Jurnalul meu

Un jurnal al epilepsiei este foarte util pentru a-ți monitoriza mai bine epilepsia ta. Completarea lui îl face un instrument foarte bun pentru a-ți monitoriza epilepsia atât tu cât și medicul tău neurolog. De aceea este bine ca atunci când mergi la control la medic să-l ai cu tine.

Dacă după fiecare criză îți notezi ce s-a întâmplat în acest jurnal în timp poți descoperi lucruri care îți declanșează crizele, poți vedea dacă numărul de crize a crescut sau dimpotrivă a scăzut ca intensitate.

În jurnal ai și o rubrică dedicată medicamentelor și mai ales a efectelor secundare. Notează-ți ce efecte secundare simți și discută-le cu medicul tău neurolog pentru a face schimbări în tratament dacă trebuie.

Foarte important! Nu-ți modifica tratamentul fără a discuta cu un medic neurolog! Dacă nu ești mulțumit de răspunsul primit ai dreptul să ceri părerea și altor medici. Nu lua de bune informațiile citite pe internet sau de la prieteni sau cunoștințe. Întotdeauna discută cu un medic neurolog deciziile la care te-ai gândit și urmează sfaturile primite de la acesta.

Numele tău_____

Adresa_____**Telefon**_____

Persoana de contact în caz de urgență_____**Telefon în caz de urgență**_____

Ce tratament iei acum ?

Medicamentul	Doza	Câte pastile iei ?			Ai schimbat ceva la tratament ?	Efecte secundare sau alte informații legate de tratament
		Dimineața	Amiază	Seara		

Ce tratamente ai luat în trecut ?

Medicamentul	Doza	De ce l-ai schimbat ?

Vizite la medicul neurolog

Data	De ce ai mers?	Rezultatul vizitei

Delia

Proiect realizat de Asociația Delia cu sprijinul Consiliului Local Cluj-Napoca și al Direcției de Asistență Socială și Medicală

PRIMĂRIA ȘI CONSILIUL LOCAL CLUJ-NAPOCA

VISIT CLUJ-NAPOCA
The Heart of Transylvania

Data	Ora	Durata crizei	Notes. Aici poți nota mai multe informații legate de criză ca de exemplu: câte crize au fost, dacă a fost un avertisment înaintea ei, dacă a fost un factor declanșator etc.

Data	Ora	Durata crizei	Notes. Aici poți nota mai multe informații legate de criză ca de exemplu: câte crize au fost, dacă a fost un avertisment înaintea ei, dacă a fost un factor declanșator etc.

Observații personale (de exemplu -dacă ai mai multe crize, dacă ele durează mai mult, dacă s-au schimbat, dacă au apărut alte probleme -de exemplu probleme cu memoria, depresia dacă ești mai agresiv - sau dacă au apărut efecte secundare ale medicamentelor)

Jurnalul anual al crizelor- noteză când și ce fel de criză ai avut.

	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
Ian																															
Feb																															
Mar																															
Apr																															
Mai																															
Iun																															
Iul																															
Aug																															
Sep																															
Oct																															
Nov																															
Dec.																															