Ce journal des symptômes est mis à votre disposition par Merz Pharma (Suisse) SA.

Merz Pharma (Suisse) SA
Hegenheimermattweg 57
4123 Allschwil
Tél. 061 486 36 00

JOURNAL DES SYMPTÔMES

Une aide pratique au quotidien pour

les patients atteints de dystonie ou de blépharospasme

10/14 L-XEO031

Chère Patiente,
Cher Patient,

Votre médecin vous a remis ce journal des symptômes afin que vous puissiez y consigner vos symptômes, mais aussi vos douleurs, entre chaque rendez-vous d'injection.

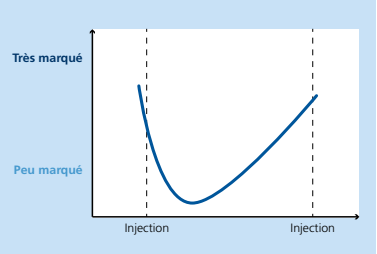
L'**injection de toxine botulique** commence à agir en général après 3 à 7 jours. L'effet se maintient durant 3 à 4 mois en moyenne. Toutefois, chez certains patients, l'effet peut s'atténuer plus rapidement ou, au contraire, se prolonger. L'évolution peut même être inconstante; vous pouvez ainsi vous sentir très bien pendant plusieurs jours, puis soudainement avoir l'impression que le traitement ne fait plus effet.

Il est donc important pour votre médecin de connaître précisément votre évolution. Il sera alors en mesure d'ajuster au mieux et selon vos besoins votre traitement par toxine botulique.

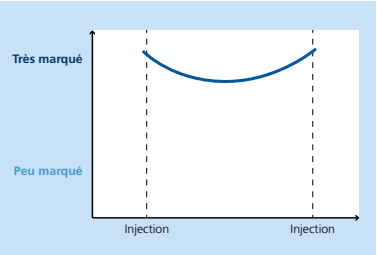
Une **physiothérapie** complémentaire peut aider à réduire les symptômes et les douleurs, grâce à des exercices spécifiques. Parallèlement, vous pouvez apprendre certaines méthodes pour mieux contrôler votre motricité. Veuillez consigner les heures de physiothérapie correspondantes également dans votre journal des symptômes. Cela permettra à votre médecin et à votre physiothérapeute de mieux vous aider.

Veuillez remplir ce journal tous les jours et le ramener à votre prochaine consultation.

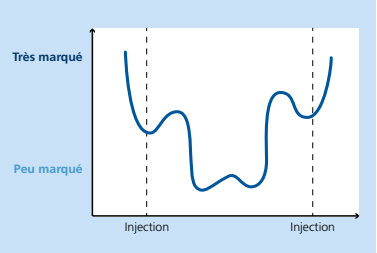
Evolutions symptomatiques possibles entre les injections:



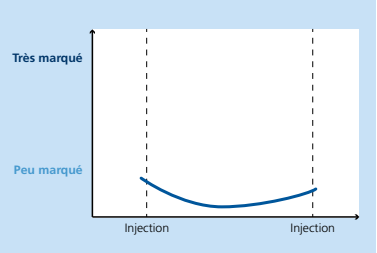
Recul net des symptômes après l'injection. Après une courte phase d'amélioration relative, remontée continue des symptômes.



Recul modéré des symptômes après l'injection. Après une phase en plateau, remontée continue des symptômes.



Amélioration et recul inconstants des symptômes.



Lente mise en place de l'effet jusqu'à une amélioration relative. Puis retour progressif des symptômes.

Comment tenir mon journal des symptômes?

Il y a une colonne pour chaque jour.

Le jour 1 correspond au jour de votre injection.

Les smileys vont de 1 à 10; leur signification varie d'un patient à un autre. Il vous faut décrire en quelques mots clés votre meilleur et votre pire état afin de guider votre médecin – qu'il s'agisse de douleurs ou de tensions musculaires particulières.

Important: la sévérité d'un trouble ou l'intensité d'une douleur est perçue différemment selon les individus.
Evaluez-la toujours comme vous la ressentez.

=

=

X = douleur

O = autres symptômes

Exemple de page

RI = rendez-vous d'injection PT = Physiothérapie a. é. = autres événements

(à remplir par le médecin)

Indication Dystonie **Injection le** 14.7.2014

Date	1 RI 14.7.14	2 15.7.14	3 16.7.14	4 17.7.14	5 18.7.14	6 19.7.14	7 20.7.14	8 21.7.14	9 22.7.14	10 23.7.14	11 24.7.14
10	O										
9		X	O								
8				O							
7					X	X					
6							X	X	X		
5										X	X
4											
3											
2											
1											
PT											
a. é.											

Date	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
10											
9											
8											
7											
6											
5											
4											
3											
2											
1											
PT											
a. é.											

Que puis-je faire de mon côté?

Tenir un journal des symptômes vous aide à mieux vous connaître:

- Pendant et après quelles activités vous sentez-vous mieux?
- Y a-t-il des événements (réguliers) dans votre vie après lesquels vous vous sentez mieux ou moins bien?
- Quelles «astuces» connaissez-vous déjà pour pouvoir mieux gérer vos symptômes?
- Avez-vous remarqué que vos symptômes évoluent selon un schéma particulier?

Plus vous devenez un expert de votre propre maladie, plus vous saurez vous aider vous-même. Soutenez votre médecin et votre physiothérapeute dans le traitement en leur faisant part de ce qui vous a fait du bien.

Avant la prochaine consultation chez le médecin

Outre le journal des symptômes (que vous aurez rempli), les **informations suivantes sont tout aussi précieuses pour votre médecin:**

- Un descriptif détaillé de vos symptômes.
- Ce que vous avez fait pour les soulager.
- Si vous avez pris des médicaments (mentionnez également les médicaments non prescrits, les médicaments phytothérapeutiques et les compléments alimentaires).

La prochaine consultation

Prenez de l'avance:

- Mettez vos questions par écrit, dans un moment de calme. Il n'existe pas de sotte question!
- Votre physiothérapeute vous a-t-il donné des informations que vous devez faire suivre à votre médecin? Notez-les et amenez les documents correspondants (lettres etc.).
- N'oubliez pas votre journal des symptômes!

Ne vous laissez pas submerger par vos émotions

Votre médecin sait que vos douleurs peuvent être très pénibles et il veut vous aider. Essayez de décrire vos symptômes le plus précisément possible afin qu'il comprenne mieux quel est votre problème et comment y remédier.

Prenez des notes

Vous pourrez ainsi relire plus tard, dans le calme, ce que votre médecin vous a dit.

(à remplir par le médecin)

RI = rendez-vous d'injection PT = Physiothérapie a. é. = autres événements

Indication

Injection le

Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
9																							
8																							
7																							
6																							
5																							
4																							
3																							
2																							
PT																							
a. é.																							

Date	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9																						
8																						
7																						
6																						
5																						
4																						
3																						
2																						
PT																						
a. é.																						

(à remplir par le médecin)

RI = rendez-vous d'injection PT = Physiothérapie a. é. = autres événements

Indication **Injection le**

Date	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
9																							
8																							
7																							
6																							
5																							
4																							
3																							
2																							
PT																							
a. é.																							

Date	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
9																						
8																						
7																						
6																						
5																						
4																						
3																						
2																						
PT																						
a. é.																						