



## DOWIEDZ SIĘ, CZEGO SZUKAĆ!

Choć u każdej osoby stwardnienie rozsiane może postępować w inny sposób, istnieje kilka wspólnych cech. Najczęściej jest to pogorszenie się objawów już istniejących albo pojawianie się nowych, często z rzadziej występującymi i mniej intensywnymi rzutami.

## TE OBJAWY NAJCZĘŚCIEJ POGARSZAJĄ SIĘ WRAZ Z PROGRESJĄ SM:

- TRUDNOŚCI Z PORUSZANIEM SIĘ I RÓWNOWAGĄ,
- SZYBKA MĘCZLIWOŚĆ I UCZUCIE BYCIA STAŁE ZMĘCZONYM,
- PROBLEMY Z MOTORYKĄ MAŁĄ (PRECYZYJNYMI RUCHAMI RĄK, SPRAWNOŚCIĄ MANUALNĄ) LUB WRĘCZ NIEMOŻNOŚĆ WYKONYWANIA CZYNNOŚCI Z UŻYCIEM RĄK,
- PROBLEMY POZNAWCZE,
- KURCZE MIĘŚNI I BÓL,
- PROBLEMY Z PRACĄ PĘCHERZA MOCZOWEGO I JELIT,
- ZABURZENIA WIDZENIA,
- ZABURZENIA FUNKCJI SEKSUALNYCH,
- DRŻENIA.



**PORÓWNAJ OKRES SPRZED 6-12 MIESIĘCY ZE STANEM OBECNYM. JEŚLI ODPOWIEDŹ NA NIEKTÓRE Z TYCH PYTAŃ JEST TWIERDZĄCA, MOŻE TO OZNACZAĆ, ŻE SM POSTĘPUJE:**

- Czy codzienne obowiązki stają się coraz większym wyzwaniem?
- Jeśli pracujesz, czy masz więcej nieobecności w pracy niż wcześniej?
- Czy spędzasz mniej czasu z bliskimi?
- Czy w ciągu dnia potrzebujesz więcej przerw na odpoczynek?
- Czy, aby poradzić sobie z objawami, przyjmujesz więcej leków?



Życie z SM może być podobne do jazdy kolejką górską. Objawy mogą pojawiać się i znikać lub kompletnie zmieniać swój przebieg, co powoduje, że trudno jest przewidzieć, jak ty lub bliska ci osoba będziecie sobie radzić dzień po dniu. Również trudno jest określić, czy objawy, których doświadczasz, są powiązane z SM, czy jest to po prostu naturalny proces starzenia się.

### **PRZEWODNIK „JAK ROZPOCZAĆ ROZMOWĘ NA TEMAT SPMS?”**

BYĆ MOŻE NADSZEDŁ TEN MOMENT, BY ZASTANOWIĆ SIĘ NAD PRZEBIEGIEM TWOJEGO SM. WYPEŁNIJ KWESTIONARIUSZ DOTYCZĄCY OBECNEGO STANU ZDROWIA I OMÓW GO Z LEKARZEM PROWADZĄCYM W CELU STWORZENIA PLANU DZIAŁANIA.

### **INNI MOGĄ DOSTRZEGAĆ RZECZY, KTÓRYCH TY NIE WIDZISZ**

Zapytaj bliską ci osobę, ale taką, której nie widzisz codziennie, czy z jej perspektywy obecnie funkcjonujesz tak samo jak przed 6-12 miesiącami. Powiedz swojemu lekarzowi o wszystkim, czego się dowiedziałeś.

# **WAŻNE JEST TWOJE NASTAWIENIE I MOTYWACJA DO DZIAŁANIA**



Badania wykazały, że im wcześniej zajmiesz się kwestią zmieniających się objawów, tym większa szansa na spowolnienie progresji choroby. Ponieważ SM jest chorobą postępującą, postawa „poczekamy, zobaczymy” spowoduje, że z czasem będzie ci trudniej radzić sobie z objawami. Dlatego tak istotne jest nauczenie się, jak rozpoznać postęp choroby i wyjść temu naprzeciw.