

CONSIGNES POUR REMPLIR LE JOURNAL

La tenue d'un journal demande un peu de patience, mais les résultats compensent nettement les efforts fournis. Certains symptômes, notamment les dyskinésies, étant généralement facilement observables par vos proches, il peut s'avérer bénéfique de leur demander de l'aide pour remplir le journal ou de solliciter leur assistance en cas de blocage. Plus vous remplissez le journal de manière précise, plus votre médecin est à même de comprendre vos symptômes et plus efficacement il peut adapter votre médication.

Saisissez votre médication actuelle dans la partie supérieure. Pour ce faire, inscrivez la désignation exacte (nom) de chaque médicament dans la **colonne de gauche** et notez dans la **colonne de droite**, sur la même ligne, le nombre de comprimés (1/2, 1, ...) en dessous de l'heure de prise correspondante.

Journal Parkinson																									
	Nom	Prénom																							
Médicaments	6 ^h	7 ^h	8 ^h	9 ^h	10 ^h	11 ^h	12 ^h	13 ^h	14 ^h	15 ^h	16 ^h	17 ^h	18 ^h	19 ^h	20 ^h	21 ^h	22 ^h	23 ^h	24 ^h	1 ^h	2 ^h	3 ^h	4 ^h	5 ^h	
Préparation 1 (xxx mg)							1				1 1/2														
Préparation 1 (xxx mg)							1/2															1			

Dans la partie inférieure, saisissez la qualité de votre mobilité (p. ex. blocage, dyskinésies, bonne mobilité). Pour ce faire, définissez au préalable avec votre médecin les symptômes qui doivent être consignés. Vous pouvez également observer et coder d'autres troubles tels que les tremblements, les vertiges ou les crampes. De cette manière, votre médecin peut mettre en relation l'apparition d'un effet indésirable et la prise ou la posologie d'un certain médicament.

Pour l'observation, vous disposez de sept lignes (une pour chaque jour de la semaine) et des horaires correspondants. **Toutes les heures et/ou toutes les demi-heures**, indiquez ici comment vous vous sentez. Veuillez tenir compte du fait que **l'heure d'apparition** et la **durée des symptômes** sont des informations importantes pour votre médecin.

Date	6 ^h	7 ^h	8 ^h	9 ^h	10 ^h	11 ^h	12 ^h	13 ^h	14 ^h	15 ^h	16 ^h	17 ^h	18 ^h	19 ^h	20 ^h	21 ^h	22 ^h	23 ^h	24 ^h	1 ^h	2 ^h	3 ^h	4 ^h	5 ^h
20.4.2018	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21.4.2018	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22.4.2018	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



JOURNAL PARKINSON

Pour optimiser le traitement médicamenteux

Le traitement du Parkinson est complexe et requiert une adaptation permanente à l'évolution individuelle de la maladie. Au bout de quelques années de bonne réponse aux médicaments, des variations d'action font souvent leur apparition. Les fluctuations motrices accompagnées de mouvements involontaires (dyskinésies), qui succèdent aux phases de mauvaise mobilité (phases « off ») peuvent progressivement perturber le déroulement de votre journée.

En règle générale, les fluctuations motrices peuvent être améliorées en optimisant la posologie et/ou les heures de prise des médicaments. Pour parvenir à ce résultat, votre médecin a absolument besoin d'informations précises de votre part. Le journal Parkinson vous permet de mettre par écrit votre ressenti personnel, vos symptômes et leur évolution dans le temps pendant une semaine. Consignez-y la qualité de votre mobilité, vos dyskinésies et vos crampes.

Ce faisant, vous donnez à votre médecin de précieuses indications dont il a besoin pour améliorer votre traitement.

Journal Parkinson

Médicaments

Nom

Prénom

6⁰⁰ 7⁰⁰ 8⁰⁰ 9⁰⁰ 10⁰⁰ 11⁰⁰ 12⁰⁰ 13⁰⁰ 14⁰⁰ 15⁰⁰ 16⁰⁰ 17⁰⁰ 18⁰⁰ 19⁰⁰ 20⁰⁰ 21⁰⁰ 22⁰⁰ 23⁰⁰ 24⁰⁰ 1⁰⁰ 2⁰⁰ 3⁰⁰ 4⁰⁰ 5⁰⁰

Date

6⁰⁰ 7⁰⁰ 8⁰⁰ 9⁰⁰ 10⁰⁰ 11⁰⁰ 12⁰⁰ 13⁰⁰ 14⁰⁰ 15⁰⁰ 16⁰⁰ 17⁰⁰ 18⁰⁰ 19⁰⁰ 20⁰⁰ 21⁰⁰ 22⁰⁰ 23⁰⁰ 24⁰⁰ 1⁰⁰ 2⁰⁰ 3⁰⁰ 4⁰⁰ 5⁰⁰

Mobilité

bonne

ralentie

blocage

dyskinésies

Autres symptômes

.....

.....

Remarque importante : lors du remplissage, respectez précisément le code qui a été convenu avec votre médecin. Faute de quoi, il ne pourra pas interpréter correctement vos notes.