

Gérer mes crises d'épilepsie

Informations sur la crise

Date : _____ Heure : _____

Avant Je me suis senti(e) ... _____

J'ai senti venir la crise

Pendant Je me suis senti(e) ... _____

Mon environnement était sécuritaire

J'étais seul(e)

Je suis resté(e) conscient(e)

J'ai fait une crise d'une durée de : _____ minutes

Après Je me suis senti(e) ... _____

J'étais fatigué(e)

J'étais confus(se)

J'étais désorienté(e)

Quelles sont les causes possibles (déclencheurs) de cette crise?

Oubli de prendre mes médicaments

Stress, fatigue

Consommation d'alcool

Consommation de drogues

Lumière oscillante (télé, écran ordinateur/tablette, jeu vidéo)

Autres :

Qu'est-ce que je pourrais faire pour prévenir les crises?
