

VIEL GESCHAFFT – UND NOCH VIEL VOR

Bilanz ziehen und die Zukunft planen



Bildquelle: Sanofi Genzyme

Unterstützung
für jeden Tag

VORWORT

Es ist nun zwölf Monate her, seit Sie sich bei MS-Begleiter angemeldet haben. Wir hoffen, dass unsere Services für Sie informativ und hilfreich waren. Vor mindestens einem Jahr haben Sie auch begonnen, AUBAGIO® (Teriflunomid) zu nehmen. Daher möchten wir uns etwas Zeit nehmen, um auf Ihre bisherigen Erfahrungen zurückzublicken.

Gemeinsam suchen wir Aspekte Ihres Alltags, die sich durch die Behandlung und Ihr Engagement verbessert haben.

Und wir geben Ihnen Ratschläge und Ideen zum weiteren effektiven Umgang mit Ihrer MS-Behandlung und zur Bewältigung Ihres Alltags in der Zukunft.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre Helena Wehling (Gesundheitspsychologin)



Ihre Expertin: Helena Wehling

Helena Wehling ist Gesundheitspsychologin bei Atlantis Healthcare in Frankfurt. Sie erstellt Patientenunterstützungsprogramme, um Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen zu helfen, ihr Wohlbefinden im Alltag zu steigern. „Die Diagnose selbst, aber auch die Behandlung können eine einschneidende Veränderung im Leben darstellen. Erfreulicherweise gibt es aber erprobte Techniken und Methoden, die Sie sich zunutze machen können, um die Herausforderungen, die sich Ihnen stellen, gut zu meistern. In unserem Patienten Service Programm

geben wir diese an Sie weiter“, erklärt Helena Wehling. „Die körperliche Gesundheit ist eng mit dem emotionalen und geistigen Wohlbefinden verbunden und kann bei Veränderungen im Leben aus dem Gleichgewicht geraten. Daher konzentrieren wir uns in unserer Arbeit zunächst darauf zu verstehen, wie verschiedene Menschen sich gesundheitlichen und lebensverändernden Herausforderungen stellen. Auf dieser Basis können wir dann effektive Strategien entwickeln, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern. Der MS-Begleiter von Sanofi Genzyme berücksichtigt, dass jeder Mensch individuell fühlt und denkt und dass jede Lebensgeschichte einzigartig ist.“

INHALT

- 3 **Drei Tipps**
Wie Sie Ihr Jubiläum feiern können
- 4 **Die Macht der Gedanken**
Glücklichsein lässt sich trainieren

- 6 **Blick in die Zukunft**
Verwirklichen Sie Ihre Ziele
- 6 **Aus jedem Tag das Beste machen**
Setzen Sie sich nicht unter Druck

Allgemeine Angaben

Die in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Angaben dienen der Aufklärung von Patienten. Sie ersetzen auf keinen Fall eine ärztliche Beratung und Behandlung. Zur Abklärung der Diagnose, Einleitung einer Therapie sowie bei individuellen Detailfragen ist auf jeden Fall ein Arzt zuzuziehen.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Siemensstraße 5b,
63263 Neu-Isenburg, Tel.: +49-6102-3674 0
www.ms-begleiter.de | E-Mail: service@ms-begleiter.de
Kostenlose MS-Begleiter Rufnummer: 0800 9080333
Servicezeiten: Mo-Fr, 8-20 Uhr

© Copyright: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.



DREI TIPPS, WIE SIE IHR JUBILÄUM FEIERN KÖNNEN

Jahrestage sind immer eine gute Gelegenheit, etwas Schönes zu unternehmen und Ihre Leistungen mit Stolz anzuerkennen. Lassen Sie sich von diesen Ideen inspirieren, Ihr erstes Jahr im MS-Begleiter Programm zu feiern...

1 Frühere Aktivitäten wiederentdecken

Gibt es eine Aktivität, die Sie früher genossen und dann aufgegeben haben? Vielleicht lag das an Ihrer Diagnose, an Zeiteinschränkungen oder neuen Prioritäten. Das Wiederentdecken geliebter Aktivitäten kann eine willkommene Abwechslung in Ihren Tagesablauf bringen. Wandeln Sie bei Bedarf die Aktivität ab, damit Sie wieder in Ihr Leben passt. Ersetzen Sie Ihr normales Fahrrad z. B. durch ein E-Bike oder Bergwanderungen durch Wanderungen in flacheren Regionen.

2 Jemandem Dankeschön sagen

Gibt es Menschen, die Ihnen im vergangenen Jahr mit Ihrer MS-Erkrankung zur Seite standen oder die Ihnen in anderen Situationen in Ihrem Leben geholfen haben? Nehmen Sie sich einen Moment

Zeit, Danke zu sagen und Ihre Anerkennung auszudrücken. Sie können Ihren Unterstützern eine kleine Aufmerksamkeit zukommen lassen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem netten Brief oder einer persönlichen E-Mail? Auch ein Korb mit Leckereien, eine Einladung zum Essen oder eine Kleinigkeit für den Arbeitsplatz kommen meist gut an. Ein Dankeschön an Ihre Unterstützer kann auch Ihnen Freude machen.

