

Journal de crises

Nom: _____



ÉPILEPSIE SECTION QUÉBEC

Table des matières

Renseignements personnels	3
Historique médical	4
Historique médical	5
Liste des médicaments	6
Liste des médicaments - Antiépileptiques	7
Liste des médicaments - Autres	8
Description et types de crises	9
Types de crises d'épilepsie	10
Types de crises d'épilepsie	11
Description de mon épilepsie	12
Description de mon épilepsie	13
Journal des crises	14
Journal des crises	15
Journal des crises	16
Journal des crises	17
Rendez-vous	18
Rendez-vous	19
Rendez-vous	20
Rendez-vous	21
Notes	22
Profitez pleinement de votre prochain rendez-vous	23
Épilepsie section de Québec	24

Renseignements personnels

Nom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

No de téléphone : _____

Personne à contacter en cas d'urgence : _____

No de téléphone : _____

Personne à contacter en cas d'urgence : _____

No de téléphone : _____

Neurologue : _____

Hôpital / Clinique médicale : _____

Adresse : _____

No de téléphone : _____

Médecin de famille / pédiatre : _____

Hôpital / Clinique médicale : _____

Adresse : _____

No de téléphone : _____

Liste des médicaments

Dans cette section, vous avez deux tableaux pour inscrire les médicaments que vous prenez : un tableau réservé pour vos médicaments antiépileptiques et un autre tableau pour tous les autres médicaments que vous prenez.

Dans chacun des tableaux, vous devez inscrire le nom du médicament, sa posologie, le nom du médecin qui a fait la prescription, la date du début du traitement, la date de fin du traitement et la raison donnée par votre médecin concernant l'arrêt du traitement s'il y a lieu.

Description des crises

Dans cette section, vous devez répondre aux questions qui permettra de dresser un portrait complet pour chaque type de crises d'épilepsie dont vous êtes atteint. Ces renseignements seront très utiles à votre médecin afin de choisir un traitement adapté à votre type d'épilepsie. Puisqu'il se peut que vous soyez atteint de plusieurs types de crises d'épilepsie, vous avez donc trois questionnaires qui permettront de décrire les particularités de chacune de vos crises. Il est possible que vous ayez besoin de remplir le questionnaire avec une personne de votre entourage qui a été témoin de votre crise, étant donné que dans la plupart des types de crises d'épilepsie, il y a perte de conscience ou altération de l'état de conscience.

Types de crises d'épilepsie

Il existe de nombreux types de crises d'épilepsie. Néanmoins, les types de crises d'épilepsie sont classés selon deux grandes catégories : les crises généralisées et les crises partielles ou focales. Les crises généralisées touchent les deux hémisphères du cerveau, alors que les crises partielles ou focales touchent seulement une région du cerveau. Il est possible qu'une crise d'épilepsie commence dans une partie du cerveau et se propage par la suite à l'ensemble du cerveau, ce type de crise est appelée crise d'épilepsie généralisée secondaire. Les caractéristiques et la fréquence des crises d'épilepsie varient considérablement d'un individu à un autre. De plus, différents types de crises peuvent survenir chez un même individu.

Voir les descriptions des manifestations de quelques-unes des épilepsies les plus connues : p. 10 et 11

Crises généralisées	
Types de crises	Description
Tonico-clonique	<p>Durée moyenne : 2 à 5 minutes</p> <p>Perte de conscience</p> <p>Évolue en 3 phases :</p> <p><i>Phase tonique</i> : cri ou gémissement, chute et raidissement de l'ensemble des muscles du corps. La respiration est difficile en raison du raidissement des muscles du tronc et du manque d'oxygène, la peau peut prendre une couleur bleue ou grise.</p> <p><i>Phase clonique</i> : convulsions et contraction de l'ensemble des muscles du corps. Il peut y avoir salivation abondante, morsure de la langue et perte de contrôle de la vessie et/ou des intestins.</p> <p><i>Phase de récupération</i> : arrêt des convulsions et la respiration reprend un rythme normal. La personne reste inconsciente pendant quelques minutes. Il peut y avoir confusion, fatigue et maux de tête quelques minutes voire quelques heures après la crise.</p>
Absence	<p>Durée moyenne : 5 à 15 secondes</p> <p>Altération de l'état de conscience</p> <p>La personne fixe dans le vide, si on lui parle, la personne ne répond pas</p> <p>Peut souvent passer inaperçue, car la personne semble être «dans la lune»</p> <p>À l'occasion, il peut y avoir clignement des paupières et révulsion des yeux</p> <p>Accompagnée de très peu de mouvements</p> <p>Touche souvent les enfants</p>
Absence atypique	<p>Durée : plus de 20 secondes</p> <p>Altération incomplète de l'état de conscience</p> <p>Similaire à la crise d'absence typique, mais se manifeste par davantage de mouvements saccadés ou automatiques</p> <p>Associée à d'autres types de crises et à un système nerveux endommagé</p> <p>Touche généralement les enfants ayant un retard de développement</p>
Atonique	<p>Perte de conscience</p> <p>Perte du tonus musculaire durant quelques secondes qui peut entraîner une chute soudaine</p> <p>Apparition fréquente durant l'enfance</p>
Tonique	<p>Perte de conscience</p> <p>Contractions musculaires de courte durée, mais non accompagnées de convulsions</p> <p>Apparition durant l'enfance en général</p>

