

# PRZEWODNIK PO SM

Być poinformowanym.  
Być aktywnym. Być sobą.

**INICJATYWA JA**  
Być sobą. Nawet z SM.

# SPIS TREŚCI

**Wprowadzenie** ..... 5

## **Być poinformowanym! Wiedza o SM jest ważna**

Co oznacza właściwie SM? ..... 6

Czy stwardnienie rozsiane jest częstą chorobą? ..... 6

Dlaczego w ogóle powstaje SM? ..... 7

Co się dzieje w organizmie w przypadku SM? ..... 7

Jakie objawy mogą wystąpić? ..... 10

Co to jest tak zwany rzut? ..... 11

Jakie są postaci SM? ..... 11

Jaki wpływ ma SM na życie? ..... 13

## **Ty i lekarz jako zespół**

Jak leczy się SM? ..... 14

Ważne podczas leczenia i obserwacji ..... 17

## **Bycie aktywnym**

Tak można wzmocnić ciało i sprawność umysłową ..... 18

Być sobą – nawet z SM! ..... 22

**Informacje o SM:  
praktyczne porady i linki** ..... 23

## **Przygotowanie do wizyt u lekarza**

Pytania na następną wizytę u lekarza ..... 25

**Informacje prawne** ..... 27



## Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Po rozpoznaniu „stwardnienia rozsianego” (łac. *sclerosis multiplex*, SM) z pewnością martwisz się, że teraz wiele zmieni się w Twoim życiu.

Dobrze, że bierzesz do ręki ten **Przewodnik po SM** i chcesz zdobyć informacje: ponieważ tutaj chodzi o Ciebie, zdrowie Twojego organizmu, ochronę Twojego mózgu i o Twoje dobre samopoczucie.

Ta wiedza jest ważna. Może pomóc w lepszym radzeniu sobie z SM i otworzyć nowe perspektywy.

W niniejszym przewodniku chcielibyśmy przekazać ważne informacje o tej „chorobie o 1000 twarzach”. Ważne jest dla nas, aby ograniczyć ewentualną niepewność i odpowiedzieć na następujące pytania: Co to jest SM? Co dzieje się podczas choroby w organizmie? Jak leczy się SM? Co możesz sam zrobić dla swojego zdrowia?

Nasze pomysły i sugestie powinny pomóc Ci we wzmocnieniu ciała i sprawności umysłowej.

Pomyśl o swoich silnych stronach, planuj i patrz do przodu!  
Lub inaczej mówiąc: Pozostań sobą. Nawet z SM.

# BYĆ POINFORMOWANYM! WIEDZA O SM JEST WAŻNA

## Co oznacza właściwie SM?

SM jest skrótem łacińskiego słowa **sclerosis multiplex** (stwardnienie rozsiane). Jest to przewlekła choroba zapalna ośrodkowego układu nerwowego. Zaliczana jest do tak zwanych chorób autoimmunologicznych. Układ odpornościowy zwraca się przeciw własnemu organizmowi – w przypadku SM przeciw warstwie ochronnej nerwów. Może to spowodować trwałe uszkodzenie nerwów w różnych obszarach mózgu i rdzenia kręgowego. A to z kolei może wywoływać najprzeróżniejsze odczuwalne i nieodczuwalne objawy w całym organizmie.

## Czy stwardnienie rozsiane jest częstą chorobą?

W Europie Środkowej SM jest najczęstszą chorobą zapalną ośrodkowego układu nerwowego.

- › Co roku u ponad 15 000 osób w tym regionie rozpoznaje się SM.
- › Tylko w Niemczech żyje ponad 280 000 osób z SM.
- › SM występuje przeważnie po raz pierwszy w młodym wieku, czyli u osób w wieku 20–40 lat.
- › Kobiety chorują dwa razy częściej na SM niż mężczyźni.