3 Ein Blick in die Zukunft

Glückwunsch, Sie haben es schon bis hierher geschafft. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, einige Ziele aufzuschreiben, die Sie in den nächsten zwölf Monaten gerne erreichen möchten. Sich Ziele zu setzen, kann Ihnen helfen, motiviert und aktiv zu bleiben.

DIE MACHT DER GEDANKEN – GLÜCKLICHSEIN LÄSST SICH TRAINIEREN

Ein Jahr! Klasse, dass Sie diesen wichtigen Meilenstein in Ihrer Therapie erreicht haben.

Sie sollten wirklich stolz auf sich sein, dass Sie Ihre Behandlung während der letzten zwölf Monate durchgehalten und an allen regelmäßigen Kontrolluntersuchungen teilgenommen haben. Denn die regelmäßige Einnahme eines Medikaments ist ein guter Weg, die MS in den Griff zu bekommen.

Ziehen Sie Bilanz

Wir vergessen im Alltag oft, innezuhalten und nachzudenken. Ein Meilenstein wie dieser ist eine gute Gelegenheit, sich daran zu erinnern, wie weit Sie es schon geschafft haben.

Blicken Sie auf Ihre bisherigen Erfahrungen zurück. Nehmen Sie sich etwas Zeit und notieren Sie, welche Auswirkungen die Behandlung für Ihr Leben und das Leben von Ihnen nahestehenden Personen hat. Das kann Ihnen helfen, Ihre Behandlung in die richtige Perspektive zu rücken.

Freuen Sie sich an den positiven Entwicklungen. Kleinere Erfolge ebnen den Weg zu neuen Zielen. Deshalb sollten Sie jeden Schritt wertschätzen. Ein wichtiger Erfolg kann zum Beispiel die Reduzierung von Schüben sein.

Vergessen Sie nicht, die ersten Erfolge mit Freunden und Familie zu teilen und anzuerkennen, wie wichtig deren Unterstützung war.

Füllen Sie Ihren Erfahrungsschatz

Es ist oft nicht einfach, mit der MS zurechtzukommen. Sie wirkt sich auf jeden Menschen unterschiedlich aus, ebenso wie die Behandlung.

Deshalb steht jeder ganz persönlichen Aufgaben im Alltag gegenüber. Zu erkennen, welcher Herausforderung Sie gegenüberstehen, ist Ihr erster Erfolg. Denn wenn Sie „das Problem“ kennen, ist es leichter, eine passende Lösung zu finden.

Auch hier hilft ein Blick zurück. Welchen Herausforderungen standen Sie schon gegenüber? Wie haben Sie diese überwunden? Lassen sich diese Erfahrungen auf neue Anforderungen übertragen?

Nehmen Sie sich etwas Zeit, über diese Fragen nachzudenken. Damit erweitern Sie Ihren Erfahrungsschatz und sind eventuell für zukünftige Aufgaben besser gewappnet. Wenn Sie zum Beispiel Schwierigkeiten damit hatten, an die regelmäßige Einnahme von

HERAUSFORDERUNGEN UND ERFOLGE



Schreiben Sie unten einige Ihrer Herausforderungen und Erfolge der letzten zwölf Monate auf.

Diesen Herausforderungen musste ich mich stellen:

z. B. Ich habe mir Sorgen gemacht, meinem Vorgesetzten von meiner MS zu erzählen.

So habe ich die Herausforderung überwunden:

z. B. Ich habe mir überlegt, was ich sagen würde, und habe zuerst mit meinem Mann darüber gesprochen.

Was dieser Prozess für mich bedeutet:

z. B. Ich konnte mit meinem Vorgesetzten über meine Bedenken sprechen. Ich habe zusätzliche Unterstützung am Arbeitsplatz erhalten und kann nun öfter von zu Hause aus arbeiten.

Wie ich mich dabei fühle:

z. B. Ich habe am Arbeitsplatz offen über meine MS-Erkrankung gesprochen. Jetzt muss ich mir nicht länger Sorgen darüber machen, wie mein Vorgesetzter und meine Kollegen meine Arbeitsleistung sehen.

AUBAGIO® zu denken, wie haben Sie dieses Problem gelöst? Welche Vorteile haben sich daraus ergeben?

Ihre MS in den Griff bekommen

Um zu beurteilen, ob Ihre MS-Therapie erfolgreich ist, können Sie schauen, ob sich die MS-bedingten Symptome verringert haben. Aber eine Verbesserung Ihres körperlichen Zustands ist nicht der einzige Maßstab, an dem Ihr erfolgreicher Umgang mit der MS abgelesen werden kann.

