

# Checkliste MS-Symptome

Gewinne mithilfe dieser Checkliste einen Überblick über deinen aktuellen gesundheitlichen Status und mögliche MS-Symptome.

Kreuze an, welche Symptome dich momentan in deinem Alltag einschränken. Auf Seite 2 kannst du festhalten, ob und wie sich dein Status verändert hat. Nutze die Checkliste als Momentaufnahme für dich selbst, oder bespreche deinen Status beim nächsten Arztbesuch.

## Ist O.K.!

## Benötigt Beachtung!

<input type="checkbox"/>	Positive Stimmung	<input type="checkbox"/>	Traurige Stimmung
<input type="checkbox"/>	Lebenslust & Vitalität	<input type="checkbox"/>	Freudlos, Müdigkeit am Tag
<input type="checkbox"/>	Gewohnte Kraft	<input type="checkbox"/>	Kraftlosigkeit & Muskelschwäche
<input type="checkbox"/>	Gute Beweglichkeit	<input type="checkbox"/>	Lähmung oder Muskelsteifigkeit
<input type="checkbox"/>	Normale Gehfähigkeit	<input type="checkbox"/>	Herabgesetzte Gehfähigkeit
<input type="checkbox"/>	Gute Konzentrationsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	Eingeschränkte Konzentration
<input type="checkbox"/>	Gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/>	Vergesslichkeit
<input type="checkbox"/>	Flüssiges Sprechen	<input type="checkbox"/>	Wortfindungsstörungen
<input type="checkbox"/>	Deutliche Aussprache	<input type="checkbox"/>	Störungen in der Aussprache
<input type="checkbox"/>	Schmerzfreiheit	<input type="checkbox"/>	Schmerzen
<input type="checkbox"/>	Normales Berührungs- & Gefühlsempfinden	<input type="checkbox"/>	Missempfindungen oder Taubheitsgefühl, Stromgefühl
<input type="checkbox"/>	Normale Blasenfunktion	<input type="checkbox"/>	Blasenfunktionsstörung
<input type="checkbox"/>	Kontrollierte Darmfunktion	<input type="checkbox"/>	Darmfunktionsstörung
<input type="checkbox"/>	Normales Sehvermögen	<input type="checkbox"/>	Verändertes Sehvermögen

# Auswirkungen auf deinen Alltag

Was hat sich in den letzten 6 - 12 Monaten verändert?

gleich

mehr

weniger

Das Zurücklegen täglicher Wegstrecken.

Die Selbständigkeit im Alltag.

Die Menge der Arbeiten, die ich im persönlichen Lebensbereich bewältigen konnte.

Die Tage, an denen ich krankheitsbedingt nicht arbeiten konnte.

Die Häufigkeit, mit der ich Verabredungen einhalten oder an Freizeitaktivitäten teilnehmen konnte.

Die Einnahme von Medikamenten um Beschwerden zu lindern.

Die Stimmung.

Die Erschöpfung / Müdigkeit.

## Raum für deine Notizen:

Was hat sich sonst noch verändert? Sind neue Symptome aufgetreten? Welche und wie ausgeprägt?