

# Journal intime électronique

Destiné aux patients souffrant de trouble  
bipolaire

La méthode Life-Chart



# Inhaltsverzeichnis

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>4</b>
<b>JOURNAL INTIME LIFECHART .....</b>	<b>4</b>
<b>GÉNÉRALITÉS CONCERNANT LE PALMPILOT M 100</b>	<b>5</b>
<b>ÉCRIRE .....</b>	<b>6</b>
<b>PLC .....</b>	<b>8</b>
<b>AJUSTEMENTS .....</b>	<b>8</b>
<b>FONCTION / HANDICAP .....</b>	<b>10</b>
<b>ESTIMATION DE DEGRÉ DE LA MALADIE.....</b>	<b>11</b>
<b>SCHÉMA EN ESCALIER .....</b>	<b>12</b>
<b>HYPOMNIE / MANIE .....</b>	<b>13</b>
<b>DÉPRESSION .....</b>	<b>14</b>
<b>LA CHECK-LISTE DE SYMPTÔMES PERSONNELLES</b>	
<b>15</b>	
<b>Quelques mots-clé pour l'estimation des degrés de</b>	
<b>dépression et d'handicap .....</b>	<b>16</b>
<b>associé.....</b>	<b>16</b>
<b>Votre check-liste peronnelle de symptômes .....</b>	<b>17</b>
<b>Quelques mots-clé pour l'estimation de la gradation de l'</b>	
<b>Hypo- / de la Manie et du handicap associé .....</b>	<b>18</b>
<b>Votre check-liste personnelle de symptômes .....</b>	<b>19</b>
<b>HUMEUR .....</b>	<b>20</b>
<b>MÉDICAMENTS.....</b>	<b>21</b>
<b>LA LISTE DE MÉDICAMENTS.....</b>	<b>23</b>
<b>Parenthèse : filtre .....</b>	<b>24</b>
<b>Traiter - arrêter - effacer .....</b>	<b>25</b>
<b>Médicaments : nombre .....</b>	<b>26</b>
<b>PARENTHÈSE : EFFETS SECONDAIRES .....</b>	<b>27</b>
<b>SORTES D'EFFETS SECONDAIRES .....</b>	<b>28</b>
<b>SOMMEIL.....</b>	<b>29</b>
<b>NOMBRE DES SWITCHES .....</b>	<b>30</b>

<b>(CHANGEMENT D'HUMEUR PENDANT UNE JOURNÉE) .....</b>	<b>30</b>
<b>ÉVÈNEMENTS ESSENTIELS .....</b>	<b>31</b>
<b>Check-liste d'événements essentiels .....</b>	<b>33</b>
<b>COMORBIDITÉS .....</b>	<b>34</b>
<b>RÉSUMÉ DE JOUR .....</b>	<b>35</b>
<b>LISTE DE JOUR .....</b>	<b>36</b>
<b>APPENDICE .....</b>	<b>37</b>
<b>COMMENT PROGRAMMER L'HEURE ET LA DATE ?</b>	<b>38</b>
<b>COMMENT ENTRER UN JOUR PLUS TARD ? .....</b>	<b>39</b>
<b>UTILISATION DU MODEM .....</b>	<b>40</b>
<b>LISTE DES ERREURS .....</b>	<b>42</b>
<b>QUE FAIRE SI ,.....</b>	<b>43</b>
<b>RÉSUMÉ .....</b>	<b>44</b>
<b>Un exemple LifeChart.....</b>	<b>45</b>
<b>Questionnaire 3 pour PalmTop: .....</b>	<b>46</b>

# INTRODUCTION

Très souvent le trouble bipolaire n'est pas facile à traiter. Fréquemment il est nécessaire de combiner plusieurs médicaments . L'efficacité et le choix adapté posent des problèmes pour le médecin traitant, parce que le plus souvent il manque des études montrant l'efficacité de la polymédication.

La méthode LifeChart vous facilitera le suivi de la maladie pour vous, ainsi que pour votre médecin traitant.

Pour vous ainsi que pour votre médecin il sera plus facile d'avoir une vue globale du déroulement de votre maladie et par conséquent, de mieux adapter votre prise en charge et de faciliter les décisions médicales.

Dans le cas où vous changerez le médecin ou vous essayerez une autre forme de traitement, les informations enregistrées par LifeChart seront d'une très grande valeur.

La méthode LifeChart est une sorte de journal intime.

Vous enregistrez l'état de votre humeur (épisode hypo-/maniaque, maniaque ou stable) et les répercussions résultant ainsi que votre traitement, d'évènements essentiels, d'autres maladies et d'éventuelles hospitalisations.

Ce dossier va vous permettre de manier le Palmpilot M100 et de tenir votre LifeChart personnel.

## JOURNAL INTIME LIFECHART

Des informations sur l'état de votre maladie et votre situation thérapeutique peuvent constituer une partie fondamentale lors de la consultation chez le médecin. Ceci vaut spécialement si vous et votre médecin allez prendre des décisions concernant la prise en charge future.

Il est recommandé de tenir le journal intime tous les soirs après la dernière prise de médicaments. En règle générale, vous ne devez investir qu'une à deux minutes. En même temps vous vous souviendrez des médicaments pris pendant la journée. Vous profiterez alors d'un autocontrôle efficace tout en ayant la possibilité d'adapter la grille de documentation selon vos besoins individuels.

Lors de la tenue de votre journal intime, une image continue se construira avec laquelle vous et votre médecin traitant allez apprendre à mieux comprendre et à mieux traiter la maladie. Les décisions thérapeutiques seront ainsi prises à partir d'un résumé détaillé et individuel de la maladie.

Grâce à l'enregistrement automatique de données il sera également possible dans la pratique clinique de suivre le déroulement de la maladie bipolaire à long terme. Avant l'introduction de la version électronique les coûts rendaient impossible d'appliquer la méthode Life-Chart longtemps pour un grand numéro de patients.

# GÉNÉRALITÉS CONCERNANT LE PALMPILOT M 100

## 1) ALLUMER

Vous allumez le PalmTop en appuyant sur le bouton au milieu du cadre tout en haut.

La graphique suivante apparaîtra :

## 2) HEURES ET PILES

À gauche en haut vous voyez l'**heure**, du côté droit de l'heure il y a le symbole d'une pile, reflétant la **charge de la pile / de l'accu**. Lorsque la pile / l'accu sont complètement chargés, la pile est entièrement noire comme vous le voyez à droite. En même temps que la charge de la pile / d'accu diminue, la partie noire de la pile devient de plus en plus petite.



### **Important :**

L'appareil **ne doit jamais être plus qu'une minute sans pile / accu** : sinon le programme entier ainsi que toutes vos données seront effacées !!!

SVP pensez donc d'acheter des piles à temps ou des charges d'accu remplaçant et changez les rapidement ! (voire appendice : « Mettre de pile / d'accu »).

Les données envoyées par modem ou par portable seront enregistrées et ne peuvent plus se perdre !

Avant de continuer à lire et avant de faire des inscriptions, il est recommandé d'apprendre d'abord les bases pour écrire des chiffres ainsi que des lettres.

# ÉCRIRE

La surface du Palm réagit au toucher. À l'arrière droite du PalmTop il se trouve un stylo avec lequel vous pouvez manier le Palm !!

N'importe ce qu'apparaît lors d'allumer au n'importe où vous vous trouvez - vous retournerez toujours à la page d'accueil en appuyant sur le symbole « maison » !

Maintenant il y a deux possibilités d'écrire :

Symbole de maison



## 1) LA MÉTHODE « GRAFFITI »

Veillez toucher délicatement le symbole au dessous duquel vous lisez « Graffiti ».

ici, vous pouvez entrer des lettres

Ici, entrez les chiffres

Le champ inférieur gauche (voire l'illustration supérieure) sert à écrire des lettres, le champ inférieur droit à écrire des chiffres.

Tapez sur « Essai-le ! » en bas à gauche, ensuite sur « Prochain » .

Maintenant l'alphabet complet apparaîtra en écriture « Graffiti ».

Regardons p.ex. le première signe, que représente « A ». Le point en bas à gauche du signe montre, où il faut commencer pour dessiner le signe.

Maintenant vous pouvez vous entraîner en l'écriture « Graffiti » : essayez de dessiner les singes dans les espaces prévus. Ensuite vérifiez vos résultats en lisant les lettres compris par l'appareil qui seront montrés sur les lignes en bas à droite.

Vous quittez le programme avec « Fini ».

## 2) ÉCRIRE AVEC CLAVIER

Vous pouvez également composer un texte ou enregistrer de chiffres à l'aide d'un clavier. Au commencement cela pourrait être plus facile.

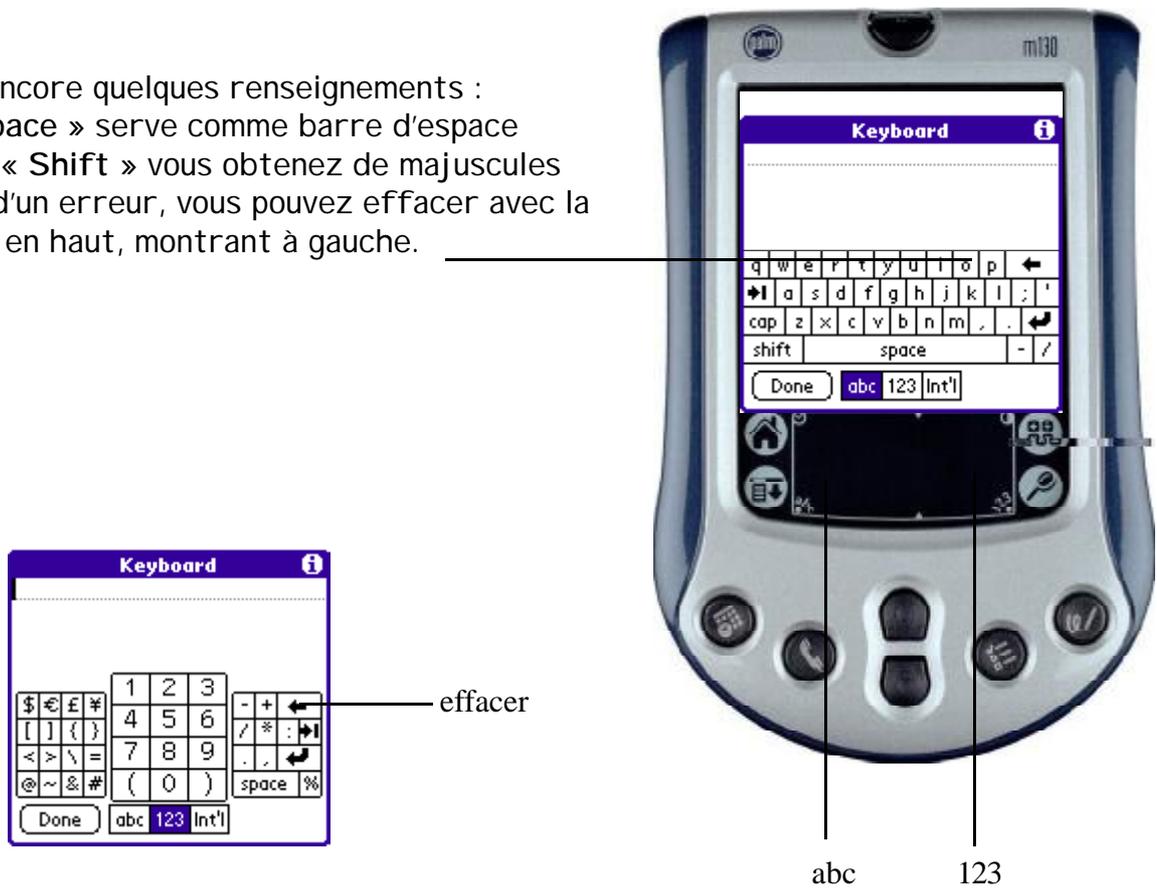
Le clavier correspond à une machine à écrire ou bien à un ordinateur et est manié dans la même manière (voire page prochaine). Vous pouvez ainsi composer des mots en touchant les lettres.

On peut directement appeler le clavier (p.ex. quand vous indiquerez vos médicaments ou quand vous préciserez vos effets secondaires).

Le clavier apparaîtra en appuyant en bas à gauche sur « abc ».

Voilà encore quelques renseignements :

- « Espace » serve comme barre d'espace
- avec « Shift » vous obtenez de majuscules
- lors d'un erreur, vous pouvez effacer avec la flèche en haut, montrant à gauche.



Si vous souhaitez d'enregistrer de chiffres au lieu de lettres, veuillez toucher « 123 » en bas à droite.

La graphique montrée en dessus apparaîtra.

De même, vous y pouvez effacer avec la flèche montrant à gauche.

En bas au milieu du champ vous voyez le cadre suivant :

abc | 123 | ààà

Veuillez toucher le cadre correspondant aux signes nécessaires : « 123 » pour écrire de chiffres, « abc » pour de lettres ou bien « ààà » pour de signes spéciaux.

Vous terminez le programme avec « Fini ».

# PLC

Veillez toucher le signe au-dessous duquel vous lisez «PLC » avec le stylo ou avec le doigt.

## AJUSTEMENTS

Ensuite - si vous utiliser le programme pour la première fois ou si nous n'avons pas encore fait d'ajustements - la graphique suivante apparaîtra :



PLC



Taper su »OK » SVP.

**Ajustements**

Language: ▼ française

Numéro du centre 800.....

Numéro du patient 1.....

Sexe  m  f

Mot de passe .....

E-Mail/Faxe Plc@bipolar.de.....

?quit Application

Démarre

Vous avez le choix entre les langues allemande, anglaise ou française en appuyant sur la flèche à droite de « Langue ».

Il faut que des numéros corrects soient enregistrés sous « Numéro du centre » et « Numéro du patient ». Si des numéros corrects manquent, les alertes suivantes apparaîtront :



Veillez vous adresser à nous SVP ! Nous irons vous indiquer les numéros correspondants !!

Vous pouvez enregistrer un mot de passe qui n'est cependant pas obligatoire.

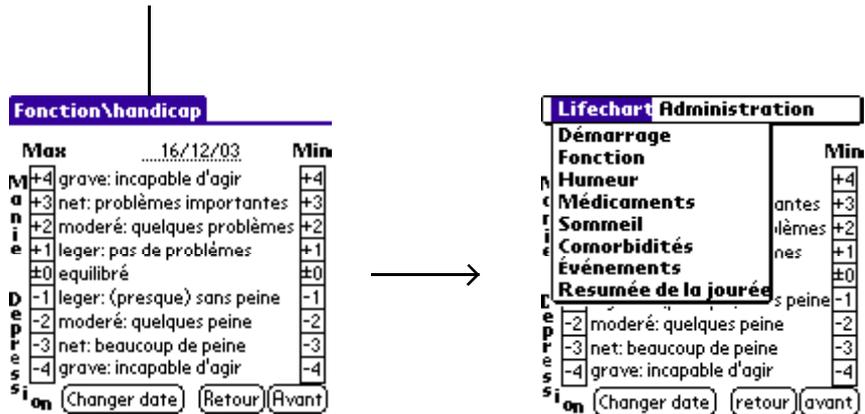
Si vous avez une adresse email / un faxe, veuillez les enregistrer sous « Email / Faxe ». Après la transmission des informations vos données seront renvoyées à votre Email / Faxe. Si cela ne vous concerne pas, veuillez laisser « plc@bipolar ».

Vous commencer le programme en appuyant sur « Démarre » en bas à droite.

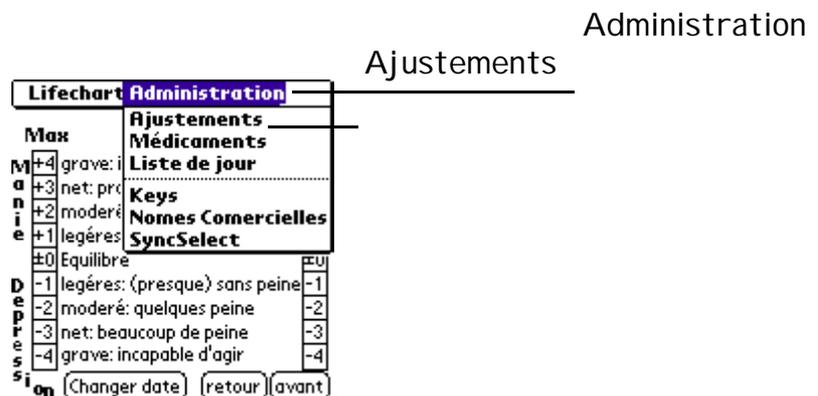
## CHANGER LES AJUSTEMENTS / ENREGISTREMENT D'UNE NOUVELLE ADRESSE ÉMAIL

Si p. ex. vous avez reçu le PalmTop de psychiatre et maintenant vous voulez ajouter votre propre adresse email, veuillez tenir la conduite suivante :

Tapez sur « Fonction / handicap » en haut et l'image suivante apparaîtra :



Ensuite, touchez « Administration » en haut à droite et une liste s'ouvrira, comprenant entre autre « Ajustements » (voire graphique).



Pour plus de détails veuillez lire la page précédente.

## FONCTION / HANDICAP

Pour l'estimation de la gradation de maladie l'image suivante apparaîtra :



Le zéro y indique une humeur ni hypomaniaque, ni maniaque, ni dépressive. En bref : vous vous sentez équilibré.

On marque l'humeur et ses conséquences ou au-dessous de la ligne de zéro pour des états dépressifs ou au-dessus pour des états hypo-/ maniaques. On y distingue 4 échelles de dépression ou bien de hypo-/ manie selon la gravité de l'épisode : léger, modéré, net et grave.

Ces échelles représentent le **degré du handicap** dans la vie quotidienne : au travail, pendant la formation, dans les relations interindividuelles ou dans d'autres domaines.

Si vous estimez p.ex. le maximum de votre handicap de cette journée à +1 (rang gauche suscrit avec « Max ») et le minimum à -1 (rang droit suscrit avec « Min »), touchez les champs correspondants. Vous obtiendrez la graphique montrée ci-dessus. Avec les fonctions « Maximum » et « Minimum » vous pouvez alors définir les limites de votre handicap actuel « vers le bas ainsi que vers le haut ».

Sur les page suivantes « Estimation de degrés de la maladie » vous obtiendrez une bonne vue de l'ensemble concernant les nuances différentes. Il est important que vous vous rendiez compte que d'abord il ne s'agit pas de votre humeur mais des répercussions résultant de votre humeur !!!

Avec « Prochain » vous arrivez à la graphique suivante « Humeur » (voir page 18).

# **ESTIMATION DE DEGRÉ DE LA MALADIE**

Les symptômes maniaques ou dépressifs ont des répercussions plus ou moins importantes sur votre vie. Le compte rendu de ces restrictions fonctionnelles s'est avérée comme une méthode très effective pour l'estimation du degré de la maladie.

On distingue 4 échelles de gravité de l'épisode.

