

Vos symptômes de dystonie sont-ils maîtrisés?

Faites le test. Vous pourriez vous sentir encore mieux.

	OUI	NON
1. Ressentez-vous de la douleur en raison de votre dystonie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Avez-vous remarqué que vous dormiez plus mal ou que vous ne vous réveillez plus souvent la nuit depuis votre diagnostic de dystonie (une ou plusieurs fois par semaine)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Voyez-vous vos amis et votre famille moins souvent ou socialisez vous moins souvent ou avez vous moins de plaisir à le faire en raison de votre dystonie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous absentez vous du travail ou de l'école en raison de votre dystonie? Si oui, croyez-vous vous sentir plus fatigué-e ou épuisé-e pendant le jour depuis votre diagnostic de dystonie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Souffrez-vous d'anxiété ou de dépression depuis votre diagnostic de dystonie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pour aider votre médecin, veuillez fournir des détails concernant les traitements que vous recevez à l'heure actuelle ou que vous avez essayés auparavant :		
<input type="checkbox"/> Injections de toxine botulique	<input type="checkbox"/> Stimulation cérébrale profonde (SCP)	<input type="checkbox"/> Autre traitement : _____

Si vous ou une personne que vous aimez avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, apportez ce test à votre médecin ou spécialiste des troubles du mouvement.

Pour de plus amples renseignements sur la manière de mieux vivre avec la dystonie et pour participer à ce sondage en ligne pour courir la chance de gagner une carte cadeau VISA, consultez www.dystoniacanada.org/livingwell

Bien vivre avec la dystonie

La dystonie est un trouble du mouvement qui a une incidence sur le corps et elle peut également toucher la santé émotionnelle et psychologique. Pour bien vivre avec la dystonie, il n'existe pas de stratégie unique qui peut s'appliquer à toutes les personnes atteintes. Les suggestions qui suivent ont été obtenues auprès de professionnels de la santé, de personnes atteintes de dystonie et de responsables de groupes de soutien.



Recherchez les services de fournisseurs de soins de santé spécialisés

Une équipe de professionnels d'expérience est souvent nécessaire pour diagnostiquer la dystonie et la traiter. Une telle équipe peut être composée d'un neurologue spécialiste des troubles du mouvement, d'un physiothérapeute, d'un psychiatre, d'un conseiller et d'autres personnes.



Participez activement à votre traitement

Renseignez-vous sur la dystonie. Faites des choix éclairés concernant les soins que vous recevez en collaborant avec votre équipe médicale.



Mettez au point un système de soutien en réseau

Recherchez des amis et des membres de votre famille qui vous soutiennent, des groupes locaux de soutien sur la dystonie, des groupes de soutien en ligne, des événements communautaires et des ressources d'aide personnelle. Adressez-vous à un psychothérapeute ou à un consultant pour vous aider à discuter de vos préoccupations et de vos vulnérabilités.



Écoutez votre corps

Reconnaissez et respectez vos besoins individuels en matière de sommeil, de nutrition, d'exercice, de détente et de programmation de votre temps et de vos activités.



Faites de l'exercice

L'exercice peut procurer des bienfaits en profondeur. Songez à consulter un physiothérapeute pour mettre au point un plan d'exercices personnalisé.



Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin

Si vous avez besoin d'aide, demandez-la et décrivez de manière précise ce qui vous cause des difficultés. Acceptez l'aide lorsqu'elle est offerte, sans avoir honte et sans vous sentir coupable.



Soignez la dépression et l'anxiété

La dépression et l'anxiété peuvent avoir une incidence dramatique sur votre qualité de vie et la gravité de vos symptômes moteurs. Songez à subir une évaluation pour la dépression ou l'anxiété et, en présence de symptômes, faites vous soigner.



Soyez attentif au stress

La pratique régulière de techniques de détente et de réduction du stress peut avoir une incidence positive sur les symptômes et le bien-être en général.

Vous n'êtes pas seul-e.

La FRMD Canada et son réseau de bénévoles, de personnes atteintes et de professionnels sont là pour vous. Pour de plus amples renseignements, consultez le site www.dystoniacanada.org/dystoniawellness