

NMOSD

verstehen und behandeln

Checkliste für meinen nächsten Praxisbesuch

am _____ (Datum)
 um _____ (Uhr)
 bei _____ (Praxis/Name Arzt/Ärztin)

Durch eine gute Vorbereitung kannst Du die Zeit mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt am besten für Dich nutzen. Diese Checkliste soll Dir dabei helfen und kann als Leitfaden für die gemeinsame Entscheidungsfindung dienen.

GUT VORBEREITET: VOR DEM GESPRÄCH

Meine Beschwerden:

Diese Beschwerden habe ich aktuell und so intensiv sind sie

Art, Intensität und Verlauf der Beschwerden geben Aufschluss darüber, wie es Dir aktuell geht. Zusätzlich bekommt Dein Behandlungsteam Anhaltspunkte darüber, welche Beschwerden genauer beobachtet oder ggf. therapiert werden sollten.



1 = gar nicht 2 = sehr leicht 3 = leicht 4 = mäßig 5 = schwer 6 = sehr schwer

	1	2	3	4	5	6
Sehstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mobilitätseinschränkungen (z. B. Muskelkrämpfe, -schwäche, Lähmungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensibilitätsstörungen (z. B. Kribbeln oder Taubheitsgefühle, gestörtes Temperaturempfinden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Störung der Blasen- oder Darmfunktion (z. B. ständiger Harndrang, Verstopfung, unkontrollierter Harn- oder Stuhlabgang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anhaltende Übelkeit/Erbrechen/Schluckauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit/Erschöpfung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kognitive Beeinträchtigungen (z. B. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme Sprechstörungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Augenschmerzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwindel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere:						

Meine Lebensumstände

Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig? Worauf will ich nicht verzichten? – Die Beantwortung dieser und weiterer Fragen kann dabei helfen, gemeinsam mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt die Therapie zu finden, die am besten zu Deinem derzeitigen Lebensstil passt.

- So ist meine aktuelle Lebenssituation (z. B. ich bin familiär/beruflich stark eingebunden und habe Schwierigkeiten, häufige Arztbesuche wahrzunehmen; ich möchte Mutter/Vater werden; ich bin schwanger/ich stille; ...).

- Mir sind die zugelassenen NMOSD-Therapien bekannt.

Hilfestellung: Welche zugelassenen NMOSD-Therapien gibt es?

Auf nmosd.de findest Du eine Übersicht über alle aktuell in Deutschland zugelassenen NMOSD-Medikamente – leicht verständlich und kompakt auf einen Blick.



Welche Behandlung passt zu mir?

Die ehrliche Beantwortung von nur drei Fragen der [Therapieentscheidungshilfe](#) gibt Dir bereits einige Anhaltspunkte, welche Therapie zu Deinem Lebensstil passen könnte.



- Das ist mir bei meiner Therapieauswahl besonders wichtig:

Raum für weitere Aspekte, die mir wichtig sind:

- Fühle ich mich bislang gut über meine Erkrankung informiert?
Welche Informationen fehlen mir?

- Habe ich eine Vertrauensperson, die mich beim Praxisbesuch begleitet? Vorteil: Eine Begleitperson kann wichtige Informationen für Sie notieren. So können Sie sich voll und ganz auf das Gespräch konzentrieren.
- Liegen alle wichtigen Unterlagen/Dokumente bereit (z. B. Versichertenkarte, ggf. Arztbrief und Impfausweis, ...)?

- i** Wann immer Du etwas nicht verstanden hast, frag bei Deiner Ärztin oder Deinem Arzt nach. Es kann auch hilfreich sein, kompliziertere Informationen in eigenen Worten wiederzugeben, um sicherzugehen, dass Du alles richtig verstanden haben (z. B.: „Das waren gerade viele neue Informationen für mich. Ich nehme daraus für mich mit, dass ... Habe ich Sie richtig verstanden?“).

DAS GESPRÄCH: FRAGEN UND ANREGUNGEN

Wie sieht meine Prognose bestenfalls/schlimmstenfalls aus? Wie geht es für mich weiter? Welche Therapien gibt es? Diese Fragen erörterst Du am besten im Gespräch mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt.

Die Behandlungsmöglichkeiten

Zur Behandlung der NMOSD sind in Deutschland verschiedene Therapieoptionen zugelassen. Nutze das Arztgespräch, indem Du konkrete Fragen zu den Therapien stellst.

- Was ist der Unterschied zwischen akuter Schubtherapie und medikamentöser Langzeittherapie?
- Welche zugelassenen medikamentösen Langzeittherapien gibt es?
- Wie unterscheiden sich die Medikamente in der Wirkweise?
- Wie unterscheiden sich die Medikamente in der Anwendung?
- Was kann ich von den Behandlungsmöglichkeiten erwarten?

Die Therapiewahl

Jetzt steht Deine Entscheidung an – gemeinsam mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt.

- Welche Behandlung passt am besten zu mir und warum?
- Wie wird die Behandlung ablaufen?
- Wann sollte ich mit einer Behandlung starten?
- Wo kann ich die Therapie machen?
- Kann ich selbst etwas tun, um die Therapie zu unterstützen?
- Wie kann ich mit möglichen Nebenwirkungen umgehen?
- Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten?

- Für dieses Medikament haben wir uns gemeinsam entschieden:

- Mein Therapiestart ist am:

Über die medikamentöse Behandlung hinaus

Welche zusätzlichen Untersuchungen/Regeluntersuchungen/Verlaufskontrollen brauche ich?

Art der Untersuchung?	Wann?	Wo?

Woran erkenne ich, dass ich sofort ärztlichen Rat einholen muss?

Hilfestellung: Wo finde ich Unterstützung?



Auf nmosd.de findest Du zahlreiche Informationsquellen, Anlaufstellen und Hilfsmittel. Zusätzlich kannst Du Dich beim kostenlosen Patient:innenprogramm MEIN SERVICE registrieren und erhältst regelmäßig individuelle Unterstützung bei Fragen rund um das Leben mit NMOSD – im persönlichen Gespräch am Telefon mit einer festen Ansprechperson.



- Das sind gemeinsam festgelegte Ziele (z. B. bestimmte Beschwerden in den Griff bekommen; Selbständigkeit erhalten; Sport treiben, ...)

- Wie kann ich Sie bei Rückfragen erreichen (z. B. auch per E-Mail?)

- Kann ich Befunde/Unterlagen zum heutigen Gespräch bekommen?

Raum für weitere Aspekte, die mir wichtig sind:

NACH DEM GESPRÄCH

- Habe ich meine Bedürfnisse ins Gespräch einbringen können und wurden sie bei der Therapiewahl berücksichtigt?
- Verstehe ich, wie meine Therapie ablaufen wird und was es dabei für mich zu beachten gibt?
- Fühle ich mich in der Lage, die Erkrankung und Therapie meinen Angehörigen zu erklären?
- Habe ich mich von der Ärztin oder dem Arzt verstanden und gut betreut gefühlt? War er/sie sympathisch und einfühlsam?

- Was sind die nächsten Schritte für mich?
- Dann ist mein nächster Termin:

Über diese Themen möchte ich beim nächsten Praxisbesuch sprechen:
