

<http://www.ms-netz-hamburg.de/>

Vordrucke zur Selbstbeurteilung

Neben Problemen mit der MS-Diagnose und beim Umgang mit Schüben, sowie Überlegungen ob eine Basistherapie oder ob bestimmte Hilfsmittel sinnvoll sind, tauchen bei MS viele weitere Fragen auf. So kann die Lebensqualität durch einzelne Symptome gemindert werden, oder durch Veränderungen, bei denen unklar ist, ob sie mit der MS zusammenhängen und wie man mit ihnen umgeht. Um sich über Ausmaß und Zusammenhänge klarer zu werden, kann es helfen, im Alltag mit Notizen über eine kurze Zeit hinweg die Beschwerden festzuhalten. Solche patientenerstellten Dokumentationen sind z.B. als Kopfschmerzkalender verbreitet. Bei Schlafstörungen kann es hilfreich sein, ein Schlafprotokoll zu führen.

Eine Verlaufs- und Symptombdokumentation kann dem Betroffenen manchmal bereits Ideen zum Umgang mit dem Problem geben, z.B. eine Minderung der Fatigue durch eine verbesserte Tagesplanung mit bewußten Pausen - oder dem Gegenteil: Sport- und Bewegungsphasen. Andere Vordrucke haben eine ganz praktische Funktion: das Pflagetagebuch dient dem MS-Kranken oder Angehörigen zur Vorbereitung auf den Besuch des Gutachters im Rahmen der Erteilung einer Pflegestufe. Die Wirkung allgemeiner Verhaltensratschläge (z.B. "Pausen einplanen, wenn man schnell erschöpft ist" oder "kein Mittagsschlaf, wenn man nachts oft wach liegt") oder auch Therapieversuche, die Dosierung von Medikamenten können so beobachtet werden. Die Tagebuchnotizen können eingesetzt werden beim Gespräch mit dem behandelnden Arzt. Fragebögen und Checklisten können Untersuchungen nicht ersetzen, sie können aber ergänzend zweckmäßig sein.

Eine zu intensive Selbstbeobachtung kann allerdings auch belastend wirken. Es besteht das Risiko, dass das Denken auf diverse körperliche Beschwerden eingeengt wird, die ausführlich und detailliert beobachtet und notiert werden. Darum sind diese Fragebögen nur unterstützend als Stichprobe sinnvoll, zum Beispiel für 2 Wochen.

Das MS-Netz HH bietet die folgenden unten genannten Selbstbeurteilungsdokumente als Download an, weitere sind in Bearbeitung.

Sie finden unter dem jeweiligen Stichwort eine kurze Anleitung mit Hinweisen und als zweites Blatt Tagebuch-Vorlagen ...

1. Schlafprotokoll
2. Pflagetagebuch
3. Miktionsprotokoll