

ParkiTrack



Besoin d'aide:

info@parkinsonquebec.ca

1 800 720.1307

**Pour une efficacité maximale
de vos médicaments**

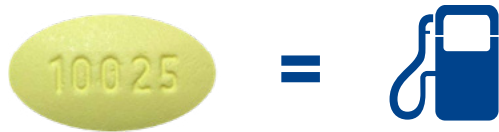
> Comment ParkiTrack peut-il m'aider?

- 1 Vous n'avez pas à endurer tous les symptômes de la maladie de Parkinson en tout temps.
- 2 Ce journal peut vous aider à mieux gérer l'efficacité de vos médicaments et prendre le contrôle de vos symptômes.
- 3 En observant de plus près l'efficacité de vos médicaments, vous allez aider votre neurologue à optimiser votre traitement.
- 4 Vos proches peuvent vous aider à remplir ce journal et apporter des éléments très importants pour votre prochaine visite chez le neurologue.

> Comment utiliser ParkiTrack?

- 1 Apprenez à remplir ParkiTrack à partir des exemples fournis en pages 10 et 11.
- 2 Dans la semaine précédant votre rendez-vous avec votre neurologue,
 - Remplissez la page « Évaluez l'efficacité de vos médicaments »
 - Sélectionnez trois jours au hasard pendant lesquels vous remplirez une page par jour de « feuille de suivi »
- 3 Partagez ces informations avec votre neurologue et son équipe. Demandez leur de faire une copie de vos feuilles remplies.

> **La lévodopa est votre carburant pour la journée**



Ce carburant doit agir de manière uniforme tout au long de la journée.

Le contrôle de vos symptômes ne devrait pas varier.

Pourtant, certains patients passent par différents niveaux de contrôle dans une même journée.



États par lesquels vous pouvez passer dans une même journée



1. Période « ON »

Votre réservoir d'énergie est plein.

Vos symptômes sont au minimum et vous avez une mobilité bonne ou pratiquement normale.



2. Épuisement de l'effet des médicaments

Votre voyant de niveau bas de carburant s'allume.

Votre niveau d'énergie diminue et vos symptômes réapparaissent graduellement.



3. Période « OFF »

Vous manquez de carburant.

Votre niveau d'énergie est au plus bas et vos symptômes reviennent en force.

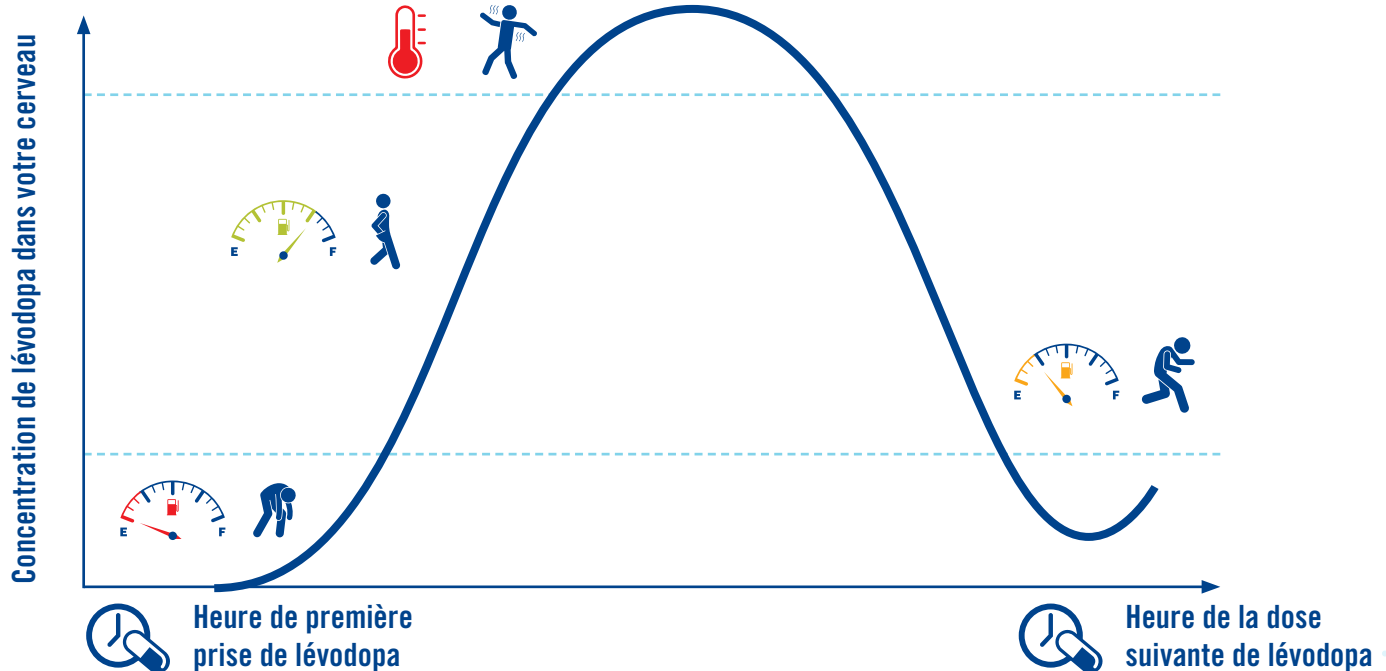


4. Dyskinésie




Votre réservoir de carburant est trop rempli.

