



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

Merz Pharma (Schweiz) AG

Hegenheimermattweg 57

4123 Allschwil

Tel. 061 486 36 00

SYMPTOMTAGEBUCH

Die praktische Alltagshilfe für

Patienten
mit Dystonie oder
Blepharospasmus



Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat Ihnen dieses Symptomtagebuch überreicht, damit Sie Ihre Symptome – insbesondere auch Schmerzen – zwischen Injektions-Terminen dokumentieren können.

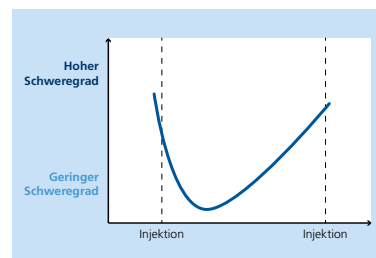
Eine **Botulinum-Toxin-Injektion** beginnt in der Regel nach 3–7 Tagen zu wirken. Der Effekt hält durchschnittlich 3–4 Monate an. Bei einigen Patienten kann die Wirkung jedoch wesentlich kürzer oder wesentlich länger anhalten. Zudem kann der Verlauf sprunghaft sein. Zwischendrin kann es Tage geben, an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

Wichtig ist für Ihren Arzt, dass er Ihren individuellen Verlauf genau kennt. Nur so kann er das Behandlungsschema der Botulinumtoxin-Therapie optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen.

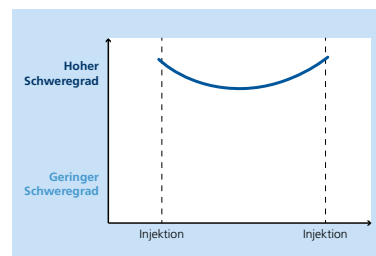
Ergänzende **Physiotherapie** kann helfen, durch geeignete Übungen Symptome wie Schmerzen zu lindern. Gleichzeitig können Sie Methoden erlernen, mit denen Sie Ihre Motorik besser kontrollieren können. Bitte tragen Sie entsprechende Physiotherapie-Stunden ebenfalls in das Symptomtagebuch ein. Es hilft Ihrem Arzt und Ihrem Physiotherapeuten, Ihnen besser helfen zu können.

Bitte füllen Sie dieses Tagebuch täglich aus, und bringen Sie es zu Ihrem nächsten Termin wieder mit.

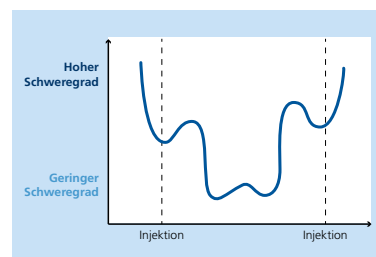
Mögliche Symptomverläufe zwischen den Injektionsterminen:



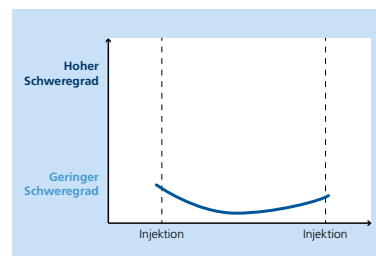
Starker Symptomrückgang nach der Injektion. Nach einer kurzen Phase der relativen Symptomfreiheit wieder kontinuierlicher Anstieg.



Mässiger Symptomrückgang 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 Symptomfreiheit. Danach langsame Rückkehr der Symptome.

Was kann ich selber tun?

Ein Symptomtagebuch zu führen, hilft Ihnen, sich selber 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 zum Experten für Ihre Erkrankung werden, desto besser können Sie sich selbst helfen. Unterstützen Sie Ihren Arzt und Ihren Physiotherapeuten bei der Therapie, indem Sie eine Rückmeldung darüber machen, was Ihnen gut getan hat.

Vor dem nächsten Behandlungstermin beim Arzt

Neben Ihrem (ausgefüllten) Symptomtagebuch sind folgende, weitere **Informationen sehr hilfreich für Ihren Arzt:**

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

Der nächste Behandlungstermin

Bereiten Sie sich vor:

- Schreiben Sie Ihre Fragen am besten vorher in Ruhe schon auf. Es gibt keine «dummen» Fragen!
- Hat Ihr Physiotherapeut Ihnen Informationen gegeben, die Sie Ihrem Arzt ausrichten sollen? Notieren Sie sie, nehmen Sie entsprechende Briefe etc. mit.
- Vergessen Sie Ihr Symptomtagebuch nicht!

Lassen Sie sich nicht von Ihren Emotionen überwältigen

Ihr Arzt weiss, dass Schmerzen sehr quälend sein können, und möchte Ihnen helfen. Versuchen Sie, Ihre Symptome so präzise wie möglich zu beschreiben, damit er klarer versteht, was Ihr Problem ist und wie er Ihnen helfen kann.

Machen Sie sich Notizen

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

