

ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE (EM) - syndrome de fatigue chronique

MES INFORMATIONS MÉDICALES

#MILLIONS
MISSING
FRANCE

Nom, prénoms :

date de naissance :

taille poids

Personne à contacter en cas d'urgence

Téléphone :

Personne à contacter en cas d'urgence

Téléphone :

Allergies

Autres diagnostics

Médication

Traitements actuels	dosage	fréquence
---------------------	--------	-----------

compléments actuels	dosage	fréquence
---------------------	--------	-----------

Prescrits non pris actuellement	dosage	fréquence
---------------------------------	--------	-----------

JE SUIS ATTEINT(E) D'EM/SFC

Les symptômes peuvent comprendre :

- Un épuisement important
- Une fatigabilité accrue
- Des vertiges/étourdissements, surtout en station debout
- Des douleurs musculaires et articulaires
- Une exacerbation des symptômes après un effort physique, environnemental ou cognitif
- Une hyper sensibilité sensorielle
- Des symptômes pseudo grippaux

Les personnes atteintes d'EM peuvent avoir une sensibilité accrue aux médicaments.

Utilisez la dose la plus faible et augmentez progressivement au fil du temps.

Les éléments suivants peuvent être à prendre en compte pour une anesthésie :

- Sédation rapide/récupération lente en cas d'anesthésie
- Employer l'anesthésie locale autant que possible
- Éviter l'épinéphrine
- Donner des solutions salines avant toute opération chirurgicale
- Contrôler les valeurs sériques K et Na
- Éviter les agents de libération d'histamine

Pour plus de renseignements :

njmecfsa.org

Millions Missing France
millionsmissing.fr

Association française du syndrome de fatigue chronique
asfc.org

ME Action
meaction.net

Open Medicine Foundation Europe
omf.ngo/omf-europe/

MA VIE QUOTIDIENNE AVEC L'EM/SFC

MES MÉDECINS

Médecin traitant

Nom

Téléphone

Spécialiste EM/sfc

Nom

Téléphone

Autres spécialistes (cardiologue, rhumatologue, centre antidouleur...)

Nom, spécialité, téléphone

Nom, spécialité, téléphone

Nom, spécialité, téléphone

Nom, spécialité, téléphone

Nom, spécialité, téléphone

LES AMÉNAGEMENTS LES PLUS UTILES LORS DES RENDEZ-VOUS

- Fournir un fauteuil roulant (si disponible) pour les déplacements dans les grands espaces (grands immeubles de bureaux, hôpitaux, etc.).
- Me laisser patienter dans un endroit calme, sans radio, télévision ou musique à volume élevé.
- Prévoir un lieu pour m'asseoir/m'allonger dès que possible à l'arrivée, pendant et éventuellement après le rendez-vous.
- Me laisser le temps d'écrire les informations importantes, attendre que j'ai fini avant de me présenter de nouvelles informations.
- Me laisser le temps de reprendre mes esprits si je perds mes mots ou si je marque une pause. Les personnes atteintes d'EM peuvent avoir des difficultés à trouver leurs mots et peuvent mettre du temps à traiter les informations, surtout après un effort.
- Il n'est pas nécessaire de bavarder ! J'ai peu d'énergie et j'apprécie vraiment les efforts pour que les conversations restent brèves et directes.

Vos remarques