

## UMGEHEN MIT ALS

**Wenn Sie die Diagnose ALS erhalten, dann kann es sich anfühlen als würde das eigene Leben einstürzen. Die folgenden Tipps können Ihnen und Ihrer Familie helfen mit den Neuigkeiten umzugehen.**

- **Nehmen Sie sich die Zeit, um zu trauern**

Es ist wahrscheinlich schwierig zu erfassen, wenn Sie eine tödliche Krankheit haben, die Ihre Mobilität und Selbstständigkeit einschränken wird. Auf die Diagnose folgt für Sie und Ihre Familie wahrscheinlich eine Periode von Trauer und Traurigkeit.

- **Schöpfen Sie Hoffnung**

Ihr Behandlungsteam wird Ihnen helfen, dass Sie sich auf eine gesunde Art und Weise auf Ihr Leben und den Dingen die Sie noch tun können zu widmen. Manche Menschen mit ALS leben viel länger als drei bis fünf Jahre - was meistens als Prognose angegeben wird. Manche Patienten leben selbst zehn Jahre oder länger. Positiv Verbleiben kann Ihrer Lebensqualität zu Gute kommen.

- **Blicken Sie über die rein körperlichen Veränderungen weiter**

Viele Menschen mit ALS führen trotz der physischen Einschränkungen ein reiches, befriedigendes Leben. Versuchen Sie ALS als ein Teil Ihres Lebens zu sehen, nicht als ihre ganze Identität.

- **Schließen Sie sich bei einer Patientenvereinigung an**

Es kann ein gutes Gefühl sein, eigene Sorgen mit anderen ALS-Patienten zu teilen. Familienmitglieder und Freun-

de, die bei Ihrer Pflege einbezogen sind, können durch den Kontakt mit Schicksalsgenossen von Menschen, die jemanden wie Sie pflegen, ebenfalls davon profitieren. Durch Ihren Arzt oder die ALS-Vereinigung können Sie Patientenvereinigungen in Ihrer Nähe finden.

- **Nehmen Sie jetzt bereits Ihre Beschießungen über zukünftige medizinische Pflege.**

Durch Plänemachen für die Zukunft bleiben sie Herr der Lage über Entscheidungen, die Einfluss haben auf Ihr Leben und Ihre Pflege.

**Mit Hilfe Ihres Arztes, der Hospizpfleger, oder sozialen Arbeiter können Sie sich entscheiden ob Sie eine bestimmte lebensverlängernde Behandlung ausführen wollen lassen. Beantragen Sie auf alle Fälle auch die „LEIFkaart“.**

<http://leifkaart.nu/leifkaart/>

**Sie können auch bestimmen wo Sie ihre letzten Tage verbringen wollen. Sie können verschiedene Optionen für Hospizpflege in Betracht ziehen. Für die Zukunft Pläne machen kann Ihnen und Ihrer Umgebung helfen, um Sorgen und Ängste los zu lassen, die viele Menschen haben.**

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie Einfälle oder Ideen haben oder wenn Sie Not haben um über dieses Thema zu sprechen.**