## Dlaczego w ogóle powstaje SM?

Może zadajesz sobie pytanie: dlaczego ja? Dotychczas nikt nie zna dokładnych przyczyn powstawania SM. Lekarze i badacze zakładają kombinację różnych czynników:

- › upośledzona obrona immunologiczna
- › wcześniejsze zakażenia wirusowe takie jak wirus Epsteina-Barr
- › predyspozycja genetyczna
- › różne czynniki środowiskowe (np. niedobór witaminy D)
- › własny styl życia (np. dieta, palenie tytoniu)



Interesujesz się teoriami naukowymi dotyczącymi powstawania stwardnienia rozsianego?  
Tu możesz znaleźć więcej informacji:



## Co się dzieje w organizmie w przypadku SM?

W przypadku SM układ odpornościowy reaguje na komórki nerwowe własnego organizmu, a dokładniej na osłonki mielinowe. Osłonki mielinowe są warstwą ochronną otaczającą każdą komórkę nerwową.

Być może pomocne w zrozumieniu będzie porównanie nerwu z przewodem elektrycznym. Ponieważ osłonka mielinowa działa z zasady jak warstwa izolacyjna przewodu. Przesyłanie prądu działa tylko w przypadku nieuszkodzonego materiału izolacyjnego. Jeśli jest uszkodzony, prąd nie może już prawidłowo przepływać i dochodzi do awarii. Podobnie dzieje się w przypadku SM z komórkami nerwowymi w mózgu. Jeśli zaatakowane są osłonki mielinowe, ważne sygnały mogą zostać utracone w drodze przez układ nerwowy. Może to wywołać różne objawy. →

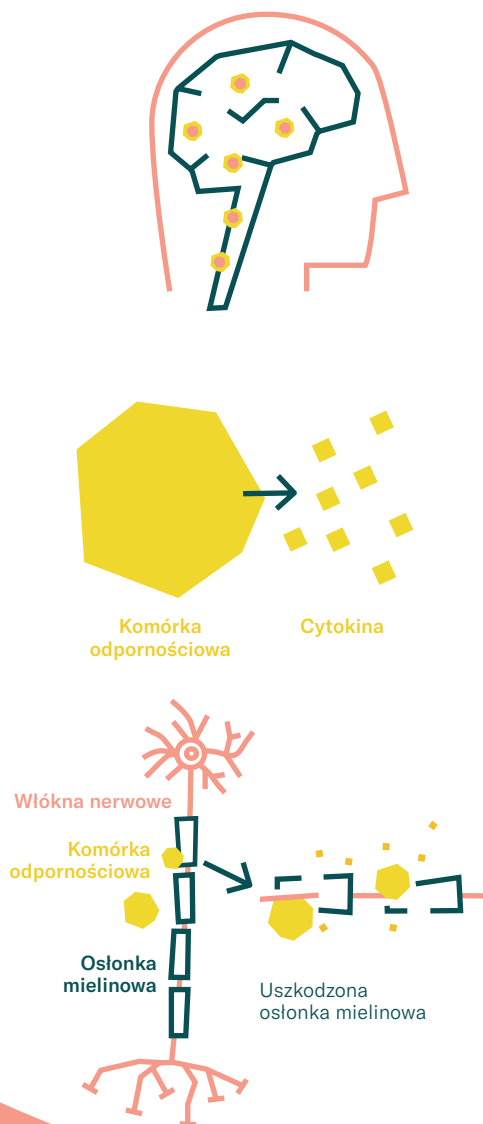
## SM prostymi słowami

Komórki odpornościowe normalnie chronią organizm przed wirusami, bakteriami lub innymi intruzami.

**1** W przypadku SM nieprawidłowo zaprogramowane komórki odpornościowe, które są skierowane przeciw strukturom osłonki mielinowej, przedostają się jednak do mózgu i rdzenia kręgowego.

**2** Tam wydzielają tak zwane cytokiny. Są to białka sterujące wzrostem i rozwojem komórek. Te cytokiny aktywują kolejne komórki odpornościowe i wywołują stan zapalny.

**3** Powoduje to zaatakowanie warstwy izolacyjnej włókien nerwowych (osłonka mielinowa), co zakłóca przesyłanie impulsów nerwowych i może prowadzić do uszkodzeń włókien nerwowych.



**4** Uszkodzenia i stany zapalne mogą dotyczyć różnych obszarów mózgu lub rdzenia kręgowego. Prowadzi to do różnych objawów w całym organizmie, które wyrażają się jako tak zwany rzut. Na stronie 11 dowiesz się, co to jest rzut.

1. Osobowość i zachowanie społeczne
2. Słuch, mowa, pamięć
3. Postrzeganie z organizmu
4. Wzrok
5. Motoryka precyzyjna
6. Przesyłanie informacji między mózgiem a ciałem



Możesz przeczytać tutaj, które obszary mózgu są odpowiedzialne za poszczególne funkcje organizmu.



Więcej informacji o powiązaniach między SM, układem odpornościowym a ośrodkowym układem nerwowym możesz znaleźć tutaj:



## Jakie objawy mogą wystąpić?

Stwardnienie rozsiane może być powiązane z bardzo różnymi objawami choroby. Niektóre są widoczne i odczuwalne, inne nie. SM może mieć u każdego inny przebieg. Dlatego jest nazywane „chorobą o 1000 twarzy”.

Możliwe objawy SM to:

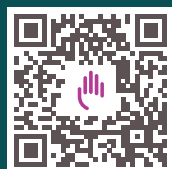
- › zaburzenia widzenia i oczopląs
- › ogólne osłabienie
- › szybkie męczenie się
- › mrowienie lub uczucie drętwienia skóry
- › objawy porażenia, czasami również z uczuciem sztywności (spastyczność)
- › trudności z koordynacją i poruszaniem się
- › problemy podczas mówienia
- › zaburzenia pęcherza moczowego
- › ból
- › zawroty głowy
- › zaburzenia poznawcze: ograniczenia uwagi, zapamiętywania i koncentracji
- › nastroje depresyjne i depresje



SM może być aktywne w organizmie również wtedy, jeśli w tej chwili ewentualnie nie odczuwasz żadnych objawów i dobrze się czujesz. Choroba często nadal powoduje stany zapalne i uszkodzenia nerwów: tylko dzieje się to w tle i nie jest odczuwalne. Dlatego ważne jest, aby ciągle poddawać się leczeniu.



Tutaj dowiesz się więcej o objawach SM:



## Co to jest tak zwany rzut?

Rzut to nagłe wystąpienie lub nasilenie objawów choroby, które po 24 godzinach do kilku tygodni ustępują częściowo lub nawet całkowicie. W przerwach między dwoma rzutami możesz w ogóle nie odczuwać SM. Czasami choroba jest „uśpiona” miesiącami, a nawet latami.

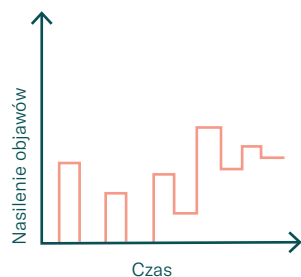
## Jakie są postaci SM?

Przebieg SM jest bardzo różny u poszczególnych osób. Trzeba jednak wiedzieć, że choroba nie w każdym przypadku ma ciężki przebieg. Rzadko jest ona powiązana z ciężką niepełnosprawnością. Przede wszystkim w przypadku wczesnego rozpoczęcia leczenia stany zapalne nerwów mogą się cofać, podobnie jak towarzyszące objawy choroby, bez spowodowania trwałego uszkodzenia nerwów. →



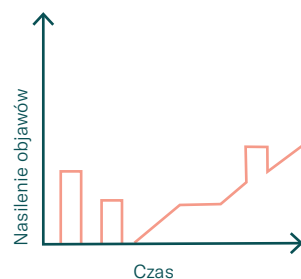
SM dzieli się zasadniczo na **trzy typowe postaci przebiegu**:

### 1| RRMS: rzutowo-remisyjna postać SM (ang.: *relapsing remitting MS*)



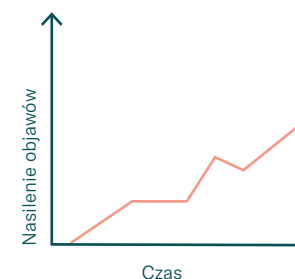
Ta postać SM występuje u 85–90 procent diagnozowanych pacjentów. Występuje ona w rzutach, których objawy zazwyczaj ustępują częściowo lub całkowicie w ciągu kilku tygodni. Między rzutami mogą minąć miesiące, a nawet lata.

### 2| SPMS: wtórnie postępująca postać SM (ang.: *secondary progressive MS*)



U wielu pacjentów wraz z upływem czasu rozwija się wtórnie postępująca postać SM. Oznacza to, że po początkowo rzutowym przebiegu SM przechodzi w ciągle postępowanie, niezależnie od rzutów, które zawsze stają się rzadsze.

### 3| PPMS: pierwotnie postępująca postać SM (ang.: *primary progressive MS*)



U około 10 procent pacjentów SM przebiega od początku w sposób postępujący, często bez rzutów. Terminem fachowym oznaczającym ten postać jest „pierwotnie postępująca”. Objawy choroby nasilają się tu stopniowo i zazwyczaj już nie ustępują.

### Jaki wpływ ma SM na życie?

Prawdopodobnie zadajesz sobie to pytanie. Rozpoznanie SM jest często powiązane z wieloma zmianami: zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi. Może mieć to oczywiście wpływ na styl życia, partnerstwo i seksualność. Stopień zmian w codzienności i życiu mogą zależeć od przebiegu SM. Decydujące znaczenie ma również to, jak Ty będziesz radzić sobie z chorobą.

Chcesz dowiedzieć się więcej, jakie skutki może mieć SM i jakie są doświadczenia innych pacjentów? Następnie odwiedź społeczność MS DMSG (Niemieckie Stowarzyszenie Stwardnienia Rozsianego, Związek Federalny) lub poznaj innych ludzi z SM i ich bliskich.



Informacje o postaciach choroby możesz uzyskać na stronie internetowej DMSG:  
[www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)



# TY I LEKARZ JAKO ZESPÓŁ

## Jak leczy się SM?

Wybór odpowiedniego leczenia zależy od przebiegu choroby i nasilenia SM. Choć dotychczas nie jest możliwe wyleczenie, indywidualnie dostosowane leczenie może mieć pozytywny wpływ na przebieg choroby i zmniejszyć dolegliwości.

Ważne jest tu: decydujesz wspólnie z lekarzem, jak ma wyglądać Twoje indywidualne leczenie. Podczas wizyt u lekarza porozmawiaj również o tym, czego oczekujesz od leczenia i co jest dla Ciebie ważne, np. w odniesieniu do rodziny, zainteresowań lub Twojego zawodu. Również te obszary życia powinny być uwzględnione podczas wyboru leczenia.

Leczenie SM składa się zasadniczo z trzech filarów:

### 1 | Leczenie ostrych rzutów

- › krótkotrwałe leczenie
- › cel: skrócenie ostrego rzutu i złagodzenie objawów
- › stosowanie leków przeciwzapalnych, zapewniających ustąpienie objawów

### 2 | Leczenie modyfikujące przebieg choroby

- › długotrwałe leczenie
- › cel: zmniejszenie częstości występowania i nasilenia rzutów oraz zapobieganie postępowaniu SM
- › stosowanie leków działających na układ odpornościowy

### 3 | Leczenie objawowe

- › stosowanie w zależności od indywidualnego obrazu choroby
- › cel: przeciwdziałanie występowaniu dolegliwości fizycznych, psychicznych lub poznawczych
- › leczenie farmakologiczne i nefarmakologiczne, takie jak np. fizjoterapia, poradnictwo psychologiczne lub psychoterapia, trening poznawczy lub logopedia

### Jako uzupełnienie: rehabilitacja

- › intensywne, indywidualnie dostosowane do pacjenta działania medyczne, zawodowe i społeczne, takie jak:
  - + gimnastyka lecznicza
  - + ergoterapia
  - + terapia treningowa i ruchowa
  - + leczenie psychologiczne
  - + fizykoterapia
  - + logopedia
  - + terapia neuropsychologiczna



Informacje uzupełniające na temat metod leczenia farmakologicznego i nefarmakologicznego znajdziesz na stronie [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)







## Ważne podczas leczenia i obserwacji

### Szybkość

... ponieważ im wcześniej SM będzie rozpoznane i rozpocznie się leczenie, tym lepiej można spowolnić powstawanie uszkodzeń w mózgu i rdzeniu kręgowym lub nawet im zapobiec.

### Skutek

... ponieważ tylko poprzez regularne i długotrwałe przyjmowanie leków można pozytywnie wpłynąć na przebieg choroby. Nawet jeśli ewentualnie nie masz teraz żadnych dolegliwości i dobrze się czujesz: SM jest często nadal aktywne i powoduje stany zapalne nerwów. Dlatego szczególnie ważne jest regularne przyjmowanie leków dokładnie według zaleceń lekarza.

### Regularność

... ponieważ tylko pod ciągłą kontrolą lekarską można przeciwdziałać postępowaniu choroby i w przypadku dolegliwości lub zmian jak najszybciej dostosować leczenie.



Więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurze **Zdrowie mózgu: Poradnik dla chorych na stwardnienie rozsiane**. Tutaj możesz ją pobrać: [www.msbrainhealth.org](http://www.msbrainhealth.org)



# BYCIE AKTYWNYM

## Tak można wzmocnić ciało i sprawność umysłową

Oprócz regularnego przyjmowania leków możesz zrobić jeszcze więcej dla swojego zdrowia i ochrony mózgu dzięki zdrowemu stylowi życia. Dlaczego jest to takie ważne? Obecnie wiadomo, że zdrowe i aktywne życie wpływa pozytywnie na przebieg choroby i przede wszystkim na dobre samopoczucie, poprawiając jakość życia. Poza tym chodzi o uczucie przejmowania kontroli nad własnym życiem, zamiast być „na łasce” SM. Może to Ci pomóc w lepszym radzeniu sobie z chorobą.

Mózg, ciało i psychika są tu ze sobą ściśle powiązane. Stan fizyczny może wpływać na mózg i psychikę, natomiast psychika na samopoczucie fizyczne i umysłowe.

Porady te mają pomóc Ci w zrobieniu czegoś dla siebie:



## Kontrola nad wagą

- › Pacjenci ze stwardnieniem rozsianym z podwyższonym poziomem lipidów we krwi i otyłością często mają więcej ognisk zapalnych w ośrodkowym układzie nerwowym.
- › Możesz temu przeciwdziałać poprzez zdrową i zrównoważoną dietę oraz sport i ruch.

## Aktywność fizyczna



- › Aktywny styl życia wspomaga mózg.
- › Sport i ruch prowadzą do szybszego przetwarzania informacji w mózgu.
- › Dla każdego istnieje możliwość bycia aktywnym, w zależności od nasilenia choroby i indywidualnych preferencji. Porozmawiaj również o tym podczas następnej wizyty u lekarza.
- › Chcesz dowiedzieć się więcej o temacie „Sport w przypadku SM”? Tutaj znajdziesz podstawowe oraz na temat różnych sportów: [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) → **Multiple Sklerose** → **MS und Sport**



## Wyzwania umysłowe

- › Osoby regularnie czytające, mające hobby i kreatywne zainteresowania mogą zmniejszyć spowodowane SM negatywne skutki poznawcze.
- › Nie chodzi tu tylko o sprawność umysłową, ale również o zachowanie „rezerwy poznawczej”, czyli zdolności mózgu do wyrównywania różnych uszkodzeń. Pomocny może być tu trening umysłowy i w razie potrzeby strategie kompensacyjne.
- › Na stronie internetowej [www.dmsg.de/ms-kognition/](http://www.dmsg.de/ms-kognition/) dowiesz się więcej na ten temat i możesz rozpocząć różne ćwiczenia online.

## Rzucenie palenia



- › Palenie tytoniu może prowadzić w przypadku SM do większej liczby rzutów, nasilonego upośledzenia fizycznego i poznawczego oraz ogólnie szybszego postępowania choroby.
- › Ważne! U wszystkich dochodzi wraz z procesem starzenia do zmniejszenia objętości mózgu. Palenie tytoniu może przyspieszyć ten proces. Jest to szczególnie nasilone u osób z SM.
- › Jeśli masz trudności z rzuceniem palenia, zwróć się do lekarza. Zapewni Ci on wsparcie.

## Ograniczenie picia alkoholu



- › Z reguły rzadkie spożywanie alkoholu nie jest szkodliwe. Zależy to jednak od indywidualnego stanu zdrowia.
- › Alkohol może jednak nasilić takie objawy SM jak osłabienie, zmęczenie lub zaburzenia równowagi. Mogą również wystąpić interakcje z różnymi lekami.
- › Lekarz może udzielić więcej informacji na ten temat.

## Leczenie chorób towarzyszących



- › Cukrzyca, choroby układu krążenia, wysokie ciśnienie krwi lub podwyższony poziom lipidów we krwi mogą mieć niekorzystny wpływ na przebieg stwardnienia rozsianego.
- › Porozmawiaj o tym z lekarzem. Badaj się regularnie. Nie zapominaj o przyjmowaniu leków zgodnie z zaleceniami.

## Na co trzeba jeszcze zwracać uwagę



- › Naucz się prawidłowego postępowania z zasobami energii.
- › Unikaj stresu.
- › Zwracaj uwagę na wystarczającą ilość snu.
- › W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia psychologicznego i porad.
- › Pomocne mogą być również techniki relaksacyjne, takie jak trening autogeny, progresywna relaksacja mięśniowa, Qigong lub terapia oddechowa.
- › Popatrz tutaj, jaka metoda mogłaby być odpowiednia dla Ciebie: [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)  
→ **Multiple Sklerose** → **MS behandeln** → **Entspannungsverfahren**
- › Możesz również ewentualnie odnieść korzyści z terapii muzyką lub sztuką. Pomogła ona już wielu osobom w lepszym radzeniu sobie z SM i przetwarzaniem wydarzeń związanych z chorobą.

## Być sobą – nawet z SM!

Nie jest łatwe pogodzenie się z nową sytuacją życiową i radzenie sobie ze wszystkimi zmianami. Jest to proces uczenia się, który przez każdą osobę jest inaczej przeżywany. Te sugestie powinny być pomocne:

**Uzyskaj informacje o chorobie i leczeniu.** W razie pytań zwracaj się zawsze do lekarza.

**Naucz się postępowania ze swoimi zasobami energii:** bądź jak najbardziej aktywny, ale nie przeciążaj się.

**Poznaj i zaakceptuj swoje granice.** W porządku jest smutek z powodu utraconych zdolności. Staraj się mimo to patrzeć optymistycznie w przyszłość.

**Wykorzystuj strategie i środki pomocnicze,** aby skompensować ograniczenia. Nie bój się prosić o pomoc.

**Koncentruj się na swoich silnych stronach i zdolnościach,** a nie na słabościach i upośledzeniach.

**Zdefiniuj na nowo swój wizerunek.** Odkryj w sobie nowe strony i zdolności. Wyznacz nowe cele dla swojego życia.

**Wierz w siebie i przejmij odpowiedzialność** za swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

# INFORMACJE O SM: PRAKTYCZNE PORADY I LINKI

**Im więcej wiesz o MS, tym więcej możesz zrobić dla poprawy przebiegu choroby i dobrego samopoczucia.**

## DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

[www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)

- › DMSG jest ogólnokrajowym stowarzyszeniem pacjentów z SM, członków ich rodzin i fachowego personelu medycznego. Zajmuje się opieką nad osobami chorymi i członkami ich rodzin oraz badaniami i leczeniem SM.
- › Na stronie internetowej znajdziesz ogólny przegląd informacji o SM oraz szczegółowe informacje o obrazie choroby, leczeniu, nowościach z badań naukowych oraz pomoc i porady dotyczące radzenia sobie z chorobą.
- › Możesz skontaktować się z regionalnym oddziałem DMSG. Listę z kontaktami znajdziesz tutaj:

[www.dmsg.de/dmsg-bundesverband/landesverbaende](http://www.dmsg.de/dmsg-bundesverband/landesverbaende)

## Amsel – Das Multiple Sklerose Portal

[www.amsel.de](http://www.amsel.de)

- › Amsel jest regionalnym oddziałem DMSG w Badenii-Wirtembergii.
- › Tu możesz znaleźć obszerne informacje na temat wszystkich istotnych kwestii związanych z SM. Dostępne są tu liczne filmy wyjaśniające na różne tematy. Na portalu internetowym istnieje poza tym możliwość skontaktowania się z ekspertami i innymi pacjentami.

## KKNMS – Kompetenznetz Multiple Sklerose

[www.kompetenznetz-multiplesklerose.de](http://www.kompetenznetz-multiplesklerose.de)

- › KKNMS ogólnoniemiecką siecią badawczą, w skład której wchodzi eksperci z różnych dziedzin.
- › Sieć jest naukowym punktem kontaktowym dla naukowców i zainteresowanych osób, publikuje wytyczne i podręczniki dla pacjentów oraz przyznaje stypendia badawcze.



### NetDoktor

[www.netdoktor.de/krankheiten/multiple-sklerose/](http://www.netdoktor.de/krankheiten/multiple-sklerose/)

- › NetDoktor oferuje napisane łatwym językiem informacje o różnych chorobach, objawach, lekach i metodach leczenia.
- › W rubryce „**Multiple Sklerose**” uzyskasz aktualne informacje o przyczynach, objawach i leczeniu SM.

### Neurologen und Psychiater im Netz

[www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

- › Portal informacyjny jest tworzony przez stowarzyszenia zawodowe i towarzystwa fachowe ds. psychiatrii, psychiatrii dziecięcej i młodzieżowej, psychoterapii, psychosomatyki i neurologii z Niemiec i Szwajcarii.
- › Strona internetowa przedstawia informacje dotyczące zdrowia psychicznego i chorób neurologicznych. Możesz tu również znaleźć lekarzy i terapeutów w Twojej okolicy.

### Arzt-Auskunft

[www.arzt-auskunft.de](http://www.arzt-auskunft.de)

- › Tu znajdziesz wszystkich lekarzy, stomatologów, psychoterapeutów, kliniki, kliniki rehabilitacyjne, ośrodki pomocy medycznej i oddziały ratunkowe w Niemczech. Dowiesz się również, czy i w jakim zakresie są dostępne bez barier.

### Rehasport Deutschland e. V. – Bundesverband Rehabilitationssport

[www.rehasport-deutschland.de](http://www.rehasport-deutschland.de)

- › Na stronie internetowej otrzymasz informacje o sportach rehabilitacyjnych. Możesz też wyszukać, jaka grupa rehabilitacyjna jest w Twojej okolicy.

Zapytaj się również lekarza.

Tu otrzymasz więcej informacji.

# PRZYGOTOWANIE DO WIZYT U LEKARZA

Po rozpoznaniu SM masz z pewnością wiele pytań. Przydatne może być ich zapisanie, aby mieć je pod ręką podczas następnej wizyty u lekarza. Z pewnością dobrym pomysłem jest pójście na pierwsze rozmowy razem z przyjacielem lub członkiem rodziny. Dwie pary uszu słyszą po prostu więcej niż tylko jedna. Aby jak najlepiej skorzystać z czasu u lekarza, poniżej znajdziesz kilka ważnych pytań.

## Pytania na następną wizytę u lekarza

Jaką mam postać stwardnienia rozsianego?

---

---

Jakie metody leczenia są dla mnie odpowiednie?

---

---

---

Co zrobię, jeśli nie toleruję leku?

---

---

Co najlepiej jest robić podczas ostrych dolegliwości?

---

---

---

Jakie działania nefarmakologiczne są dla mnie zalecane, aby złagodzić dolegliwości?

---

---

Na co muszę zwracać uwagę, gdy chcesz mieć jeszcze dzieci?

Na jakie ograniczenia zawodowe muszę się nastawić?

Co mogę zrobić dla mojego zdrowia i ochrony mózgu?

Czy muszę zwracać na coś uwagę w przypadku szczepień ochronnych?

Jakie rodzaje sporu są dla mnie zalecane?

Jak często mam przychodzić na kontrolę?

Zdjęcia stockowe. Z modelkami/modelami

# INFORMACJE PRAWNE

## Wyłączenie odpowiedzialności

Treści, dane i informacje w niniejszej broszurze są przeznaczone tylko dla użytkowników na terytorium Republiki Federalnej Niemiec. Jeśli zawierają one informacje dotyczące lub powiązane ze stanem zdrowia, obrazami klinicznymi, kwestiami medycznymi lub możliwościami leczenia, nie zastępują one zaleceń ani poleceń lekarza lub innych członków personelu medycznego. Treści niniejszej broszury nie są przeznaczone do diagnostyki ani leczenia problemu zdrowotnego lub medycznego lub choroby. Ponadto nie roszczą sobie prawa do kompletności ani poprawności. Z dostarczeniem i/lub korzystaniem z niniejszej broszury nie nawiązuje się żadnego stosunku umownego, a w szczególności nie zawiera się umowy o doradztwo i udzielanie informacji między czytelnikiem, autorami broszury i/lub firmą Celgene GmbH. W tym zakresie nie istnieją również żadne roszczenia umowne ani zbliżone do umownych. Nasza oferta zawiera linki do zewnętrznych stron internetowych osób trzecich, na których treść nie mamy żadnego wpływu. Z tego powodu nie możemy przejąć żadnej odpowiedzialności za te zewnętrzne treści. Za treści stron, do których odsyłają linki, odpowiedzialność ponosi zawsze odpowiedni dostawca lub administrator stron. Strony, do których linki, sprawdzono w momencie podania linku pod kątem ewentualnych naruszeń prawa. W momencie podania linku nie były rozpoznawalne nielegalne treści.

## Prawa autorskie do zdjęć

Zdjęcia stockowe. Z modelkami/modelami.

- › Strona 1 – monkeybusinessimages/Getty Images
- › Strona 4 – pixdeluxe/Getty Images
- › Strona 6 – hobo\_018/Getty Images
- › Strona 11 – alvarez/Getty Images
- › Strona 13 – Halfpoint/Getty Images
- › Strona 15 – YakobchukOlena/Getty Images
- › Strona 16 – Tom Merton/Getty Images
- › Strona 22 – jacoblund/Getty Images
- › Strona 26 – AJ\_Watt/Getty Images

## Spisy źródeł

- › [www.amsel.de/video/ms-einfach-erklart-2-53/](http://www.amsel.de/video/ms-einfach-erklart-2-53/) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › Deutsche Gesellschaft für Neurologie: Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose (stan na dzień: Januar 2012)

- › [www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/komplementaere-und-alternative-verfahren/entspannungsverfahren](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/komplementaere-und-alternative-verfahren/entspannungsverfahren) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/verlaufmodifizierende-therapie](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/verlaufmodifizierende-therapie) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-verstehen](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-verstehen) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/was-ist-ms/](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/was-ist-ms/) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/haeufige-fragen-faq>  
Wie wirkt Alkohol auf die MS? (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › <https://flexikon.doccheck.com/de/Autoimmunerkrankung> (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [https://flexikon.doccheck.com/de/Multiple\\_Sklerose](https://flexikon.doccheck.com/de/Multiple_Sklerose) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › Holstiege J et al. Epidemiologie der Multiplen Sklerose. Versorgungsatlas, 2018; Bericht Nr. 17/09 dostępny na: [https://www.versorgungsatlas.de/fileadmin/ziva\\_docs/86/VA-86-Multiple%20Sklerose-Bericht-V13\\_Cor..pdf](https://www.versorgungsatlas.de/fileadmin/ziva_docs/86/VA-86-Multiple%20Sklerose-Bericht-V13_Cor..pdf)
- › [www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/](http://www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen](http://www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen](http://www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.msbrainhealth.org/report](http://www.msbrainhealth.org/report) stan na dzień: 2015 (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/](http://www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/) (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › Oxford PharmaGenesis Ltd. Reprinted 2017. Brain health: a guide for people with multiple sclerosis. stan na dzień: 2017. dostępny na: <https://www.msbrainhealth.org/people-with-ms/brain-health-a-guide-for-people-with-ms/> (pobrane w dniu 13.07.2023)
- › [www.msregister.de/ms-register/das-ms-register/](http://www.msregister.de/ms-register/das-ms-register/) (pobrane w dniu 13.07.2023)

# INICJATYWA JA

Być sobą. Nawet z SM.

[www.ms-initiative-ich.de](http://www.ms-initiative-ich.de)



 Bristol Myers Squibb™

© 2023 Bristol Myers Squibb