

## Journal de suivi de votre sclérose en plaques

**Ce journal vous aide à suivre l'évolution de vos symptômes au quotidien, à identifier les facteurs qui peuvent les influencer et à faciliter les discussions avec votre équipe de soins lors de vos suivis et de l'évaluation de vos résultats ETNA-SP.**

## Sclérose en plaques (SEP)

**Nom :** \_\_\_\_\_

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

**Date du dernier test ETNA-SP :** \_\_\_\_\_

### Échelle de cotation

| Score | Signification      |
|-------|--------------------|
| 0     | Aucun symptôme     |
| 1-3   | Léger              |
| 4-6   | Modéré             |
| 7-10  | Important à sévère |

### 1) Symptômes principaux

Pour chaque symptôme observé durant la journée, inscrivez une note de **0 à 10**

[illegible]

## 2) Fonctionnement global

Indiquez un score de **0 à 10**.

[illegible]

### 3) Facteurs pouvant influencer les symptômes

Cochez les journées concernées.

| Facteurs déclencheurs          | Jours concernés |
|--------------------------------|-----------------|
| Infection ou maladie           | _____           |
| Chaleur importante             | _____           |
| Stress important               | _____           |
| Manque de sommeil              | _____           |
| Menstruations                  | _____           |
| Activité physique inhabituelle | _____           |
| Autre : _____                  | _____           |

### 4) Traitement

Traitement de la SEP pris comme prévu?

☐ Oui toute la période    ☐ Quelques oublis

☐ Non

Commentaires : \_\_\_\_\_

### 5) Changements observés ce mois-ci

- ☐ Aucun changement
- ☐ Amélioration des symptômes
- ☐ Aggravation des symptômes
- ☐ Apparition d'un nouveau symptôme

Précisions : \_\_\_\_\_

### 6) Signes pouvant suggérer une poussée

Cochez si présent :

- ☐ Nouveau symptôme neurologique
- ☐ Symptôme(s) plus intense(s) pendant + de 24 heures
- ☐ Difficulté accrue à marcher
- ☐ Baisse soudaine de la vision
- ☐ Déséquilibre important
- ☐ Faiblesse inhabituelle
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Date de début : \_\_\_\_\_

Durée approximative : \_\_\_\_\_

### Notes

---

---

---