

Keskustele MS-taudista lääkärisi kanssa

MS-taudin oireiden ja niissä tapahtuvien muutosten seuraaminen on tärkeää. Oireet muuttuvat usein asteittain ja niiden tunnistaminen ja ilmaantumisen muistaminen voi olla hankalaa. Tämän lomakkeen täyttämisestä voi olla apua sinulle ja suosittelimme, että otat tämän täytettynä mukaan tapaamiseen neurologin tai MS-kanssa.

Tunnista muutokset

Onko MS-tautisi ja sen oireet muuttuneet ajan myötä?

Reagoi muutoksiin

Aloita keskustelu muutoksista lääkärisi kanssa

Täytä tämä lomake ennen lääkärikäyntiä. Täytä tämä 3-6 kk välein, jotta voit arvioida onko tilassasi tapahtunut muutoksia.

Taustatiedot

Milloin viimeksi tapasit MS-tautia hoitavaa lääkärisi?

Lääkitys, jota käytät tällä hetkellä MS-tautiin.

Aikaisempi lääkitys MS-tautiin.

Mahdolliset muut lääkitykset.

Tunnista muutokset

MS-tauti on yksilöllinen ja jokaisen oireet ovat erilaisia ja ne voivat muuttua ajan myötä. Lääkärisi voi arvioida, ovatko muutokset mahdollisia merkkejä siitä, että MS-tautisi on etenemässä.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ja vertaa olotilaasi nyt verrattuna siihen, miten voit 6-12 kk aikaisemmin.

Oireet

Ei muutosta Hieman enemmän Paljon enemmän Uusi oire

Vaikeuksia tarttua esineisiin (esim. kahvikuppi, kynä)

Keskittymisvaikeudet

Voimakas väsymys ja lisääntynyt unen tarve

Virtsan tai ulosteen pidätysvaikeudet, ummetus tai useat yölliset heräämiset

Tasapaino-ongelmat, apuvälineen tarve kävelyyn

Lihäs- ja nivelkivut

Yleinen oireiden esiintyminen

Muut oireet, joissa on ollut muutoksia tai jotka ovat uusia:

Relapsit eli pahenemisvaiheet*

Joo Ei

Onko sinulla ollut relapseja?

Jos kyllä, niin palaudutko oireista niiden välillä?

Kuinka usein sinulla on relapseja?

Muita huomioita relapseista:

Vaikutukset arkeen

Ei muutosta Enemmän / useammin Vähemmän / harvemmin

Poissaolot töistä (jos olet työsuhhteessa)

Kuinka usein jätät väliin tapaamiset perheen tai ystävien kanssa?

Kotiaskareiden määrä (kokkaus, siivous), joita et enää pysty tekemään itse

Lääkkeiden kokonaismäärä

Riippuvuus toisen henkilön avun määrästä

Päivittäinen askelmäärä

Muita huomioita MS-taudin vaikutuksista arkeen?

*Relapsilla tarkoitetaan yksittäistä ja merkittävää oiretta, joka voi kestää päivästä kuukauteen.

Reagoi muutoksiin

Voi olla vaikeaa tietää, mistä asioista juuri sinun pitäisi keskustella lääkärisi kanssa. Muutoksista kannattaa aina kertoa rehellisesti ja avoimesti, koska niistä saadun tiedon avulla voidaan arvioida mihin suuntaan MS-tautisi on menossa. Puolison ottaminen mukaan keskusteluun on usein kannattavaa.

Ennen seuraavaa lääkärikäyntiä voit käydä läpi edellisen sivun vastaukset ja miettiä niihin liittyviä kysymyksiä. Voit kirjata ylös huolenaiheet ja muut asiat, joista haluat keskustella vastaanotolla.

Tässä on muutama esimerkkikysymys, jotka voivat olla avuksi keskustelussa:

Muutokset oireissa

- Tarkoittavatko muutokset oireissa sitä, että minulla on SPMS?
- Miten voisin hallita oireitani paremmin?

Muutokset relapseissa

- Mistä johtuu, että relapseja ei ole ollut, mutta voin yleisesti huonommin?
- Jotkut oireet ovat pahentuneet, vaikka relapsit ovat loppuneet. Mistä tämä johtuu?

Hoitosuunnitelma

- Tavoitteet nykyiselle hoitosuunnitelmalle?

Muistiinpanot: