

# Opowiedz neurologowi i pielęgniarce całą historię

Przed kolejną wizytą u lekarza lub pielęgniarki postaraj się podzielić swoje spostrzeżenia na kategorie, tak jak to pokazano poniżej. To pomoże Ci bardziej otwarcie i szczerze mówić o stwardnieniu rozsianym, sprawi, że nie umknie Ci żaden szczegół i zapewni Ci najlepszą możliwą jakość życia.

**Dla każdej z poniższych kwestii spróbuj sformułować pytanie do dyskusji:**

## 1. Objawy fizyczne:



Mogą to być problemy z utrzymaniem równowagi, nietrzymaniem moczu, czy nawet trudności we wchodzeniu po schodach.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Emocje, myślenie i pamięć



Zastanów się nad zmianami w stanie psychicznym, poczuciu zadowolenia lub codziennym myśleniu i zapamiętywaniu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. Życie rodzinne i towarzyskie



Zastanów się nad propozycjami wspólnych aktywności czy spotkań, które odrzucisz, lub komentarzami, które usłyszysz od bliskich na temat zmian Twojego stanu zdrowia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4. Życie zawodowe



Zwróć uwagę na to, jak **SM wpłynęło na Twoje życie zawodowe**. Czy ostatnio częściej bywasz na zwolnieniu lekarskim? Czy czujesz, że w pracy uzyskujesz potrzebne wsparcie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7. Najważniejsze dla mnie jest...



Jeżeli chodzi o najwyższą jakość życia z SM, jakie trzy rzeczy są dla Ciebie najważniejsze? Może to być rozwój zawodowy lub zachowanie samodzielności. Zanotuj to i poinformuj o tym swojego lekarza lub pielęgniarkę.

## 5. Hobby i zainteresowania



Zastanów się nad ulubionymi formami spędzania czasu i pomyśl, czy przez stwardnienie rozsiane nie musisz częściej lub całkowicie z nich rezygnować.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

## 6. Masz pytania?



Czy od ostatniej wizyty trafiłeś na jakieś niejasne terminy dotyczące SM lub przeczytałeś jakiś artykuł na temat stwardnienia rozsianego, którego w pełni nie rozumiałeś? Zanonotuj to i zapytaj.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

