



Masz SM? Masz wpływ  
na swoje leczenie!

**BĄDŹ AKTYWNYM UCZESTNIKIEM TERAPII**



## DLA PACJENTÓW

### Stwardnienie rozsiane (SM)

to przewlekła choroba układu nerwowego, której postęp można dziś skutecznie spowalniać.

Istotne jest **Twoje zaangażowanie** w proces leczenia.

**Rozmawiaj z lekarzem** o swoich objawach, oczekiwaniach i obawach – dzięki temu **zyskasz większą kontrolę** nad chorobą, a proces leczenia będzie mógł być lepiej dopasowany do **Twójch potrzeb**<sup>1</sup>.


Pamiętaj! Twój codzienny styl życia – regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i unikanie używek – również ma wpływ na przebieg choroby<sup>2</sup>.


Konsultacja merytoryczna: dr n. med. Karolina Kania


<sup>1</sup> Giovannoni G i wsp. Development and usability testing of your MS questionnaire: A patient-based digital tool to monitor symptoms of multiple sclerosis, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10185975/> [dostęp z dn. 05.05.2025]


<sup>2</sup> Roberta Lanzillo, Marinella Clerico, Saverio Stranges, The Role of Lifestyle Factors in Multiple Sclerosis: An Integrative Perspective <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12938701/> [dostęp z dnia: 05.05.2026]


## Jak SM wpływa na moje codzienne życie?<sup>3</sup>


- 


Czy w ostatnim czasie musiałaś/-eś na stałe zmienić swój tryb życia z powodu odczuwanych objawów?
- 


Czy musiałaś/-eś w większym stopniu polegać na przyjaciółach lub rodzinie w sprawach, które wcześniej załatwiałaś/-eś samodzielnie?
- 

Czy wybierasz, w co się ubrać, co zjeść lub co robić, kierując się tym, co jest najłatwiejsze z perspektywy objawów SM, a nie tym, czego naprawdę chcesz?
- 

Czy zdarzało Ci się rezygnować z planów lub odrzucać zaproszenia z obawy o to, czy będziesz dobrze funkcjonować w danym dniu?
- 

Czy czynności takie jak gotowanie, pisanie na klawiaturze czy korzystanie z telefonu stają się trudniejsze z powodu niezgrabności lub sztywności dłoni?
- 

Czy zdarza Ci się poruszać, wspierając się o ścianę, meble lub poręcze? A może omijasz schody lub trudniejsze podejścia?
- 

Czy masz wrażenie, że choroba utrudnia Ci wykonywanie obowiązków zawodowych lub szkolnych? Czy potrzebujesz więcej przerw?
- 

Czy częściej czujesz smutek, zamartwiasz się, a czynności, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność teraz już Cię nie cieszą?



Czy odczuwasz stały lęk, rozdrażnienie lub trudno Ci się zrelaksować? Czy masz problemy ze snaniem?



Czy zauważasz trudności z koncentracją?



Czy doświadczasz zaburzeń pamięci? Zapominasz o ustaleniach, planach lub coraz częściej brakuje Ci słów? A może wracasz w to samo miejsce, bo nie pamiętasz, gdzie odłożyłaś/-eś przedmiot?



Czy choroba utrudnia Ci odbieranie i rozumienie świata dookoła? Może doświadczasz trudności w rozpoznawaniu miejsc, masz problemy z oceną kierunku czy odległości?



Czy pojawiło się nietrzymanie moczu, konieczność noszenia wkładek bądź problemy z oddawaniem moczu?



Czy doświadczasz trudności w swoim życiu intymnym a bliskość nie daje Ci radości?

## Jak działa na mnie obecne leczenie SM?



Czy mimo terapii pojawiają się u Ciebie nowe objawy, np. problemy ze wzrokiem, osłabienie mięśni, trudności z równowagą lub mową?

Czy forma leczenia pasuje do Twojego stylu życia?

<sup>3</sup> Bass A.D., Wijmeersch B., Mayer L., Mäurer M., Boster A., Mandel M., Mitchell C., Sharrock K., Singer B., Effect of Multiple Sclerosis on Daily Activities, Emotional Well-being, and Relationships, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7446625/> [dostęp z dnia: 05.05.2026]

## Moje odczucia związane z chorobą:

Jakie są Twoje największe obawy dotyczące SM?

## Moje obawy związane z leczeniem:

Co budzi Twój niepokój w kontekście stosowanej terapii?

## Moje pytania do lekarza:

Zapisz pytania, które chcesz zadać podczas wizyty – pomoże Ci to uporządkować myśli i rozmowę z lekarzem.



## DLA BLISKICH

### Twoje wsparcie ma ogromne znaczenie!

Jako osoba bliska choremu na SM, odgrywasz niezwykle ważną rolę. To często właśnie Ty jako pierwsza/-y możesz zauważyć subtelne zmiany, które mogą umknąć uwadze samego pacjenta. Należą do nich m.in. problemy ze wzrokiem, koncentracją, pamięcią, nadmierne zmęczenie czy osłabienie mięśni – to objawy, które warto omówić z lekarzem<sup>4</sup>.

Twoje zaangażowanie może być nieocenione nie tylko w przygotowaniu się osoby z SM do wizyty u specjalisty, ale także w przestrzeganiu przez nią zaleceń lekarskich i wspieraniu jej w codziennym funkcjonowaniu.

<sup>4</sup> Bass A.D., Wijmeersch B., Mayer L., Mäurer M., Boster A., Mandel M., Mitchell C., Sharrock K., Singer B., Effect of Multiple Sclerosis on Daily Activities, Emotional Well-being, and Relationships, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7446625/> [dostęp z dn. 25.10.2025]

## Rozpoznaj subtelne zmiany u osoby chorej na SM

Zastanów się, czy w ostatnim czasie zauważyłaś/-eś u bliskiej Ci osoby z SM któryś z poniższych objawów. Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź:



### Problemy ze wzrokiem

np. przybliżanie telefonu, gazety lub książki do oczu



### Trudności z poruszaniem się

np. wolniejsze chodzenie, dłuższe powroty z pracy



### Zaburzenia koordynacji i równowagi

np. chwiejny krok, trudności z utrzymaniem równowagi



### Problemy z kontrolą pęcherza lub jelit

np. częstsze wizyty w toalecie



### Trudności z mową

np. trudność w znalezieniu słów, niewyraźna mowa



### Większe zmęczenie lub znużenie

np. częstsze drzemki w ciągu dnia, przysiadanie podczas spaceru



### Zaburzenia pamięci

np. zapominanie słów, imion, nazwisk, planów, powtarzanie tych samych pytań



### Problemy z koncentracją

np. coraz krótszy czas skupienia na danej czynności, łatwe rozpraszanie się



**Twoja troska może wpłynąć na jakość życia osoby z SM. Zaobserwowane zmiany warto omówić z lekarzem, dla którego mogą stanowić wskazówkę dotyczącą leczenia.**

PATRONI

Zapytaj o  SM

 **TWARZE** SM

 **NOVARTIS**

**Novartis Poland Sp. z o. o.**  
02-674 Warszawa, ul. Marynarska 15  
tel. 22 375 4 888, fax 22 375 4 700