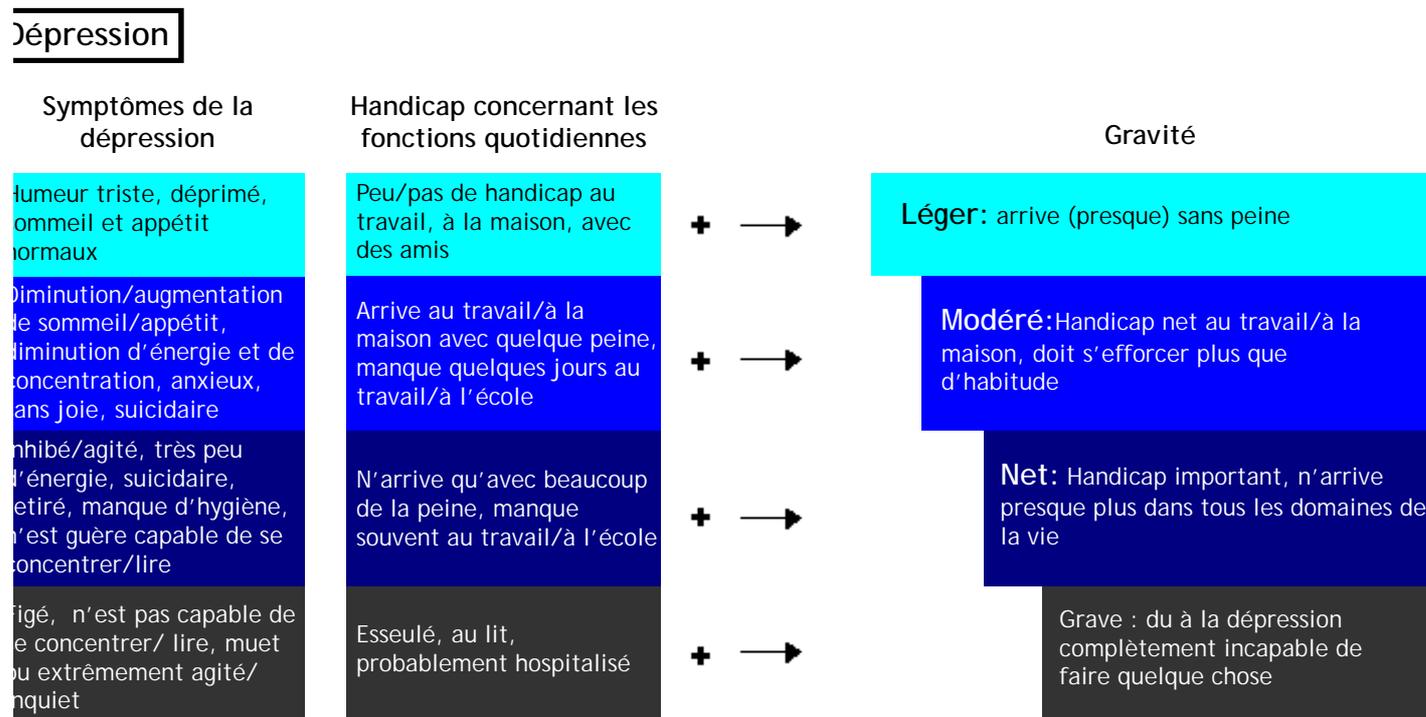
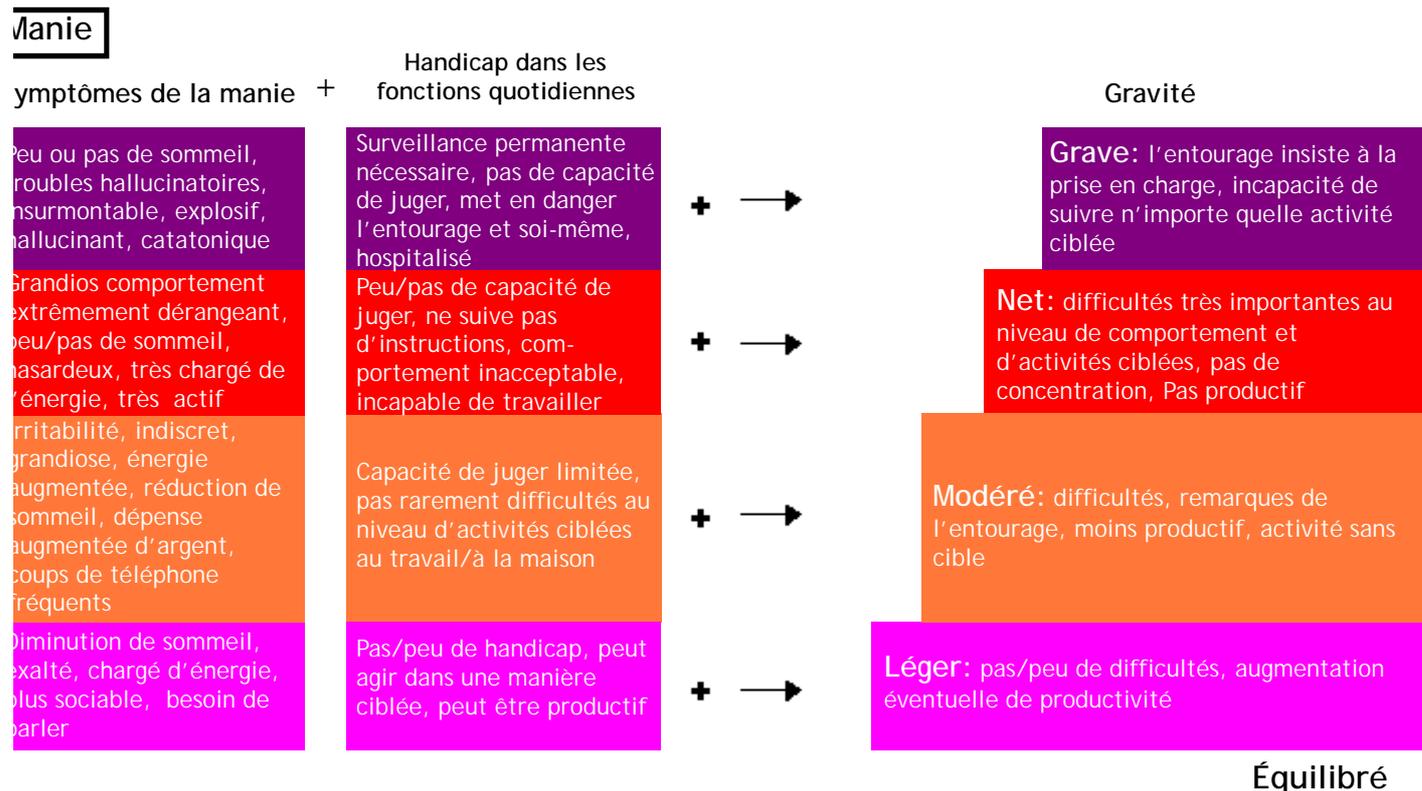
Veillez faire attention SVP de ne pas mettre d'autres maladies (comme p.ex. fractures, atteints cardio-vasculaires, grippe, gouttes,...) en relation avec la gravité de l'épisode. Essayez alors de ne pas vous laissez influencer par ces autres maladies lors de l'estimation.

Aux pages suivantes vous trouverez

- un schéma en escalier comme vue de l'ensemble et
- une description détaillée de chaque échelle.

# SCHÉMA EN ESCALIER

LIFE CHARTING PORSPECTIVE DE PHASES DE LA MALADIE :  
SYMPTÔMES, HANDICAP ET GRAVITÉ DE LA MALADIE



# **HYPOMNIE / MANIE**

## Échelle 1 :

Les symptômes n'ont pas de répercussions négatives sur votre journée. Éventuellement, votre capacité de fonctionner ou votre efficacité sont même augmentées. Vous remarquez probablement des symptômes très légers comme une augmentation d'énergie, une diminution du besoin de sommeil, une humeur élevée et très gaie (euphorie), une irritabilité peu importante, une pensée et un discours accélérés ou une facilité de contact.

## Échelle 2 :

Les symptômes cités sous échelle 1 se sont renforcés et de nouveau se sont rajoutés : probablement vos activités sont moins bien ciblées et votre productivité est diminuée. A travers de la famille, des amis ou des collègues vous apprenez que votre comportement est différent.

## Échelle 3 :

À ce niveau de symptômes importants peuvent se manifester. Vous sentez p.ex. beaucoup plus d'énergie que lors de jours normaux, votre besoin de sommeil a fortement diminué – probablement vous ne dormez même plus. Votre pensée et votre discours peuvent être considérablement accélérés. C'est possible que vous vous sentiez sans contrôle mais pourtant vigoureux. Votre entourage social vous fait savoir que votre comportement est étrange et difficile. Vos proches pourraient être fâchés ou frustrés. De même, ils pourraient s'inquiéter si vous êtes encore capable de faire attention à vous.

## Échelle 4 :

À cette échelle la plus haute les symptômes aboutissent au maximum : votre comportement est incontrôlé. Votre entourage vous pousse à recourir à une prise en charge médicale. Probablement l'entourage vous amène à l'hôpital pour votre sécurité et celle des autres.

# DÉPRESSION

Échelle 1 :

À cette échelle la dépression n'apporte presque pas de répercussions négatives sur votre fonctionnement. Vous vous sentez mal à l'aise, vous êtes d'humeur déprimée. De signes de retrait social pourraient apparaître.

Échelle 2 :

À ce niveau vous avez de difficultés de prendre les activités habituelles. De même il vous faut plus de peine et plus de temps pour régler des choses.

Échelle 3 :

Les activités habituelles vous causent des problèmes considérables. Pour les gérer vous devez faire de grands efforts et investir beaucoup de temps. Il est très difficile de « fonctionner ».

Échelle 4 :

Ni dans le cadre social ni professionnel vous n'êtes capable d'effectuer vos tâches habituelles. Vous n'arrivez pas non plus de vous lever ou d'aller au travail / à l'école. Vous restez « figé » à la maison. Du fait de votre dépression, une prise en charge spécialisée voir une hospitalisation sont fortement recommandés.

# LA CHECK-LISTE DE SYMPTÔMES PERSONNELLES

Pour vous ainsi que pour votre médecin il serait utile si vous notiez une liste brève des symptômes qui sont typiques chez vous : cet à dire, les symptômes qui se manifestent chez vous d'habitude lors d'un épisode dépressive ou maniaque.

Un état hypomaniaque peut s'annoncer p.ex. par un besoin de sommeil diminué ou une augmentation du niveau d'énergie à court terme. Chez quelque-uns p.ex. les dépenses d'argent, les coups de téléphone ou l'impulsion de sortir s'accroissent.

Lors de la dépression quelques patients se sentent plutôt apathiques ou ralentis, d'autres par contre plutôt inquiets. Le besoin de sommeil peut ou augmenter ou décliner. Quelques-uns se creusent la tête tandis que d'autres ont l'impression d'un cerveau vide.

Pages suivantes vous trouvez un exemple d'une telle check-liste personnelle. La colonne gauche cite quelques mots-clés pour faciliter l'estimation de la gravité de l'épisode. Rappelons que cette liste doit seulement servir comme exemple. Pages 15 et 16 vous offrent la possibilité d'établir une check-liste personnelle !

