå överlag mår sämre?
- Jag har upplevt symtom som har förvärrats också efter att mina skov slutade; vad betyder detta?

Nuvarande vårdplan

- Diskutera förväntningarna på din nuvarande vårdplan.

Anteckningar: