

# MON JOURNAL DES SYMPTÔMES

Les symptômes de MND sont souvent incohérents<sup>1-3</sup>, et peuvent donc s'avérer plus ou moins prononcés lorsque vous consultez votre médecin. Il est utile pour votre équipe soignante de disposer d'autant d'informations que possible sur vos expériences quotidiennes avec les symptômes afin de pouvoir confirmer avec précision votre diagnostic et optimiser vos soins. Noter les symptômes que vous ressentez, ce que vous faisiez à ce moment-là et même ce que vous avez mangé peut également vous aider à identifier ce qui les déclenche et comment ils se manifestent.

**Vous pouvez utiliser ces pages pour enregistrer les jours où vos symptômes sont particulièrement prononcés, quand de nouveaux symptômes apparaissent ou si vous avez des questions que vous aimeriez poser à votre équipe soignante lors de votre prochaine visite.**

Date d'aujourd'hui:

Température estimée:

Est-ce que quelque chose que vous avez mangé ou bu aujourd'hui déclenche une raideur musculaire (myotonie) ?

Alimentation:

Boisson:

## ÉVALUATION DES SYMPTÔMES D'AUJOURD'HUI

(Cochez les cases ou ajoutez des informations le cas échéant)

Quels symptômes avez-vous ressentis aujourd'hui?

Quelles parties de votre corps ont été affectées par quel symptôme?

Que faisiez-vous lorsque les symptômes ont commencé?

Combien de temps vos symptômes ont-ils duré aujourd'hui?

Sur une échelle de 0-10 (0 désignant l'absence d'impact et 10 le pire impact), quelle était la gravité de vos symptômes aujourd'hui?

Quelles activités ont été les plus touchées par vos symptômes aujourd'hui?

**Myotonie**  
(raideur musculaire)

**Douleur**

**Faiblesse**

**Fatigue**

**Autre**

**Notes pour votre prochain rendez-vous chez le médecin :**