À l'aide de cette liste individuelle de symptômes d'alerte précoce, vous (ainsi que votre famille et votre médecin) pouvez reconnaître le début d'un nouvel épisode plus tôt.

En consultant le médecin avant l'aggravation des symptômes, il sera ainsi possible d'intervenir dès le début. Probablement vous allez discuter d'un traitement médicamenteux d'urgence pour supprimer l'apparition d'un épisode dans les meilleurs délais.

Il serait utile de passer la liste à quelques personnes proches de votre entourage quotidien (famille, amis, collègues de travail,...).

Soulignons que quelquefois les symptômes d'alerte précoce ne sont pas reconnus soit parce qu'on les ignore surtout lors d'un état maniaque - soit parce qu'on espère que les choses se vont améliorer toutes seules.

Une personne à laquelle vous avez passé la liste peut :

- vous alerter pour que vous puissiez consulter le médecin à temps
- vous aider de surmonter l'aversion croissante pour la prise en charge médicale (qui apparaît fréquemment au début d'une épisode maniaque ou dépressif).

## Quelques mots-clé pour l'estimation des degrés de dépression et d'handicap associé

Sortes de symptômes affectifs et neurovégétatifs S. 184 F. 11 Schlüsselworte zur Einschätzung des Schweregrades der Depression	Gradation	Handicap
<p>Dyssentiment subjectif légère humeur triste pas attentif inerte « un peu à coté de soi » désintérêt discret sommeil et appétit inaltérés</p>	<p><b>Légère</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handicap minimal ou inexistant</li> <li>• Encore bon fonctionnement au travail, à l'école et à la maison</li> </ul>
<p>Humeur dépressive sans espoir manque d'intérêt pleurnicheur anxieux, irritable concentration diminuée énergie diminuée sentiment de sa valeur diminué sentiment de culpabilité autoreproches manque de joie pas d'intérêt aux affaires agréables pensées suicidaires trouble de sommeil diminution ou augmentation d'appétit ralentissement physique intérêt sexuel diminué agitation / inquiétude dépit / ennui retraite sociale se cacher à la maison</p>	<p><b>Modérée</b></p> <p><b>Nette</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le fonctionnement demande un peu plus de peine</li> <li>• Manquer occasionnellement quelques jour au travail ou à l'école</li> <li>• Handicap net au travail, à l'école ou à la maison</li> <li>• Le fonctionnement demande beaucoup de peine supplémentaire</li> <li>• Handicap très significatif au travail, à l'école ou à la maison</li> <li>• Manquer beaucoup de jours au travail ou à l'école</li> <li>• N'arriver presque plus</li> </ul>
<p>Paralysé négligence de soi-même boire trop peu, manger trop peu hors d'état de s'habiller seulement des discours ralentis / silence très inquiet / agité, aller et venir très suicidaire idées fausses folie trouble de perception/ hallucinations</p>	<p><b>Grave</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapable de travailler</li> <li>• Pas à l'école</li> <li>• N'arriver pas à la maison</li> <li>• Ne pouvoir pas prendre des tâches de routine</li> <li>• Paralysé à la maison ou</li> <li>• Hospitalisé</li> </ul>



## Quelques mots-clé pour l'estimation de la gradation de l' Hypo- / de la Manie et du handicap associé

Sortes de symptômes affectifs et neurovégétatifs	Gradation	Handicap
<p>Énergie augmentée            activité augmentée            plus sociable            enthousiaste            débordant / exalté            causeur            sentiment de productivité</p>	<p><b>Légère</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handicap minimal ou inexistant</li> <li>• Encore bon fonctionnement au travail, à l'école et à la maison</li> <li>• Fonctionnement peu être amélioré dans quelques domaines</li> </ul>
<p>Euphorique            irritable            importun / fâcheux            besoin / impulsion de parler            embêtant            hyperactif            sommeil diminué            énergie augmentée            pressé            fuite d'idées            facilement distractive, dépenses financières augmentées            conduite risquée            agitation désagréable            intérêt/ activité sexuels augmentés, promiscuité            idées de grandeur            éventuellement sans égards</p>	<p><b>Modérée</b></p> <p><b>Nette</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté avec des activités ciblées</li> <li>• Fausse impression de productivité (p. ex. commencer beaucoup de choses sans les terminer)</li> <li>• Difficultés avec le travail, l'école, la famille</li> <li>• Remarque d'autrui concernant le comportement</li> <li>• Problèmes de se concentrer à quelquechose</li> <li>• Dépit et frustration d'autres envers vous</li> <li>• Capacité de juger détériorée</li> <li>• Grandes problèmes avec activités ciblées</li> </ul>
<p>Peu ou pas de sommeil            vivre la perte de contrôle            irascible, très furieux / enragé            sentiment d'omnipotence            disposition violente            surplus d'énergie            extrêmement pressé            sans égards            voir ou écouter des choses non réelles</p>	<p><b>Grave</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surveillance étroite nécessaire</li> <li>• Invitation de quitter l'école ou le travail</li> <li>• Incapacité de suivre n'importe quelle activité ciblée</li> <li>• Comportement bizarre ou décisions étranges</li> <li>• Famille et amis vous demandent de chercher d'aide</li> <li>• Problèmes avec la police</li> <li>• Hospitalisé</li> </ul>

## Votre check-liste personnelle de symptômes

Manie	Gradation	Handicap
	<b>Légère</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handicap minimal ou inexistant</li> <li>• Encore bon fonctionnement au travail, à l'école et à la maison</li> </ul>
	<p><b>Modérée</b></p> <p><b>Nette</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fonctionnement probablement amélioré dans quelques domaines</li> <li>• Difficultés avec des activités ciblées</li> <li>• Fausse impression de productivité (p. ex. commencer beaucoup de choses sans les terminer)</li> <li>• Difficultés avec travail, école, famille</li> <li>• Remarques de l'entourage concernant votre comportement</li> <li>• Difficultés de se concentrer</li> <li>• Dépit et frustration d'autres sur vous</li> <li>• Capacité de juger péjorée</li> </ul>
	<b>Grave</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surveillance étroite nécessaire</li> <li>• Invitation de quitter le travail ou l'école</li> <li>• Incapable de suivre n'importe quelle activité ciblée</li> <li>• Comportement bizarre et décisions étranges</li> <li>• Famille et amis vous demandent de chercher d'aide</li> <li>• Problèmes avec la police</li> <li>• Hospitalisé</li> </ul>

# HUMEUR

Ici vous voyez maintenant deux barres :  
La supérieure représente le maximum de votre humeur pendant cette journée, l'inférieure le minimum.

À chaque barre

- le bord gauche signifie l'état dépressif le plus grave que vous pouvez imaginer (pour vous même),
- l'humeur équilibrée se trouve au milieu
- tout à droite l'état maniaque le plus grave que vous pouvez imaginer est représenté.

Si p.ex. vous jugez votre maximum d'humeur de la journée comme état hypomaniaque, vous touchez la barre supérieure légèrement droit du milieu. Si cependant vous avez eu un minimum d'humeur où vous avez été modérément dépressif, touchez la barre inférieure à peu près là où se trouve le tiers gauche. La graphique visualise le minimum et le maximum de notre exemple. Au cas où vous vous avez senti équilibré, veuillez toucher les milieux des deux barres.

Avec « **Suivant** » vous aboutissez à la partie prochaine.



# MÉDICAMENTS

Au cas où vos médicaments n'ont pas changés par rapport au jour précédent, veuillez taper le petit cadre en bas à gauche « **Tous comme hier** ».

Ensuite, les mêmes médicaments apparaîtront que vous avez déjà enregistré le jour précédent. Si vous ne changez que rarement les médicaments, il n'est nécessaire de les enregistrer qu'une fois !!!



Administration  
du Medication

## ENREGISTREMENT DE MÉDICAMENTS

Touchez au côté gauche le premier flèche sous « Préparation » (voire l'image ci-dessus).

Ensuite le fenêtre suivant (« **Administration de médicaments** ») s'ouvrira (voire l'image à droite) :

Si vous voulez enregistrer un médicament pour la première fois, veuillez taper « **Nouvelle entrée vide** ».



## ENREGISTREMENT DE MÉDICAMENTS

Veillez remplir la page suivante. Au cas où vous ne savez plus exactement comment manier le clavier ou comment écrire, n'hésitez SVP pas de relire les pages 5 et 6.

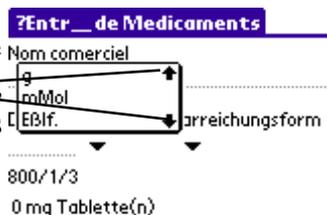


Pour le médicament veuillez entrer

- le nom commercial p.ex. *Orfiril long* ainsi que
- la dose p.ex. 1000 mg (en sachet, en comprimé, ...).

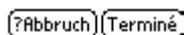
À ce but, tapez SVP sur la ligne correspondante. Le « clavier » apparaîtra automatiquement (voir page 5 et 6).

Vous pouvez enregistrer l'unité (p.ex. mg) et la forme de présentation (p.ex. sachet, comprimé,...) en touchant les



flèches associées (voir plus bas).

À l'aide de ces deux flèches vous pouvez monter ou descendre la liste :



Au cas où vous souffrez d'effets secondaires, veuillez taper sur le champ caractérisé « **Effets secondaires** » et suivez les détails sur page 25/26 .



