

Exija Mais da vida com EM

O diagnóstico de EM não tem que significar desistir dos teus objetivos ou procurar um plano para o teu futuro. Depende de ti, tomar as rédeas e Exigir Mais da tua vida com EM.

Para que possas Exigir Mais da tua vida com EM, aqui ficam algumas dicas:

1º Passo

Define objetivos

- Procura um local tranquilo que te permita pensar.
- Convida alguém especial para se juntar a ti. Alguem que te ajude e que pense contigo.
- Estabelece os teus objetivos. Por exemplo, imagina como gostarias de estar daqui a uns anos.
- E agora, o que tens que fazer para alcançar os teus objetivos? Define-os passo a passo.

2º Passo

Informa-te

- Quanto mais souberes sobre EM, sobre quais os tratamentos disponíveis e sobre formas de gerir os sintomas, melhor será para ti.
- A Sanofi Genzyme desenvolveu algumas ferramentas que te podem ajudar:
 - www.vs-ms.com/
 - www.theworldvsms.com/education/
 - [Perceber as Publicações Científicas](#)
- As Associações de Doentes também te poderão ajudar. Já as contactas-te?

3º Passo

Fala com o teu Médico

- Talvez esteja na hora de falares com o teu médico ou outro profissional de saúde.
- Para que não te esqueças do que queres conversar com o teu médico, toma nota dos assuntos que queres abordar e prepara-te antes. Isto poderá ajudar a que te sintas mais confiante e certo do que queres saber.
- Considera falar com um amigo ou familiar. Poderá ser útil para te ajudar a preparar a consulta.

4º Passo

Depois da Consulta

- Analisa o resultado da consulta. Verifica se abordaste todos os assuntos que pretendias. Tiraste todas as dúvidas? Conseguiste todas as respostas?
- Valeu a pena estares mais preparado? Estás confiante que vais alcançar os teus objetivos? Marca já a próxima consulta de seguimento e garante que te preparas.
- Se esta estratégia não resultou, não desistas. Estabelece um novo plano de forma a atingires os teus objetivos.
- E não te esqueças de pedir ajuda quando precisares. Os teus amigos e familiares são um suporte muito importante.