Vous pouvez être agité, avoir des contorsions, du tortillement, des secousses de la tête ou un balancement du corps.

Fluctuations de ces états en fonction des moments de prise de lévodopa



Reconnaissez correctement ces mouvements involontaires

	 Dystonie	 Tremblements	 Dyskinésie
Apparence du mouvement	Torsions ou contorsions	Tremblements	Mouvements rapides, comme une danse Agitation, contorsions, tortillements, secousses de la tête ou balancement du corps
« Pattern » des mouvements	Aucun	Rythmique	Désordonné
Localisation des mouvements (principalement)	Mollets, pieds, orteils	Doigts, mains, membres. Principalement dans le côté atteint de votre corps	Mains, membres, tête ou corps en entier
Changement des mouvements quand vous faites une action	Aucun changement	Diminution	Augmentation

Douleur/ inconfort liés aux mouvements

Souvent

Non

Non, la plupart du temps

Présence le matin avant la prise de médicaments
(si aucune prise de lévodopa durant la nuit)

Souvent présent

Souvent présent

Absent



Ce que cela pourrait indiquer à propos de votre traitement de lévodopa

L'intervalle entre deux doses pourrait être trop grand

L'intervalle entre deux doses pourrait être trop grand

Les doses pourraient être trop élevées ou trop rapprochées

Chaque personne est différente et vos mouvements pourraient ne pas correspondre aux descriptions générales fournies ici.

Conseils à mettre en place tout de suite



Prenez vos médicaments avec
au moins un demi-verre d'eau.

Cela vous aidera à bien faire descendre vos pilules
jusqu'à l'endroit où elles sont efficaces.

L'eau pétillante peut accélérer le début
de l'action des médicaments.



Les aliments contenant des protéines peuvent
parfois diminuer l'effet de votre lévodopa.

Si vous vous rendez compte que vos médicaments
sont moins efficaces quand vous les prenez en même
temps qu'un repas, discutez-en avec votre neurologue.



Faîtes au moins 30 minutes d'activité physique trois fois par semaine.

L'activité physique est le seul moyen de retarder la progression de la maladie.

Obtenir le meilleur de l'efficacité de vos médicaments doit vous permettre de faire plus d'activité physique.

Options de votre neurologue pour optimiser votre traitement



Modifier le moment ou le contenu de vos repas.



Vous prescrire un médicament qui agit rapidement et doit être utilisé en cas de besoin pour traiter les périodes OFF.



Augmenter vos doses, la fréquence de vos doses ou modifier le moment de la prise des médicaments.



Vous prescrire un médicament administré via une pompe qui permet d'avoir un flux continu de lévodopa.

Ne modifiez JAMAIS votre traitement sans avis médical.

Exemple de page « Évaluez l'efficacité de votre médicament »

Date

25 / 11 / 2020

Symptômes ressentis
durant une journée typique

Symptômes qui s'améliorent
généralement après ma prise
de lévodopa

1. Tremblements

(ex., tremblement
des mains, des bras,
des jambes)

Durant une journée
typique, Jean ressent
des tremblements et
de la lenteur dans la
jambe droite.



Par contre, seuls
les tremblements
s'améliorent après sa
dose de lévodopa.



2. Lenteur des mouvements

(ex., marcher, manger, s'habiller)



3. Rigidité (ex., rigidité des
bras ou des jambes)



Exemple de « feuille de suivi »

Encerclez vos heures de (1) repas, (2) de prise de lévodopa, ainsi que les périodes pendant lesquelles vous n'avez (3) pas assez ou (4) trop de mobilité.

1. 

6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
6h30	7h30	8h30	9h30	10h30	11h30	

2. 

6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
6h30	7h30	8h30	9h30	10h30	11h30	

3. 

6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
6h30	7h30	8h30	9h30	10h30	11h30	

4. 

6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
6h30	7h30	8h30	9h30	10h30	11h30	

Jean a pris sa lévodopa à 7h et à 11h30.

Ses symptômes sont réapparus de 10h à 11h30.

Créé par :



QUÉBEC

Avec l'appui de :



parkinson society
newfoundland & labrador

Financé par une subvention éducative conjointe de :

abbvie