Clonique	Perte de conscience temporaire suivie de confusion Secousses musculaires du corps Perte de contrôle de la vessie et/ou des intestins Apparition dès le jeune âge, avec le temps, les crises cloniques peuvent se transformer en crises tonico-cloniques
Myoclonique	Aucune perte de conscience Secousses musculaires brusques et intenses d'une partie ou de l'ensemble du corps pouvant entraîner une chute Les crises myocloniques peuvent survenir isolément ou en série Associée à plusieurs formes distinctes d'épilepsie chez l'enfant ou l'adolescent
Crises partielles ou focales	
Types de crises	Description
Partielle simple	Aussi appelée «Aura», la crise partielle simple peut être précurseur d'une crise d'épilepsie plus grave (ex : crise tonico-clonique ou crise partielle complexe) Durée : quelques secondes Aucune perte de conscience, la personne reste éveillée et consciente Apparition de sensations inhabituelles : <i>Secousses musculaires d'une partie du corps</i> : jambe, bras, visage, etc. <i>Phénomènes sensitifs</i> : visuels, olfactifs, gustatifs, auditifs ou émotifs <i>Impressions particulières</i> : déjà-vu ou déjà-vécu
Partielle complexe	Durée moyenne : quelques secondes à 2 minutes Altération de l'état de conscience suivie d'amnésie post-crise La personne ne réagit pas, paraît égarée, est incapable de parler et peut marmonner Peut être accompagnée de mouvements involontaires ou semi-involontaires inappropriés à la situation, par exemple : la personne peut tirer sur ses vêtements, ramasser des objets, marcher sans but, agiter ses doigts, avoir l'air de chercher quelque chose, etc. La crise peut être suivie d'une assez longue période de confusion et de fatigue Les mêmes actions se reproduisent généralement à chaque crise

Description de mon épilepsie

Nom du type de crise : _____

La crise d'épilepsie survient-elle le jour et/ou la nuit ? Jour Nuit Les deux

Avant la crise d'épilepsie :

Signes avant-coureurs ou sensations inhabituelles :

Odeur(s)/goût(s) particulier(s) Oui Non Les deux

Description : _____

Distorsion visuelle/auditive Oui Non Les deux

Description : _____

Picotement/engourdissement Oui Non Les deux

Description : _____

Secousses d'une partie du corps Oui Non

Description : _____

Impression de déjà-vu/déjà-vécu Oui Non

Sensation soudaine de peur/anxiété Oui Non

Sensation d'être « aspiré » Oui Non

Palpitations Oui Non

Agitation soudaine Oui Non

Sensation de dérangement dans l'estomac Oui Non

Autre(s) : _____

Pendant la crise d'épilepsie :

Quelles sont les manifestations? :

Perte de conscience/connaissance ? Oui Non

Perte de contact avec l'environnement ? Oui Non

Salivation excessive ? Oui Non

Incapacité à parler ? Oui Non

Combien de temps a duré la crise ? _____

La crise était-elle accompagnée de mouvements ? Oui Non

Si oui, lesquels _____

Perte de contrôle de la vessie et/ou des intestins ? Oui Non Les deux

Journal des crises

Le journal des crises est un tableau qui permet d'inscrire les dates où vous avez fait des crises d'épilepsie, en inscrivant le ou les types de crises, le nombre de crise(s) que vous avez fait, la durée de la ou des crises, s'il y a un ou des facteurs déclenchants à l'origine de votre crise, si vous avez pris vos médicaments, et toutes autres informations que vous jugez pertinentes.

