

SYMPTOMTAGEBUCH

Die praktische Alltagshilfe für

Menschen mit Dystonie oder Spastik



Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr*e Ärzt*in hat Ihnen dieses Symptomtagebuch überreicht, damit Sie Ihre Symptome – insbesondere auch Schmerzen – zwischen den Injektions-Terminen dokumentieren können.

Eine **Botulinum-Toxin-Injektion** beginnt in der Regel nach 4 – 7 Tagen zu wirken. Der Effekt hält durchschnittlich 3 – 4 Monate an. Bei einigen Patient*innen kann die Wirkung jedoch wesentlich kürzer oder wesentlich länger anhalten. Zudem kann der Verlauf sprunghaft sein. Zwischendrin kann es Tage geben, an denen Sie sich sehr gut fühlen, dann wiederum Tage, an denen Sie das Gefühl haben, die Therapie wirke nicht mehr.

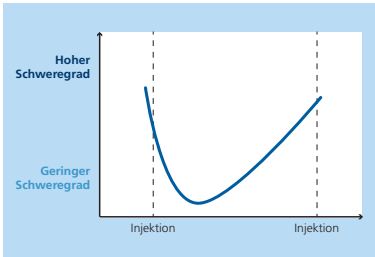
Für Ihre*n Ärzt*in ist wichtig, dass sie/er Ihren individuellen Verlauf genau kennt.

Nur so kann er das Behandlungsschema der Botulinumtoxin-Therapie optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen.

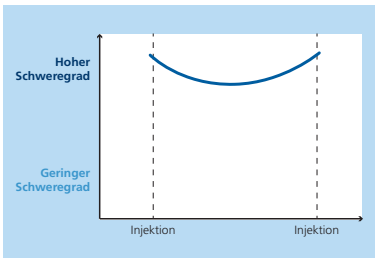
Ergänzende **Physiotherapie** kann helfen, durch geeignete Übungen Symptome wie Schmerzen zu lindern. Gleichzeitig können Sie Methoden erlernen, mit denen Sie Ihre Motorik besser kontrollieren können. Bitte tragen Sie entsprechende Physiotherapie-Stunden und gegebenenfalls schriftliche Rückmeldung Ihres Physiotherapeuten ebenfalls in das Symptomtagebuch ein. Es hilft Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt und den Physiotherapeuten Ihre Behandlung bestmöglich zu optimieren.

Bitte füllen Sie dieses Tagebuch täglich aus, und bringen Sie es zu Ihrem nächsten Termin wieder mit. Ebenfalls hilfreich für Ihren nächsten Termin sind kurze Videodokumentationen bei alltäglichen Aktivitäten wie Gehen, Schreiben, Treppensteigen, usw.

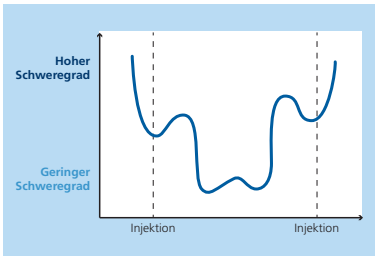
Mögliche Symptomverläufe zwischen den Injektionsterminen:



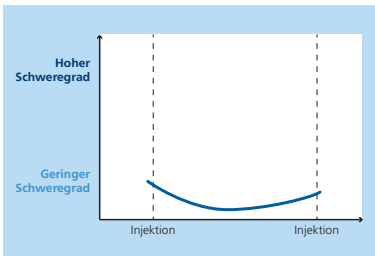
Starker Symptommrückgang nach der Injektion. Nach einer kurzen Phase der relativen Symptommfreiheit wieder kontinuierlicher Anstieg.



Mässiger Symptommrückgang nach der Injektion. Nach Plateauphase wieder kontinuierlicher Anstieg.



Sprunghafte Verbesserung der Symptomatik, mit ebenso sprunghafter Rückkehr der Symptome.



Langsames Einsetzen der Wirkung bis hin zu relativer Symptommfreiheit. Danach langsame Rückkehr der Symptome.

Wie führe ich mein Symptomtagebuch?

Es gibt für jeden Tag eine Spalte.

Tag 1 ist der Tag Ihrer Injektion.

Die Smileys stellen eine Skala von 1 bis 10 dar. Die Bedeutung variiert bei jeder Patientin bzw. jedem Patient. Ihren besten und Ihren schlechtesten Zustand sollten Sie in einigen Stichworten für Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zusammenfassen. Das können Schmerzen oder auch Muskelanspannungen (Tonuserhöhung) sein.

Wichtig: Die Schwere einer Beeinträchtigung oder die Intensität von Schmerzen wird von jedem Menschen anders wahrgenommen. Nehmen Sie Ihre Einschätzung daher immer eigenständig vor.



=



=

X = Schmerzen

O = Tonus (stark erhöhter Tonus = 10)

Was kann ich selber tun?

Ein Symptomtagebuch zu führen, hilft Ihnen, sich selbst besser kennenzulernen:

- Bei oder nach welchen Aktivitäten geht es Ihnen besser?
- Gibt es (regelmässige) Ereignisse in Ihrem Leben, nach denen es Ihnen besser oder schlechter geht?
- Welche «Tricks» kennen Sie schon, um mit Ihren Symptomen besser umgehen zu können?
- Erkennen Sie ein Muster in Ihrer Symptomatik?

Je mehr Sie selbst zum / zur Expert*in für Ihre Erkrankung werden, desto besser können Sie sich selbst helfen. Unterstützen Sie Ihre*n Ärzt*in und die Physiotherapeuten bei der Therapie, indem Sie eine Rückmeldung darüber machen, was Ihnen gut getan hat.

Vor dem nächsten Behandlungstermin bei Ihrem / Ihrer Ärzt*in

Neben Ihrem (ausgefüllten) Symptomtagebuch sind folgende, weitere **Informationen sehr hilfreich für Ihre*n Ärzt*in:**

- Eine genaue Beschreibung der Symptomatik.
- Was Sie dagegen gemacht haben.
- Ob Sie Medikamente eingenommen haben (auch nicht-verschreibungspflichtige oder pflanzliche Arzneimittel erwähnen, sowie Nahrungsergänzungsmittel).

Ihr nächster Behandlungstermin

Bereiten Sie sich vor:

- Schreiben Sie Ihre Fragen am besten vorher in Ruhe schon auf. Es gibt keine «dummen» Fragen!
- Hat Ihr*e Physiotherapeut*in Ihnen Informationen gegeben, die Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausrichten sollen? Notieren Sie diese, nehmen Sie entsprechende Briefe etc. mit.
- Denken Sie an Ihr Symptomtagebuch.

Machen Sie sich Notizen

So können Sie später noch einmal in Ruhe nachlesen, was Ihr*e Ärzt*in Ihnen gesagt hat.



Dieses Symptomtagebuch wird Ihnen von
Merz Pharma (Schweiz) AG zur Verfügung gestellt.

Merz Pharma (Schweiz) AG

Hegenheimerweg 57

4123 Allschwil

Tel. 061 486 36 00