

# Guide de suivi et préparation aux consultations : Sclérose en Plaques

---

## Questions essentielles à poser à votre neurologue

- Quel est l'état actuel de l'activité de la maladie selon les derniers examens ?
- Quels sont les objectifs thérapeutiques à court et moyen terme ?
- Quels sont les effets secondaires potentiels de mon traitement actuel et comment les gérer ?
- Existe-t-il des ajustements de mode de vie (alimentation, activité physique) recommandés pour mon profil ?
- Quels sont les signes d'alerte qui nécessitent une consultation en urgence ?
- Comment évaluer l'efficacité du traitement sur la prévention des poussées ?
- Quelles sont les options disponibles si mon état clinique évolue ?

## Journal de suivi des symptômes (à remplir quotidiennement)

- Niveau de fatigue (échelle de 1 à 10) : impact sur vos activités quotidiennes.
- Troubles sensoriels : engourdissements, picotements ou douleurs inhabituelles.
- Fonctions motrices : raideurs musculaires, problèmes d'équilibre ou de coordination.
- Troubles cognitifs : difficultés de concentration, pertes de mémoire ou 'brouillard mental'.
- Troubles visuels : vision floue, double ou douleur oculaire.
- Qualité du sommeil : durée et réveils nocturnes.
- Impact émotionnel : humeur, anxiété ou signes de dépression.

## Préparation logistique avant votre rendez-vous

- Apportez une liste à jour de tous vos médicaments et compléments alimentaires.
- Munissez-vous des résultats de vos derniers examens (IRM, bilans sanguins).
- Notez les dates et la durée de vos dernières poussées ou épisodes symptomatiques.
- Préparez une liste de vos préoccupations principales par ordre de priorité.
- Demandez à un proche de vous accompagner pour noter les recommandations du médecin.
- Vérifiez si vous avez des questions spécifiques sur les effets secondaires ressentis depuis la dernière visite.