Vous devez inscrire d'abord la date, en commençant par la journée, le mois et ensuite l'année. Pour ce qui est du type de crise, référez-vous à la section précédente soit la description des crises. Dans la partie supérieure de chaque page est inscrit type A, type B ou type C : inscrivez la lettre qui correspond au(x) type(s) de crises que vous avez fait. Par exemple, si votre crise de type A est la crise tonico-clonique, inscrivez «A» dans la case «Type de crise», puis inscrivez le nombre de crise tonico-clonique que vous avez eu ce jour-là dans la case suivante «Nombre de crise(s)».

Lorsque qu'il est question de facteur déclenchant, nous faisons référence par exemple au stress ou au manque de sommeil, à la prise d'alcool ou de drogues, à l'ajustement ou au changement de médication, aux changements hormonaux (ex : cycle menstruel), à l'exposition à des lumières clignotantes ou scintillantes (photosensibilité), etc. Il est toutefois possible que vous n'arriviez pas à identifier un facteur déclenchant pour plusieurs raisons, dans ce cas, n'inscrivez rien dans la case.

Afin de ne pas surcharger votre journal des crises, inscrivez seulement les dates où vous avez fait une crise d'épilepsie, puisque cela facilitera la lecture de votre journal par votre médecin.

Profitez pleinement de votre prochain rendez-vous chez le médecin.

Remplissez ce formulaire et ayez avec vous la liste des sujets à discuter et des questions à poser.

À l'occasion de mon prochain rendez-vous avec mon médecin, je prévois

(cochez toutes les réponses qui s'appliquent) :

- Lui parler de mes dernières crises. (Souvenez-vous d'apporter votre journal de crises.)
- Lui parler des effets secondaires que j'ai ressentis, soit : _____

- Lui parler de mes plans de voyages et obtenir une note à conserver avec moi, expliquant ma maladie et les médicaments que je prends, ainsi que le nom d'un épiléptologue dans la ville que j'entends visiter.
- Lui parler d'un symptôme persistant (mal de tête, dépression, sautes d'humeur, perte d'appétit, etc.) qui pourrait être causé par l'épilepsie ou le médicament.
- Lui parler des mesures à prendre si je désire un enfant.
- Lui dire que je prends les médicaments en vente libre ou un médicament qu'un autre médecin vient de me prescrire.
- Lui poser des questions au sujet des ressources locales, telles que les groupes de soutien, des soins de relève ou des camps d'été.
- Lui parler des changements suivants relatifs à mes crises :

- Autres sujets que je désire aborder au cours de ma prochaine visite? Écrivez-les ici.

L'épilepsie c'est :

L'ensemble des manifestations qui découlent d'un dérèglement de l'activité électrique du cerveau.

Dans ces conditions, l'état de conscience, les mouvements ou les actions d'une personne peuvent être modifiées pour un court laps de temps.

L'épilepsie n'est pas une maladie, et elle n'est donc pas contagieuse.

Elle peut toucher toute personne peu importe son âge, son sexe ou son statut social.

Nos objectifs :

- ◆ Améliorer la qualité de vie des personnes épileptiques
- ◆ Démystifier l'épilepsie auprès du grand public
- ◆ Briser l'isolement et favoriser la création de liens entre les personnes touchées par l'épilepsie.

Services offerts :

Écoute téléphonique
Appui psychosocial
Rencontre à domicile (si besoin)
Centre de documentation
Ateliers d'information (école, milieu de travail, etc.)
Soutien en vue du respect des droits
Activités sociales
Journal « Le Survol »
Café rencontre à venir...

Confidentialité assurée

Épilepsie section de Québec

1411, boulevard Père-Lelièvre
Québec (Québec) G1M 1N7

Téléphone : 418-524-8752
Télécopieur : 418-524-5882
Ligne sans frais: 1-855-524-8752

www.epilepsiequebec.com
infosq@bellnet.ca

Ce projet a été rendu possible grâce à la participation financière de:



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Patrick Huot
Député de Vanier-Les Rivières

1170, boulevard Lebourgneuf, bureau 311
Québec (Québec) G2K 2E3
Tél. : 418 644-3107 | Téléc. : 418 643-9258
patrick.huot.vani@assnat.qc.ca





CLAIRE SAMSON
DÉPUTÉE DU COMTÉ D'IBERVILLE

327, 2^e AVENUE, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU, QUÉBEC J2K 2B5
TEL. 450-346-1123
CLAIRE.SAMSON@BERGASSNAT.QC.CA