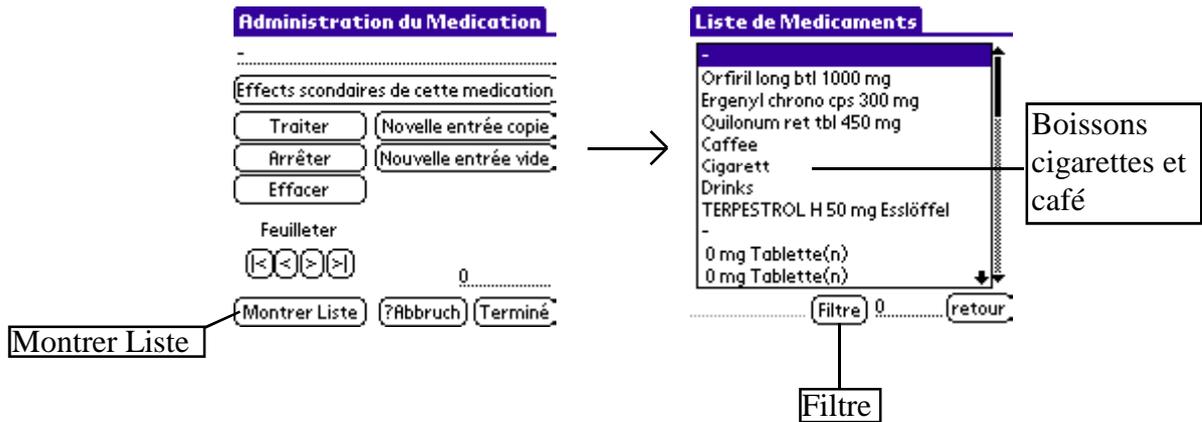
Avec « **Annuler** » vous quitter la page sans y enregistrer quelque chose. Ensuite la liste de médicaments sera montrée. Si vous n'y voulez rien enregistrer, veuillez toucher le tiré « - » (voir la graphique à droite).

Avec « **Précédent** » vous parvenez à l'administration de médicaments et vous avez la possibilité de décider comment continuer.

Avec « **Terminé** » vous fermez la page.

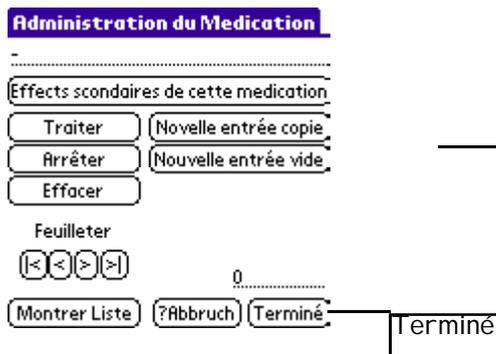
# LA LISTE DE MÉDICAMENTS

À partir de l' »Administration de médicaments « vous parvenez à la graphique suivante en touchant «Montrer liste » :



Dans cette liste vous trouverez tous les médicaments que vous avez enregistrés jusque là. Ici vous avez également la possibilité de choisir « **Boissons alcoolisées** », « **Cigarettes** », ou bien « **Café** » (veuillez regarder la graphique droite en haut) !!!

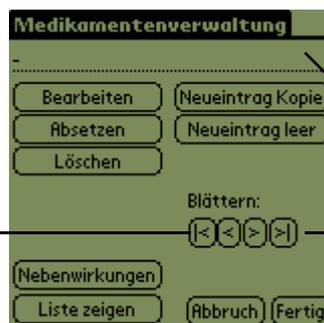
Après avoir choisi le concept juste en le touchant, ce qui a été choisi sera marqué en noir (dans la graphique ci-dessus p.ex. Quilonum retard 450mg). Passer par «**Précédent** » et taper ensuite sur «**Terminé** ».



Sur la page de l'administration de médicaments il y a possibilité de feuilleter la liste :

- < Précédent
- > Suivant

Feuilleter au debut de la liste



Ici le médicament respectif de la liste sera montré

Feuilleter à la fin de la liste

## Parenthèse : filtre

Au cas où la liste est devenue longue entre-temps ou / et au cas où vous ne retrouvez pas un médicament déjà enregistré, utilisez simplement le **filtre** !

Supposons que vous cherchez le terme « café ». Touchez alors « **liste de médicaments** ». Y parvenu, vous écrivez la première lettre du terme choisi (dans ce cas alors « c ») en bas sur la ligne à gauche du « filtre ». Touchez ensuite sur « **filtre** ».

Maintenant tous les termes débutant avec « c » seront montrés (voire graphique).

Il est possible que cette recherche automatique demande quelque temps en fonction de la longueur de la liste. Vous pouvez accélérer la recherche p.ex. en entrant les deux premières lettres du terme cherché (« ca » dans ce cas).

Veillez marquer le correspondant en le touchant et retournez avec « **retour** » et ensuite avec « **terminé** » à la liste de médicaments.

**Administration du Medication**

Caffee

Effets secondaires de cette medication

Traiter Nouvelle entrée copie

Arrêter Nouvelle entrée vide

Effacer

Feuilleter

Terminé

Montrer Liste ?Abbruch Terminé

**Medicaments** 18/12/03

?Präparat Nombre

Caffee 4

Tous comme hier retour cont.

# Traiter - arrêter - effacer

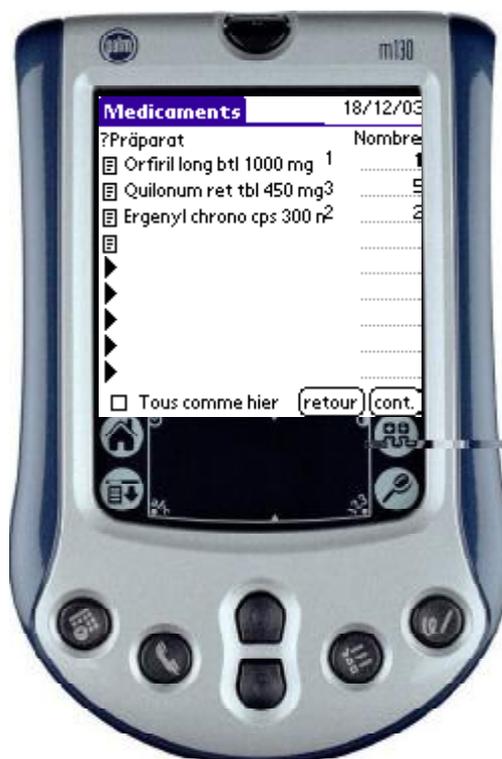
Supposons que vous prenez Quilonum retard 450 mg tous les jours et vous voulez traiter, arrêter ou effacer cette inscription. Veuillez alors taper sur la flèche à côté du médicament correspondant et vous aboutirez à la page de l'administration de médicaments :

The image shows two screenshots from a software interface. The left screenshot, titled "Médicaments", displays a table with two columns: "?Präparat" and "Nombre". The first row contains "Quilonum ret tbl 450 mg<sup>3</sup>". To the left of this row are several arrow icons pointing right. At the bottom, there is a checkbox "Tous comme hier" and two buttons labeled "retour" and "cont.". The right screenshot, titled "Administration du Medication", shows the details for "Quilonum ret tbl 450 mg". It includes a field for "Effets secondaires de cette medication" and three buttons: "Traiter", "Arrêter", and "Effacer". Below these are "Feuilleter" controls with left and right arrow buttons, a page number "3", and buttons for "Montrer Liste", "?Abbruch", and "Terminé". A box on the left of the right screenshot contains the text "Traiter", "Arrêter", and "Effacer", with a line connecting it to the corresponding buttons on the right.

Maintenant il y a possibilité de parvenir à **l'administration de médicaments** en choisissant « **traiter** » et y traiter l'inscription.

Vous y pouvez également **arrêter** ou **effacer** ce médicament en touchant les champs correspondants.

# Médicaments : nombre



Au niveau où le médicament apparaît qui a été enregistré par vous, vous trouvez une ligne hachurée à droite dans la colonne sous « **Nombre** ». Veuillez toucher la ligne.

Maintenant vous allez voir un clavier avec des chiffres. Entrez SVP la nombre correspondante de ce médicament qui vous a été prescrit. À la ligne supérieure du cadre droit il y a une flèche montrant vers gauche. Il serve à effacer des erreurs éventuelles.

Touchez « **Terminé** ».

Au cas où vous prenez plusieurs médicaments, retournez à page 19 et répétez les pas cités ci-dessus mais en choisissant maintenant la deuxième, troisième,... flèche.

Avec « **Suivant** » vous parvenez à la prochaine page.

# PARENTHÈSE : EFFETS SECONDAIRES

Vous avez la possibilité d'enregistrer d'effets secondaires où sous la fonction « Administration de médicaments » où bien sous « Enregistrement de médicaments » (voire plus bas).

**Administration du Medication**

-----  
 Effets secondaires de cette medication

Traiter    Nouvelle entrée copie  
 Arrêter    Nouvelle entrée vide  
 Effacer

Feuilleter  
 (< < > > |)

0

Montrer Liste    ?Abbruch    Terminé

**?Entr\_ de Medicaments**

Nom comercial

-----  
 Dose    ?Einheit    ?Darreichungsform  
 -----  
 800/1/3  
 -----

?Abbruch    Terminé



1) Tapez sur la flèche qui se trouve à droite de « **Sorte** » et une liste des sortes d'effets secondaires sera montrée. Celle-ci est encore présentée à la page suivante.

Choisissez ce que vous convient en touchant p.ex. « Nausées ». SVP, ne veuillez entrer que l'effet secondaire le plus grave ! Des effets moins importants ou ceux qui sont difficiles à coordonner avec un médicament précis, peuvent être détaillés sous la rubrique « Comorbidités » !!

- Nebenwirkungen**
- Andere
  - Bluthochdruck
  - Durchfall
  - Empfindlicher Magen
  - Gangunsicherheit (Ataxie)
  - Gedächtnisstörungen
  - Gefühl der Dumpfheit
  - Geschmacksveränderung
  - Geschwollene Brüste
  - Gewichtsabnahme
  - Gewichtszunahme
  - Hautausschlag
  - Herzklopfen

2) Après avoir touché la flèche à droite de « **Conséquence** » il y a les possibilités suivantes :

Choisissez SVP le correspondant en le touchant.

3) Sous la fonction « **Commentaire** » vous avez la possibilité de rajouter des notions importantes et dignes d'être mentionnées. Aux pages 5 et 6 vous pouvez relire la base d'écriture.

