

MIN MS

Forberedelsesskema til konsultationen med læge og sygeplejerske



Det er vigtigt at holde øje med din MS, og om den udvikler sig.

Dette skema er tænkt som en hjælp, når du skal tale med lægen eller sygeplejersken. Skemaet giver dig overblik over:

- Om din MS udvikler sig mellem dine aftaler på klinikken.
- Om din MS er ved at ændre sig til sekundær progressiv multipel sclerose (SPMS).

Udfyld skemaet løbende, **ca. hver 6.-12. måned** og tag det med, når du skal tale med din læge eller sygeplejerske.

Bagerst finder du en huskeseddel, som du kan bruge til dine spørgsmål. Det kan være en god ide at tage en pårørende med til samtalerne.

Indledende spørgsmål

| | | |
|--|--------|-----|
| Hvornår har du sidst været til konsultation hos lægen? | Måned: | År: |
| Hvilken medicin tager du lige nu for din MS? | | |
| Hvilken medicin har du tidligere fået for din MS? | | |
| Husker du at tage din medicin som foreskrevet? | Ja | Nej |
| Alder? | | |
| Hvilken type MS har du? | | |
| Diagnose år? | | |

Dine symptomer

Er der sket forandringer eller kommet nye symptomer de sidste 6-12 måneder?

Sæt kryds ved de vigtigste symptomer.

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Problemer med synet |
| <input type="checkbox"/> | Smerter |
| <input type="checkbox"/> | Vanskeligheder ved at gribe om ting (fx en kaffekop eller pen) |
| <input type="checkbox"/> | Problemer med hukommelse, koncentration eller fokus |
| <input type="checkbox"/> | Fatigue / sclerosetræthed |
| <input type="checkbox"/> | Følelseløshed eller snurrende fornemmelse |
| <input type="checkbox"/> | Ukontrollabel vandladning eller forstoppelse |
| <input type="checkbox"/> | Hyppig opvågning om natten |
| <input type="checkbox"/> | Problemer med balancen eller behov for hjælpemidler til at gå |
| <input type="checkbox"/> | Muskelspasmer eller muskelsvaghed |

Andre symptomer, som er nye eller forværrede:

Læg mærke til, hvordan **din MS har ændret sig over tid.**

Tal med din læge om, hvorvidt **din MS har ændret sig.**

Dine **attakker**

| | | |
|--|----|-----|
| Får du sommetider attakker? | Ja | Nej |
| Hvis ja: Føler du fuld bedring efter et attack? | Ja | Nej |
| Hvis ja: Hvor ofte oplever du attakker? | | |

Yderligere bemærkninger:

Husk at **holde øje med...**

- Har din MS ændret sig over tid?
- Er der noget, som dine pårørende har lagt mærke til?

Tegn og symptomer på MS er individuelle og kan ændre sig over tid. Hvis du holder øje med, hvordan dine symptomer udvikler sig, giver du din læge de bedste muligheder for at hjælpe dig. Skriv alt ned - selv små forandringer kan være vigtige.

Hvilken indflydelse har MS på **din dagligdag?**

Sæt kryds ved dem, der betyder mest for dig.

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Besvær med at komme rundt |
| <input type="checkbox"/> | Sygedage |
| <input type="checkbox"/> | Afbud til sociale aktiviteter (fx sammenkomster med familie og venner) |
| <input type="checkbox"/> | Problemer med at køre bil eller lave mad |
| <input type="checkbox"/> | Udfordringer i forbindelse med intimitet og seksuelt samvær |
| <input type="checkbox"/> | Føler mig ængstelig, bekymret eller trist |
| <input type="checkbox"/> | Øget afhængighed af hjælp fra andre |

Er det et eller flere af områderne, du gerne vil tale med lægen / sygeplejersken om? Så skriv det her:

Yderligere bemærkninger om, hvordan MS påvirker din dagligdag:

Min egen huskeseddel

Her kan du skrive spørgsmål, du gerne vil have svar på:

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| | Hvad viste min MR-scanning? | |
| | Hvad viste mine blodprøver? | |

Andre spørgsmål:

Eksempler på spørgsmål

- Hvad kan jeg gøre for at kontrollere mine symptomer?
- Mine symptomer ændrer sig. Kan det betyde, at min MS har udviklet sig til fx SPMS?
- Hvad betyder det, hvis mine anfald er holdt op, men jeg føler mig mere syg?
- Hvad kan jeg forvente af min medicinske behandling?
- Er resultatet af min behandling så gode, som man kan forvente?

At tale åbent og ærligt om de forandringer, du oplever, er afgørende for at holde din MS under kontrol. Kig dine svar grundigt igennem inden din næste konsultation på MS-klinikken. Gør det evt. sammen med et familiemedlem eller en ven. Nogle vælger at tage en pårørende med, når de taler med lægen/sygeplejersken.

Få mere information om MS på www.kenddinms.dk og www.scleroseforeningen.dk

Udfyld skemaet med **6-12 måneders mellemrum**.
Fortæl om alle forandringer, du lægger mærke til.