Verbesserungen Ihres allgemeinen Wohlbefindens, Ihrer Selbstsicherheit und Ihrer Lebensfreude können ebenfalls zeigen, wie gut Sie die MS im Griff haben. Mit der Hilfe von MS-Begleiter, Freunden, Familie und vom Behandlungsteam erhalten Sie hoffentlich die emotionale Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht, jede positive Veränderung wahrzunehmen.

Manchmal hilft es, auf die Zeit vor der Behandlung zurückzublicken und zu vergleichen, wie Sie sich in dieser Zeit gefühlt haben und wie Sie sich jetzt mit der täglichen Einnahme eines oralen Medikamentes fühlen. Dies kann Ihre Motivation stärken und Sie an bisherige Fortschritte erinnern. So können Sie das nötige Engagement aufbringen, Ihre Behandlung fortzusetzen.

So messen Sie mögliche Fortschritte

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf seine Behandlung. Es gibt keine Regel, die vorschreibt, wie Sie sich fühlen oder welche Fortschritte Sie in den letzten zwölf Monaten gemacht haben sollen. Ein guter Ausgangspunkt, um den Erfolg einer Therapie zu messen, ist es, darüber nachzudenken, ob und wie sich Ihr Leben seit dem Beginn zum Beispiel Ihrer AUBAGIO®-Behandlung verändert hat. Diese Fragen können Ihnen helfen, mögliche Fortschritte über die letzten zwölf Monate zu messen:

- Wie haben sich Ihre Schübe entwickelt?
- Wie nehmen Sie Ihre MS-bedingten Symptome, wie z. B. Fatigue, wahr, seit Sie das Medikament nehmen?
- Wenn Sie die Zeit vor Ihrer Diagnose oder vor Ihrer Umstellung und seit der oralen MS-Therapie vergleichen: Wie gestaltet sich Ihr Alltag jetzt?
- Können Sie unabhängig und mit mehr Kontrolle über Ihren Alltag leben?
- Ist Ihre Lebensqualität insgesamt besser oder schlechter geworden?



Bildquelle: Senoff Gerzinyte

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Jetzt ist eine gute Zeit zu entscheiden, was Sie im nächsten Jahr erreichen möchten.

Es kann sinnvoll sein, sich einige neue Ziele zu setzen, um auf den möglichen bisherigen Fortschritten aufzubauen. Versuchen Sie immer, sich neue Ziele zu setzen, auf die Sie hinarbeiten. So arbeiten Sie an Ihrer persönlichen Motivation und erkennen den Nutzen Ihres Engagements.

Denken Sie zum Beispiel an irgendetwas, das Sie seit Ihrer Diagnose nicht mehr getan haben. Gibt es frühere Aktivitäten oder Interessen, die Sie gerne wieder aufnehmen würden, nachdem Sie sich nun in Ihrer

neuen Behandlung zurechtgefunden haben?

Oder gibt es neue Hobbys, die Sie schon seit einer Weile ausprobieren möchten, die Sie aber aufgeschoben haben? Neue Aktivitäten sind großartig. Sie können nicht nur anregend wirken, sondern bieten uns auch oft eine Möglichkeit, einen ganz neuen Blick auf andere Aspekte unseres Lebens zu werfen. Aktivitäten mit anderen können eine Möglichkeit bieten, neue Menschen zu treffen oder mehr wertvolle Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen.

AUS JEDEM TAG DAS BESTE MACHEN

Für den Umgang mit der Krankheit ist es wichtig zu wissen, wann eine Pause nötig ist.

Das Leben steckt voller Höhen und Tiefen. Zu erkennen, wie es Ihnen geht und wann Sie was schaffen, hilft Ihnen, Ihren Alltag besser zu bewältigen.

Dazu gehört auch zu akzeptieren, dass es an einigen Tagen besser ist, sich nicht unter Druck zu setzen. Wenn Sie erschöpft und müde sind, sollten Sie nur das Wichtigste erledigen und sich viel Zeit für sich selbst nehmen. Sie müssen dann nichts „durchziehen“. Nehmen Sie sich ohne Schuldgefühle die benötigte Auszeit.

» Ich mache mir Sorgen über die Zukunft. Allerdings weiß ich, dass ich Glück habe, verglichen mit manch anderen Menschen. **Dabei hängt eine Menge von der eigenen Einstellung ab.** Ich nehme nun viel intensiver am Leben teil. Ich habe mich für einen Kurs in kreativem Schreiben angemeldet und habe für meine Geschichten viel positives Feedback erhalten – dies wäre ohne die MS nie passiert. Es ist schon seltsam, wie manches zusammenkommt! «

Barbara, 40, aus Nürnberg



DAS „WIR-GEFÜHL“ STÄRKEN

Ihre Liebsten möchten das Beste für Sie und wünschen sich, dass Sie so glücklich und gesund wie möglich sind. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sie in Ihre Therapie miteinbeziehen. Hier sind fünf Ideen, wie Sie den Abschluss Ihrer ersten zwölf Behandlungsmonate mit Familie und Freunden feiern können.