## **SORTES D'EFFETS SECONDAIRES**

- 1) Augmentation d'appétit
- 2) Diminution d'appétit
- 3) Sécheresse de la bouche
- 4) Augmentation de la soif
- 5) Augmentation de production de salive
- 6) Altération du goût
- 7) Parole indécise
- 8) Hypertension
- 9) Pression artérielle trop basse
- 10) Rigidité
- 11) Tremblement
- 12) Marche instable (Ataxie)
- 13) Fatigue
- 14) Mal à la tête
- 15) Prurit
- 16) Constipation
- 17) Diarrhée
- 18) Nausées / vomissements
- 19) Estomac sensitif
- 20) Besoin impétueux d'uriner
- 21) Problèmes lors d'uriner
- 22) Palpitations cardiaques
- 23) Vertige / étourdissement
- 24) Vision floue
- 25) Manque de la libido
- 26) Augmentation de la libido
- 27) Troubles sexuels
- 28) Transpiration / sueurs
- 29) Insomnie
- 30) Prolongation du sommeil
- 31) Prise du poids
- 32) Perte du poids
- 33) Oedèmes
- 34) Troubles menstruels
- 35) Seins gonflés
- 36) Bourdonnements d'oreille
- 37) Exanthème de la peau
- 38) Nervosité / angoisse
- 39) Angoisse nocturne
- 40) Somnolence / envie de dormir / sédation
- 41) Troubles de mémoire
- 42) Difficultés de trouver des mots
- 43) Sentiment sourd / de matité / d'apathie
- 44) Ralentissement cognitif
- 45) Autres

# SOMMEIL

Veillez marquer la durée de sommeil en heures par la touche avec le stylo. Arrondissez les heures. Si vous avez dormi p.ex. 5 heures et demie, arrondissez alors à 6 heures.

Il est important, que vous ne comptiez que les **heures du sommeil nocturne** et pas les heures du sommeil journalier.

## HOSPITALISATION

Au cas où vous vous trouvez en milieu hospitalier, veuillez toucher le champ correspondant (« **Hospitalisé** ») ; un crochet apparaîtra.

## MENSTRUATION

Veillez marquer dans le cas échéant le petit cadre de « **Menstruation** » .

## MANIE DYSPHORIQUE

En fonction de vos entrées jusque là, le terme « Manie dysphorique » pourrait apparaître. Cet état est vécu au moins temporairement par 40% des patients souffrant d'un trouble bipolaire et peut faire partie de cette maladie.

Lors d'une manie dysphorique cet à dire lors de cet état maniaque malheureux ou dépressif, vous montrez les symptômes suivantes : Augmentation d'énergie, de pensées, d'actions et d'activité, diminution du besoin de sommeil accompagné par irritabilité et dépit.

Votre humeur est de qualité dépressive sans que vous soyez ralenti ou fatigué .

L'augmentation d'activité est probablement vécu comme désagréable ou pressée et est probablement accompagnée par dépit, angoisse et irritabilité.

**Attention** : L'agitation motrice, l'angoisse, les ruminations et l'irritabilité se manifestent également lors d'une **dépression agitée**. Par contre, lors de la **dépression agitée** on trouve en règle générale un sentiment de **ralentissement et de fatigue**.

Au cas où vous souffrez d'une manie dysphorique (« triste », « malheureuse », « dépressive »), veuillez le marquer SVP.

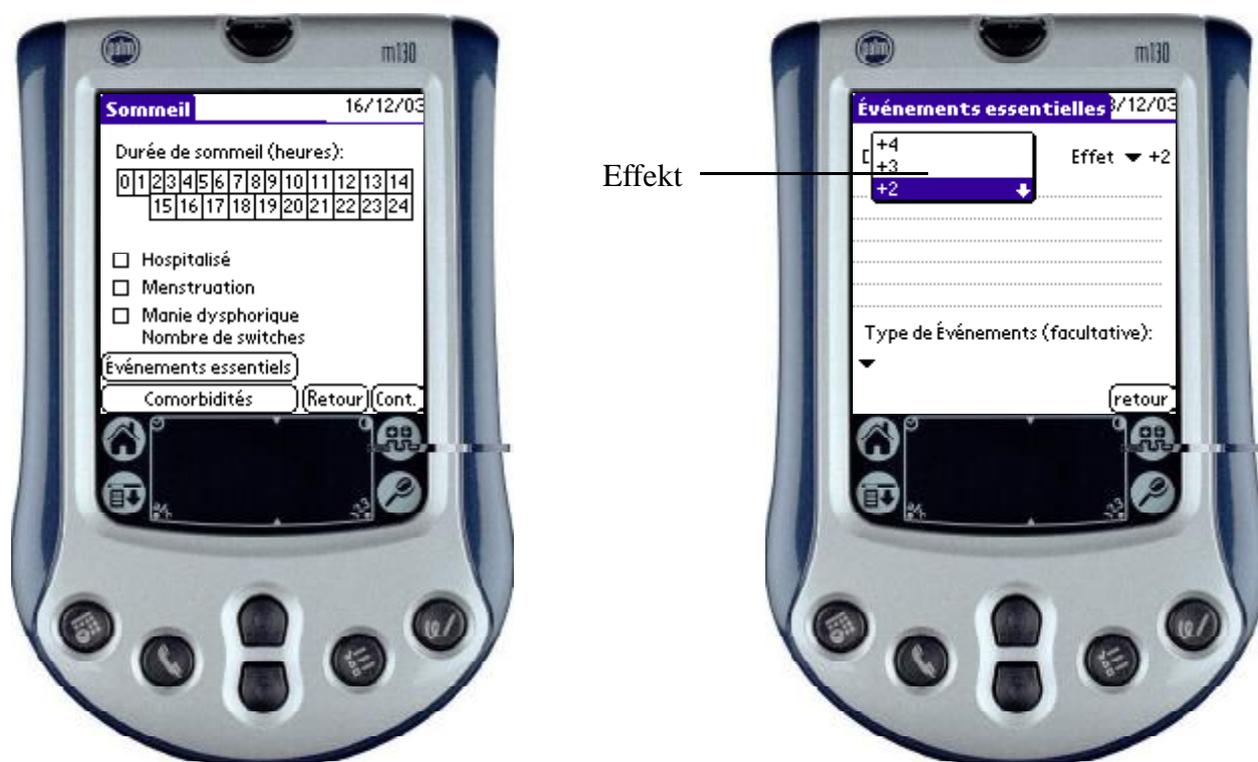




# ÉVÈNEMENTS ESSENTIELS

Des évènements qui sont essentiels pour vous doivent être enregistrés au jour correspondant.

Pour cela, ouvrez la page où vous enregistrez le sommeil et touchez « Évènements essentiels » en bas à gauche. Vous allez voir la graphique suivante :



Puisque un événement-clé peut probablement représenter un facteur déclenchant, veuillez maintenant estimer le rôle qui joue cet événement sur votre vie. L'échelle va de +4 (maximal positif) par 0 (neutre) jusqu'à -4 (maximal négatif).

Entrez la valeur correspondante sous « Effet » (voire ci-dessus) en touchant la flèche à droite. Une fenêtre s'ouvrira et vous avez ainsi possibilité de choisir l'échelle représentant la valeur.

En estimant la valeur de l'événement, veuillez considérer les points suivants :

- Dans quelle mesure l'événement a-t-il été souhaité ?
- Dans quelle mesure est-ce que vous avez pu influencer cet événement ?
- Dans quelle mesure l'événement était-il in-/prévu ou bien in-/attendu ?
- Dans quelle mesure l'événement pourrait-il être néfaste à long terme ?
- Jusqu'à quel point peut-il augmenter / diminuer votre sentiment de votre propre valeur ?

Sous le terme « **Description** » il y a possibilité de détailler l'événement avec vos propres mots.

Veillez toucher les lignes vides sous « Description » et un fenêtré s'ouvrira qui offre un clavier en petit format.

Parenthèse:

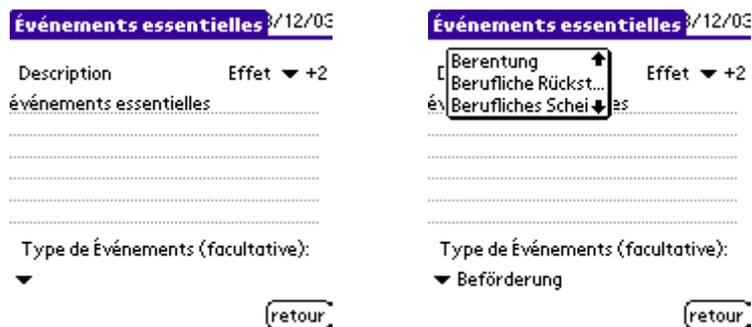
Voilà encore quelques notions :

Dans la ligne la plus haute se trouve une flèche montrant à gauche avec lequel vous pouvez effacer de fautes. À l'aide de la flèche deux lignes en dessous vous parvenez toujours à la prochaine ligne. La longue touche de la ligne la plus basse signifie un espace libre.

Après avoir terminé, vous arrivez à la page prochaine en touchant « **Terminé** ».

Il y a la possibilité de s'orienter à une liste d'événements essentiels. La liste avec plusieurs propositions apparaîtra si vous tapez la flèche sous « **Sorte du événement essentiel** » (voire la graphique droite).

Veillez choisir l'événement correspondant. Au cas où votre situation ne se retrouve pas sur la liste, choisissez « Événement différent » ou « Autres ».



Pour vous faciliter la documentation d'événements importants, vous trouvez une liste sur la page prochaine. Selon plusieurs scientifiques et thérapeutes, ces événements cités sont considérés comme très remarquables et sont probablement suivies par de changements ou bien de troubles d'humeur.

Tous marqués en caractères grasses se retrouve également sur votre PalmTop. Avoir tous enregistré, vous retournez à la page précédente par « **Précédent** ».

