

## Welttag Multiple Sklerose

# So sprechen Sie kognitive Veränderungen beim nächsten Arzttermin an

Ein Leitfaden für Menschen mit MS

## 1. Warum dieses Gespräch so wichtig ist

Kognitive Veränderungen bei MS sind behandelbar — aber nur, wenn sie erkannt werden. Viele Menschen mit MS erleben Veränderungen über Monate, bevor sie sie ansprechen: aus Unsicherheit, aus Scham, oder weil sie nicht wissen, wie sie das Thema einbringen sollen. Manchmal liegt es aber auch am System selbst.

*„Kognition bei MS ist ein grundsätzliches Versorgungsproblem. Wir sehen, dass kognitive Störungen nicht diagnostiziert werden.“*

— Prof. Dr. Tjalf Ziemssen, Neurologe, Leiter des MS-Zentrums, Universitätsklinik Dresden

Das bedeutet: Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt das Thema nicht von sich aus anspricht, liegt das nicht daran, dass es unwichtig ist. Es liegt am System. Deshalb lohnt es sich, das Gespräch selbst zu suchen.

Kognitive Veränderungen bei MS sind nicht mit einer Demenz gleichzusetzen. Während Demenzen typischerweise fortschreitend verlaufen, zeigen sich kognitive Beschwerden bei MS oft anders und können vielfach gut stabilisiert werden. Zudem können Menschen mit MS selbst aktiv viel dazu beitragen, ihre geistige Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

## 2. So bereiten Sie sich vor

Ein gut vorbereitetes Gespräch ist ein wirkungsvolles Gespräch. Zwei Dinge helfen dabei besonders:

### 1) Alltagssituationen aufschreiben

Notieren Sie vor dem Termin drei konkrete Momente, in denen Sie Veränderungen bemerkt haben. Ihr Arzt kann damit viel mehr anfangen als mit einer allgemeinen Beschreibung. Zum Beispiel: „Ich verliere in Gesprächen öfter den Faden, wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen“ oder „Mir entfallen Termine, die ich früher im Kopf behalten hätte.“

### 2) Recherchieren Sie vor dem Gespräch keine Horrorgeschichten im Internet

Wenden Sie sich an Fachpersonen oder geprüfte Plattformen. Zufällige Suchergebnisse oder Foren können schnell das Gegenteil bewirken — dort findet man leicht Berichte, die nicht zur eigenen Situation passen oder unnötige Sorgen wecken.

### 3. Tipps für das Gespräch selbst

Sorgen und Ängste auszusprechen kann schon alleine entlasten — noch bevor eine Diagnose gestellt ist. Diese Sätze können helfen, das Gespräch zu beginnen:

*Um das Thema zu eröffnen:*

„Ich bemerke seit einiger Zeit, dass mein Denken sich verändert hat. Ich brauche länger als früher, und mir entfallen Dinge schneller. Kann das mit meiner MS zusammenhängen?“

*Um ein Screening zu bitten:*

„Ich habe gelesen, dass es einen kurzen Test gibt, den SDMT, der nur 90 Sekunden dauert und Hinweise auf kognitive Veränderungen geben kann. Wäre das etwas für mich?“

*Um Behandlungsoptionen anzusprechen:*

„Gibt es etwas, das ich aktiv tun kann? Ich habe von kognitiven Trainingsprogrammen gehört, die bei MS helfen sollen.“

*Um NeuroNation MED anzusprechen:*

„Ich habe von NeuroNation MED gehört, einer App auf Rezept für kognitives Training bei MS. Wäre das für mich geeignet?“

„Bei meinem nächsten Termin mit meiner Neurologin werde ich das direkt ansprechen, dass wir den Test machen.“

— Gina Doormann, 42, lebt mit MS, Redakteurin

### 4. Wer kann helfen?

Kognitive Veränderungen bei MS können von verschiedenen Fachpersonen diagnostiziert und begleitet werden:

|                          |                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Neurolog:in</b>       | Erste Anlaufstelle. Kann das SDMT-Screening durchführen und Therapieoptionen im Rahmen der Kontrolluntersuchungen aufzeigen. |
| <b>Neuropsycholog:in</b> | Spezialisiert auf kognitive Diagnostik. Führt ausführlichere Tests durch und kann gezielte Trainingsmaßnahmen empfehlen.     |
| <b>Hausarzt:in</b>       | Kann ebenfalls zum Thema beraten und an Spezialist:innen überweisen.                                                         |

### 5. Wann sollte man sich testen lassen?

**So früh wie möglich.** Kognitive Veränderungen treten bei MS unabhängig von der Erkrankungsdauer auf — früh im Verlauf genauso wie später. Wer früh handelt, hat die meisten Möglichkeiten.

*„Die MS ist keine heilbare Erkrankung, aber mit Hilfe der medikamentösen und unterstützenden Verfahren, ist es schon eine Erkrankung, die wir in den meisten Fällen zumindest einfrieren und auf dem Status halten können.“*

— Prof. Dr. Tjalf Ziemssen, Neurologe, Leiter des MS-Zentrums, Universitätsklinik Dresden

Regelmäßige Tests — zum Beispiel einmal jährlich — helfen dabei, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und den Verlauf zu beobachten. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt beim nächsten Termin darauf an.

### **Möchten Sie Ihre Denkgeschwindigkeit einschätzen?**

Machen Sie den kostenlosen Selbstcheck von NeuroNation MED — 7 Fragen, 3 Minuten, sofortiges Ergebnis. [neuronation-med.de/ms-awareness-day](https://neuronation-med.de/ms-awareness-day)