- 1 Machen Sie mit Ihrer besten Freundin einen Wellness-Tag oder unternehmen Sie etwas Besonderes mit Ihrem besten Freund.
- 2 Organisieren Sie eine Grillparty für die engste Familie und Freunde in Ihrem Garten oder im örtlichen Park. Und um noch mehr Spaß in die Sache zu bringen, können Sie zum Beispiel eine Schnitzeljagd vorbereiten und kleine Geschenke für Ihre Lieben verstecken.
- 3 Laden Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin zum Essen oder zu einem Kinobesuch ein.
- 4 Revanchieren Sie sich – danken Sie Ihren Liebsten für Ihre Unterstützung mit einer Gegenleistung.
- 5 Überlegen Sie, wie Sie Familie und Freunde in Ihre neuen Interessen miteinbeziehen können, damit Sie mehr Zeit mit Ihnen bei schönen Unternehmungen verbringen können.

VERWIRKLICHEN SIE IHRE ZIELE

Nachdem Sie entschieden haben, was Sie gerne tun möchten, sollten Sie überlegen, wie Sie Ihren Plan umsetzen. Hier ein Beispiel:

Was möchte ich gerne tun? Tanzen lernen.

Wie setze ich meine Idee um? Ich frage, ob eine der örtlichen Tanzschulen Unterricht für Anfänger anbietet. Dafür erstelle ich eine Liste der örtlichen Schulen und kontaktiere sie per E-Mail oder telefonisch.

Bis wann? Bis kommenden Freitag werde ich eine engere Auswahlliste und Informationen zu den Kosten zusammengestellt haben.

Was noch? Es wäre gut, mit einem Freund zusammen zu lernen, um motiviert zu bleiben. Ich werde mich umhören und nachfragen, ob jemand interessiert ist.

Setzen Sie sich Ziele, auf die Sie hinarbeiten

Körperlich aktiv zu sein, hilft, Ihre Grenzen auszuloten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche sportliche Betätigung zu Ihnen passt und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Beim Sport können Sie sich auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit konzentrieren. Sie lernen, persönliche Ziele zu stecken und diese zu erreichen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Sie mal einen schlechten Tag haben. Schon morgen kann es Ihnen besser gehen und Sie starten neu durch.



Bildquelle: Sanofi Genzyme

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Wenn Sie sich zu viel auf einmal vornehmen, erzielen Sie eventuell bei keiner der neuen Aktivitäten einen Erfolg. Deshalb sollten Sie auswählen. Überlegen Sie, was Sie jetzt schon gerne tun und was dazu passt. Besprechen Sie Ideen auch mit Freunden. Vielleicht kochen Sie gerne und wollten schon immer eine neue Sprache lernen – wie wäre es dann mit einem Kochkurs für ausländische Spezialitäten? Oder Sie arbeiten gerne mit Kindern und lesen viel. Vielleicht gibt es einen Leseclub für Kinder. Es gibt unzählige Möglichkeiten. Werden Sie kreativ!

Mögen Sie Denksportaufgaben?

- Fangen Sie an zu puzzeln oder kaufen Sie sich ein Buch mit Denksportaufgaben.
- Beginnen Sie mit dem Schachspiel.
- Spielen Sie mit Freunden ein Wissensspiel.

Arbeiten Sie gerne mit Ihren Händen?

- Nehmen Sie an einem Handarbeitskurs teil.
- Basteln Sie ein Mosaik.
- Lernen Sie malen.
- Besuchen Sie einen Töpferkurs.
- Stricken, nähen oder häkeln Sie.

Sind Sie gerne in der Natur?

- Lassen Sie Drachen steigen.
- Fahren Sie Fahrrad.
- Gehen Sie Angeln oder Kanufahren.
- Betrachten Sie den Sternenhimmel und lernen Sie die Namen der Sternbilder.
- Schließen Sie sich einer Gartengemeinschaft an.

Mögen Sie es zu kochen?

- Nehmen Sie an einem Kochkurs teil.
- Legen Sie ein Gemüse- oder Kräuterbeet an.
- Laden Sie Freunde zum Essen ein.

Wir sind da. Für Sie.

Persönlich. Individuell. Kompetent. Alltag leben mit MS.

Kostenlose MS-Begleiter Rufnummer: 0800 9080333

Servicezeiten: Mo-Fr, 8-20 Uhr

service@ms-begleiter.de

www.ms-begleiter.de

339570-GZDE.MS.18.11.0836 1.06