## Check-liste d'événements essentiels

1. **Décès du partenaire**
2. Décès d'un membre de **famille proche** (incluant enfant)
3. **Divorce**
4. **Séparation** du partenaire à cause de mauvaise entente
5. **Difficultés financières** importantes
6. **Dégradation** personnelle ou d'une personne proche au niveau professionnel
7. Péjoration des conditions de travail, querelles avec des collègues ou dessupérieurs
8. **Échec professionnel** personnel ou d'une personne proche
9. Perte personnelle du travail ou d'une personne proche
10. **Chomage** au-delà d'un mois
11. Commencement d'un **nouveau travail**
12. **Avancement** professionnel personnel ou d'une personne proche (conjoint, partenaire ou parent)
13. **Propre maladie** grave (hospitalisation ou au moins un mois d'arrêt du travail)
14. **Maladie** importante d'un enfant ou d'un membre familial proche
15. Maladie d'un personne proche
16. **Accident** (p. ex. de voiture, blessures,...) personnel ou d'une personne proche
17. **Décès** d'un ami proche
18. Mort ou maladie grave d'un **animal domestique**
19. **Procès** juridique
20. Augmentation de querelles avec le partenaire
21. Augmentation de querelles avec d'autres membres familiaux au foyer, problèmes familiaux
22. Difficultés entre humains sauf conjoint
23. **Séparation** d'une personne proche (amis ou parents)
24. Problèmes avec la **voiture** ou autres moyens de transport
25. **Retraite** personnelle ou d'une personne proche (amis ou parents)
26. **Déménagement**
27. **Vacances**
28. **Voyage** pour les vacances
29. Jubilé, **événements significatifs**
30. Fiançailles
31. Mariage
32. **Naissance** d'un enfant
33. Autre
34. Aucun

# COMORBIDITÉS

À la page où vous enregistrez votre sommeil vous ne trouvez pas seulement un champ indiquant « **Évènements essentiels** » mais également un champ avec « **Comorbidités** ».



Si à ce jour-là vous souffrez d'autres maladies (comorbidités), veuillez les retenir sur cette page, SVP.

Il peut s'agir de toutes sortes de maladies comme p.ex. fractures, refroidissement, angoisse, attaques de panique, consommation d'alcool (nombre de verre de boissons alcoolisées par jour), attaques de fringale, mal à la tête, ....

L'enregistrement est de la même façon que la description d'évènements essentiels : en touchant les lignes vides un clavier s'ouvrira. Après avoir effectué l'entrée des comorbidités veuillez fermer le fenêtre par « **Terminé** ».

Au cas où vous souffrez de mêmes comorbidités qu'hier, il suffit, de toucher « **Copier d'hier** ». Cela sera montré sur les lignes.

SVP, fermez la fenêtre avec « **Précédent** ».

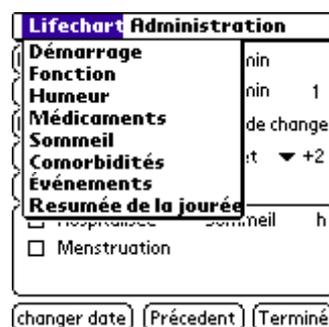
Avec « **Suivant** » vous parvenez à la page de « **Résumé du jour** ».

# RÉSUMÉ DE JOUR

Ici vous avez encore une courte vue d'ensemble. Les données que vous avez enregistrées pour aujourd'hui seront toutes présentées à la fois. Veuillez les vérifier SVP.



Au cas où vous trouvez une faute, il y a la possibilité de le corriger en tapant « **Résumé de jour** ». La graphique suivante apparaîtra :



Touchez le mot-clés correspondant (« Fonction », « Humeur », « Médicaments »,...). Vous parviendrez ainsi aux pages correspondantes où vous pouvez corriger la fausse entrée.

Lors de ce résumé votre humeur actuel sera symbolisé par un diagramme en poutre en chiffres de 0 à 100.

Ainsi 0 signifie l'état dépressif le pire que vous pouvez imaginer (pour vous même).

50 symbolise une humeur équilibrée et

100 représente l'état maniaque le plus grave que vous pouvez imaginer.

# LISTE DE JOUR

Supposons que vous voulez lire votre entrée d'avant trois jours, veuillez taper sur le litem tout en haut. Sur l'image droite vous envisagez p.ex. la rubrique « Fonction / Handicap » :

Fonction\handicap		
Max	16/12/03	Min
M	+4 grave: incapable d'agir	+4
a	+3 net: problèmes importantes	+3
n	+2 modéré: quelques problèmes	+2
i	+1 léger: pas de problèmes	+1
e	±0 équilibré	±0
D	-1 léger: (presque) sans peine	-1
e	-2 modéré: quelques peine	-2
p	-3 net: beaucoup de peine	-3
r	-4 grave: incapable d'agir	-4
e		
s		
s		
i		

on (Changer date) (Retour) (Avant)

Lifechart Administration	
Démarrage	
Fonction	Min
Humeur	+4
Médicaments	antes +3
Sommeil	ilèmes +2
Comorbidités	nes +1
Événements	±0
Resumée de la journée	s peine -1
-2 modéré: quelques peine	-2
-3 net: beaucoup de peine	-3
-4 grave: incapable d'agir	-4
on	(Changer date) (retour) (avant)

Ensuite, touchez « Administration » en haut à droite et après « Liste de jour ».

Lifechart Administration	
Max	Ajustements
	Médicaments
	Liste de jour
	Keys
	Nomes Commerciales
	SyncSelect
	Equilibre
	±0
D	-1 légères: (presque) sans peine
e	-2 modéré: quelques peine
p	-3 net: beaucoup de peine
r	-4 grave: incapable d'agir
e	
s	
s	
i	

Administration

Liste de jour

on (Changer date) (retour) (avant)

Liste de jour					
Date	Fonction	Humeur	Sommeil	EE	
16/12/0	???	???	1	1	F +4
18/12/0	???	???	1	1	F +2

Traiter (< < > > ?Einfügen)

Voilà ici vous trouvez tous les enregistrement que vous avez faites.

Pour revoir l'entrée d'un jour spécifique, marquez la date correspondante par toucher (voire image droite) et tapez ensuite sur « Traiter » en bas à gauche.

# APPENDICE

## INSÉRER LES PILES / L'ACCUS

- 1) Tournez le Plampilot.
- 2) Poussez maintenant le verrou de la case des pilules vers le bas et ouvrez-la.
- 3) Veuillez insérer les pilules ou l'accus (1,5 V). SVP faites attention avec les pôles « + » et « - ».
- 4) Refermez la case par le verrou, qui ferme avec un clique audible.

Important :

L'appareil **ne doit jamais être plus qu'une minute sans pilule / accus** : sinon le programme entier ainsi que tous vos données seront effacés !!! SVP pensez donc d'acheter de pilules à temps ou de charges d'accus remplaçants et changer les rapidement ! (voire appendice : « Mettre de pilule / d'accu »). Les données envoyées par modem ou par portable seront enregistrées et ne peuvent plus se perdre !

# COMMENT PROGRAMMER L'HEURE ET LA DATE ?

1) Tapez sur le symbole « Maison » en bas à gauche. La page d'accueil apparaîtra.

2) Touchez le symbole de montre qui se trouve sur «**Heure** ». La graphique droite sera montrée :



3) Tapez en bas à gauche sur «**Heure et Date** »



4) Programmez les heures et minutes.

5) Passez par «**Date** » .

6) Et vous pouvez alors enregistrer l'an, le mois ainsi que le jour en touchant le champ correspondant (voire image droite en haut).

7) Tapez sur «**Aujourd'hui** » et ensuite sur «**OK** ».

# COMMENT ENTRER UN JOUR PLUS TARD ?

Pour ceci vous devez d'abord transformer la date actuelle en date du jour qui est à rajouter. Démarrer le programme de PLC comme d'habitude. À la première page (« **Fonction / Handicap** ») vous choisissez « **Changer date** » qui se trouve en bas.



Tapez ensuite sur la date à changer (sur la graphique ci-dessus marqué avec « **Date** »). L'image suivante apparaîtra :



Veillez maintenant transformer la date actuelle en celle du jour que vous voulez rajouter. Avec « **Aujourd'hui** » vous retournez à la page « **Fonction / Handicap** »). Enregistrez alors les données manquantes et terminez le programme PLC par « **Terminé** ».

Finalement, démarrez le programme encore une fois et retransformez la date en date actuelle (la conduite est la même de ci-dessus).

# UTILISATION DU MODEM

L'utilisation du modem est très simple :

Vous avez reçus deux câbles, un connecteur, une fiche et un modem.

- 1) Veuillez connecter les câbles, le connecteur ainsi que la fiche avec les prises correspondantes du modem.
- 2) En plus vous avez besoin d'une prise électrique, d'une communication téléphonique et de votre PalmTop. Veuillez les connecter avec les câbles correspondantes et avec la prise électrique.
- 3) Au câble qui est connecté avec le PalmTop, vous trouvez un bouton. En l'appuyant vous démarrez la transmission automatique des données.

Au cas de non-fonctionnement, veuillez tenir la conduite suivante :

- 1) Allumez votre PalmTop et touchez le symbole sous lequel vous lisez « **Hot Sync** »
- 2) Ensuite marquez « **Modem** » par toucher.



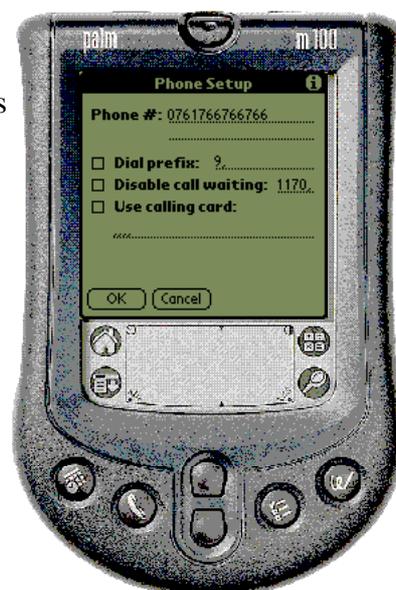
3) La numéro «                    » doit être indiqué. Si la numéro manque, tapez le cadre hachuré sous « **Modem supplémentaire** » et une page s'ouvrira. Y arrivé, veuillez enregistrer la numéro sous la rubrique « **Numéro de téléphone** ».

Avec « **OK** » vous retournez à la page « **Hot Sync** ».

4) Maintenant il suffit de taper sur le symbole « **Hot Sync** » dans le cadre carré qui se trouve au milieu du champ.

