

## **Les tableaux et les calendriers récapitulatifs de crises (Seizure Recording Forms)**

### **Pourquoi tenir un journal récapitulatif de crises ?**

Afin de mieux comprendre les crises affectant quelqu'un, il est important de savoir quand les crises ont lieu, comment elles se manifestent, et quels sont les facteurs qui pourraient être associés à ces épisodes. Un journal décrivant vos crises est une façon simple et efficace de consigner tous ces renseignements essentiels.

Un journal de ce genre peut contribuer à faciliter la discussion lors des contrôles médicaux et vous aider à vous souvenir des points importants. En fournissant des renseignements utiles et spécifiques à votre médecin, vous pourriez faciliter son diagnostic et son choix entre les différentes possibilités de traitement. Vous aurez également à portée de la main des indices relatifs aux facteurs déclencheurs et aux schémas de crises.

### **Que devez-vous y inscrire ?**

Le plus important est d'y inscrire la date et le moment de la crise (ou de la crise présumée) et de noter tout ce qui s'est passé avant, pendant et après la crise. Vous pouvez également ajouter d'autres détails sur les pages blanches.

Parmi les autres renseignements utiles, il convient de noter les facteurs déclencheurs possibles tels que le fait de ne pas avoir pris son médicament ou de l'avoir pris en retard, le manque de sommeil, la fièvre et/ou la maladie. Pour les femmes, il peut s'avérer utile de consigner les dates du cycle menstruel. Vous pouvez également noter des informations relatives aux périodes de stress ou aux grands changements dans votre routine ou votre style de vie.

### **Les différentes options**

Les personnes atteintes d'épilepsie ont des styles de vie, des préférences et des symptômes différents, et différentes personnes souhaiteront donc tenir des journaux différents. Votre médecin vous demandera peut-être de tenir un journal spécifique en fonction de ce qu'il veut y voir et des renseignements qui l'intéressent. La *BC Epilepsy Society* vous propose donc trois options, un tableau récapitulatif sur un an, un calendrier mensuel et un tableau mensuel. Gardez des copies vierges du journal qui vous convient et rangez les journaux que vous avez utilisés pour toute consultation ultérieure. Ces trois types de journaux sont disponibles sur le site [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com) ou au bureau de la *BC Epilepsy Society*.

### **Instructions**

La façon de tenir chacun des trois journaux est illustrée ci-après. Utilisez les codes-lettres qui se trouvent sous le tableau ou le calendrier pour décrire vos crises et les codes-chiffres pour consigner les facteurs déclencheurs.

*Exemple:*

Type de crise et description :

- A. Crise tonico-clonique
- B. Crise myoclonique

Facteurs déclencheurs :

- 1. Médicament oublié ou pris en retard
- 2. Changement dans mes habitudes de sommeil

**Tableau récapitulatif sur un an**

Ce genre de journal est utile pour les personnes qui souhaitent comparer les renseignements concernant leurs crises d'un mois sur l'autre. Vous pouvez y consigner les informations figurant sur vos tableaux mensuels pour avoir une meilleure vue d'ensemble de la situation. Utilisez les codes-lettres qui se trouvent sous le tableau pour décrire vos crises et les codes-chiffres pour consigner les facteurs déclencheurs, comme dans l'exemple qui suit.

*Exemple* : Crise tonico-clonique le 2 janvier.

	Janv.
1.	1
2.	A
3.	
4.	

Notes:

2 janvier – crise de 4 minutes à 5 heures du matin. Oublié de prendre mon médicament le matin du 1<sup>er</sup> janvier.

---



---

**Calendrier mensuel**

Ce genre de journal est utile pour les personnes qui préfèrent un format standard. Vous pouvez y consigner les changements intervenus dans la prise de vos médicaments et les événements marquants ou à venir. Utilisez les codes-lettres qui se trouvent sous le calendrier pour décrire vos crises et les codes-chiffres pour consigner les facteurs déclencheurs, comme dans l'exemple qui suit.

*Exemple* : Crise tonico-clonique le deuxième jour du mois.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
	1) 1. oublié de prendre mon médicament ce matin	2) A. 5 heures du matin, crise de 4 minutes	3)

**Tableau mensuel**

Ce genre de journal est utile pour les personnes qui veulent effectuer un suivi quotidien de leurs crises. Utilisez les codes-lettres qui se trouvent sous le tableau pour décrire vos crises et les codes-chiffres pour consigner les facteurs déclencheurs, comme dans l'exemple qui suit.

*Exemple* : Crise tonico-clonique le 2 janvier.

	1	2	3
Crise		X	
Type de crise		A	
Heures de sommeil	8	7	8

Notes:

2 janvier – crise de 4 minutes à 5 heures du matin. Oublié de prendre mon médicament le matin du 1<sup>er</sup> janvier.

---



---

**Vous pouvez devenir membre de la *BC Epilepsy Society* pour bénéficier de tous les programmes et services que nous offrons.**

**900, 8e Avenue Ouest, bureau 2500, Vancouver (C.-B.) V5Z 1E5**

**Téléphone: (604) 875-6704 Télécopieur: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**

Année : \_\_\_\_\_

	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Type de crise et description :

Facteurs déclencheurs :

A. \_\_\_\_\_

1. Médicament oublié ou pris en retard

B. \_\_\_\_\_

2. Changement dans mes habitudes de sommeil

C. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



Mois : \_\_\_\_\_

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Type de crise et description :

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

Facteurs déclencheurs et événements :

1. Médicament oublié ou pris en retard

2. Changement dans mes habitudes de sommeil

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_







Mois: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Crise (O/N)																															
Type de crise																															
Heures de sommeil																															
Médic. oublié ou en retard (O/N)																															
Maladie (O/N)																															
D																															
E																															
F																															

Type de crise et description :

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_

Facteurs déclencheurs et évènements :

- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_
- F. \_\_\_\_\_