Vous pouvez observer le processus de connection avec le réseau :

Ainsi il sera montré p.ex. : « **Composant** » et lors de succès : « **Hot Sync Opération Complete** ».



#### Communication ISDN :

Si vous avez une communication ISDN, vérifiez SVP si vous avez une communication pour un appareil analogue (comme p.ex. faxe ou répondeur). Dans le cas positif veuillez connecter le Modem avec cette communication analogue. Au cas de ISDN un transformateur est indispensable!!!

Lorsque cela ne marche pas, veuillez vous adresser à nous SVP.

# LISTE DES ERREURS

« Erreur : modem pas trouvé »

- Modem pas correctement connecté avec un ou plusieurs câbles
- Fiche des câbles pas correctement connectée
- Adaptateur pas correctement connecté

« Erreur : pas de porteur (0x1106) »

- **Hot sync Manager** ou modem d'ordinateur central sont éteints -> veuillez l'essayer plus tard encore une fois, SVP.
- Il est possible que vous avez raccroché trop tôt

« Pas de son téléphonique (0x1101) »

Prise téléphonique pas correctement connecté.

« Erreur : numéro de téléphone incorrect ou occupé (0x1103) »

- Faux numéro enregistrée dans la rubrique « Modem »
- Communication ISDN
- Réseau téléphonique (probablement il faut composer 0 avant la numéro)

« Erreur : Vérifie préférences du modem (0x1105) »

- Fausse ordre du modem
- Vérifiez les ajustements du modem

« La connexion entre le PalmTop et le desktop n'a pas pu être établie. Veuillez ressayer la mise à jour plus tard, SVP. »

Au lieu d'avoir déjà choisi « Modem » vous avez ajusté « Local » ou « **Modemsync** » mais vous avez essayé comme même de transmettre les données en appuyant sur le bouton.

**Remarque** : SVP, ne veuillez pas téléphoner lors de la transmission des dates (sauf si vous avez **ISDN** ) !!!

## **QUE FAIRE SI ,.....**

...le modem ne marche pas ?

Veillez lire pages 31 et 32.

...j'avais pas changer les pilules suffisamment vite ou si j'ai oublié de les changer ?

Dans ce cas, il faut que nous installions le programme LifeChart de nouveau. SVP, appelez la numéro d'urgence dans les meilleurs délais.

...rien ne marche plus ?

Prenez une agrafe (ou bien un fil métallique fin), dépliez la et tournez le PalmTop. Sur le revers vous trouvez un trou au milieu à gauche sur lequel vous lisez « Reset ».

Poussez maintenant un bout de l'agrafe dans ce creux.

Ensuite le programme devrait marcher correctement de nouveau.

Numéro d'urgence : \_\_\_\_\_

ou tous les jours : \_\_\_\_\_

ou écrivez nous : [PLC@bipolar.de](mailto:PLC@bipolar.de)

# RÉSUMÉ

À l'aide de votre compte-rendu quotidien on peut suivre le déroulement de votre maladie continuellement. Ceci est possible grâce à la description détaillée de la maladie, du traitement médicamenteux, des relations entre des événements essentiels et des facteurs de stress et finalement grâce aux résultats exactes du traitement.

Les entrées du PalmTop sont destinées à aider vous et votre médecin traitant, pour évaluer, dans quelle mesure votre traitement est efficace ou non. Selon le cas il y aura alors possibilité ou de continuer la médication et le traitement ou bien (si nécessaire) de les modifier.

En plus, la méthode LifeChart prospective peut se montrer utile : dans le cas où vous allez être traité par un autre médecin, vos comptes-rendu quotidiens seront d'une très grande valeur.

Si vous avez encore des questions, ne veuillez pas hésiter de vous adresser à nous :

Zentrum für innovative Therapie bipolarer Störungen am Universitätsklinikum Freiburg - Stanley  
Zentrum  
Hauptstr. 5  
79104 Freiburg  
Deutschland

Numéro de téléphone: 0049-761-270 6832

Internet: [www.bipolar.de/zibs](http://www.bipolar.de/zibs)

Adresse email : [PLC@bipolar.de](mailto:PLC@bipolar.de)

## UN EXEMPLE LIFECHART

Au premier vue on voit que la personne de cet exemple LifeChart a subi plusieurs épisodes maniaques et dépressives malgré le traitement avec Lithium Wellbutrin (Bupropion) et Thyroxin (T4, un hormone de la glande thyroïde).

1. Veuillez marquer l'augmentation de Lithium à 900 mg, enregistré 1993.
2. Une épisode dépressive plus un état maniaque ont abouti à l'hospitalisation (symbolisée par le champ gris lors de ces périodes).
3. Un épisode maniaque commence en février et se termine en avril 1993. Comme vous pouvez reconnaître grâce aux crochets dans la ligne « Manie dysphorique », cet épisode est dysphorique.
4. En plus, vous voyez qu'en août 1992 des changements fréquents entre une humeur hypomaniaque et une dépression légère avaient eu lieu. La nombre de fluctuations d'humeur pendant ce mois est marqué dans la linge « Switches par mois ».
5. En dessous de l'espace pour la dépression plusieurs événements essentiels ont été enregistrés. Ils sont cotés par des différentes chiffres positives et négatives qui reflètent l'influence positive respectivement négative d'un événement pour le patient selon son estimation.

Au début il pourrait sembler un peut difficile de tenir ces LifeCharts, mais après quelque temps et avec un peu de pratique vous allez arriver beaucoup plus facilement que pensé.

Pour avoir investi du temps et de l'effort vous seriez récompensé par un LifeChart personnel, que vous montrera à une seule vue le déroulement de votre maladie ainsi que de votre traitement.

Ceci deviendra énormément précieux lors que vous et votre médecin traitant voulez prendre une décision sur votre future traitement.

# Questionnaire 3 pour PalmTop:

Ce questionnaire est destiné pour l'estimation de votre profit personnel résultant de cette étude. En plus, il serve à interpréter les données, enregistrées par vous-même. SVP, répondez sin hésitation, il ne résulte aucune désavantage pour vous !

Veillez compléter le questionnaire **en capitales**, SVP !  
**Merci beaucoup !!!**

Date : \_\_ . \_\_ . \_\_\_\_

1) Depuis quand utilisez-vous le Palmtop : \_\_\_\_ semaines/mois (effacez ce qui n'est pas juste)

2) De quel humeur êtes-vous au moment (marquez tous que est exact) :

équilibré

dépressif

(hypo-) maniaque

maniaque

irrité

changements d'humeur dans l'espace de quelques heures / jours

Éstimation

3) Quand enregistrez-vous les dates ?

3a) (Marquez tous que est juste) :

au matin, après de s'avoir levé

après le petit-déjeuner

après le déjeuner

au cours de l'après-midi

après le dîner

avant de se coucher

au même temps que la prise de médicaments

toujours au même temps

3b) Que à répondu à l'attente ? Que vous serve comme aide pour se rappeler ?

prise de médicaments

place spécifique de PLC

fiche de renvoie

autre :

4) Combien de temps nécessitez-vous à peu près pour l'enregistrement quotidien ?

30s    1min    2min    3min    4-6min    7-10min    >10min

... lors de humeur équilibré :

... lors de humeur dépressif :

... lors de humeur maniaque :

## Maniement

5) Comment venez-vous au bout de l'enregistrement des dates au PalmTop ?

- pas du tout
- j'ai beaucoup de mal
- j'ai peu de difficultés
- bien
- très bien

6) Lors d'enregistrement des dates le(s) suivant(s) me cause problèmes :

6a)

- Login
- Fonction / handicap
- La signification de Minimum et Maximum dans la rubrique « Fonction / handicap »
- Humeur
- Médicaments
- Enregistrement des médicaments
- Effets secondaires
- Nombre de switches
- Évènements essentiels
- Comorbidités
- Résumée de jour
- Liste de jour

6b) Description détaillée de ces problèmes :

---

6c) En outre j'ai difficultés :

- à écrire en général
  - à taper chiffres
  - à lire à cause des lettres trop petites
  - je préférerais plus d'espace dans la rubrique : \_\_\_\_\_
  - à lire parce que la surface de PalmTop reflète la lumière
  - je préférerais une liste avec chiffres dans la rubrique « Humeur »
  - à diriger le programme en touchant la surface de PalmTop (problèmes avec le Touchscreen)
  - à changer la date
  - à changer les pilules
  - à transférer les dates via modem
  - autre : \_\_\_\_\_
-

7) Dans le manuel « Journal intime électrique pour patients avec troubles affectifs bipolaires » je n'ai pas (complètement) compris la partie suivante :

- Introduction
- Généralités concernant le Palmpilot M 100
- PLC – démarrage
- Login
- Fonction / handicap
- L'estimation de degré de la maladie
- Schéma en escalier
- Check-list des symptômes personnelle
- Humeur
- Médicaments
- Effets secondaires
- Sommeil
- Hospitalisation
- Menses
- Manie dysphorique
- Nombre de switches
- Évènements essentiels
- Comorbidités
- Résumée de jour
- Liste de jour
- Modem

Description détaillée :

---

8) Selon mon opinion, on devrait améliorer (au niveau de manuel, de programme, ....) :

---

- le Login me semble superflu
- il est souhaitable d'enregistrer également le propre mouvement
- je préférerais un autre ordre des rubriques

autre :

---

9) En plus, j'utilise le Palmtop comme :

- carnet d'adresses
- agenda
- calculateur
- calepin
- autre : \_\_\_\_\_

Comparaison : PalmPilot – LifeChart en papier

10) Marquez le respectif :

Le suivant....

PalmPilot

LifeChart en papier

...est mieux disposé :

...nécessite moins de temps :

...est plus facile à compléter :

...nécessite moins dépenses :

...me convient mieux / est plus amusant :

11a) À mon avis et selon mes expériences, le PalmPilot offre les avantages suivantes par rapport à la Méthode LifeChart en papier (veuillez marquer tout que est juste) :

rapidité

exactitude

meilleure gradation

économie de papier

peu frappant au public

économie de temps

autres fonctions

système connecté ou bien transfère rapide des données

plus maniable

plus facile à manier

plus facile à transporter

autre : \_\_\_\_\_