

Si vous répondez « Parfois » et « La plupart du temps » à la plupart des questions, il est peut-être temps de parler à votre médecin pour savoir comment mieux prendre en charge votre TDAH.

1 Est-ce que que votre TDAH empire le soir?

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ La plupart du temps

2 Le soir, est-ce que vous avez des difficultés à accomplir des tâches ou trouvez-vous difficile de garder la maison en ordre?

(p. ex. vous sentez-vous souvent trop épuisé mentalement pour accomplir des tâches ménagères, comme faire la vaisselle, payer les factures, faire le lavage ou préparer les repas)?

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ La plupart du temps

3 Est-il difficile de rester concentré lors de conversations, en regardant la télévision ou en lisant?

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ La plupart du temps

4 Est-ce que vous avez des relations difficiles avec la famille ou les amis?

(p. ex. ignorez-vous vos amis lors de rencontres sociales ou votre famille/vos amis sont-ils frustrés à votre endroit)?

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ La plupart du temps

5 Est-ce que vous éprouvez de la difficulté à contrôler vos comportements et émotions le soir?

(p. ex. être facilement irritable, s'emporter, faire des achats en ligne, avoir une dépendance au jeu, utiliser des substances)?

☐ Jamais ☐ Parfois ☐ La plupart du temps

Maintenir le dialogue

Apportez ces questions vous pour aborder la gestion des symptômes du TDAH tout au long de la journée (y compris le soir) avec votre médecin.

1 Que dois-je faire si j'ai parfois l'impression que mes symptômes réapparaissent l'après-midi ou le soir?

2 Qu'est-ce qui serait le plus susceptible de m'aider si mon TDAH me joue des tours plus tard dans la journée (p. ex. dormir, faire de l'exercice ou adopter une routine)?

3 Comment puis-je savoir si l'effet de mon médicament contre le TDAH s'estompe?

4 Lorsque mes soirées sont agitées ou que je suis irritable, dois-je en garder une trace, par exemple en l'inscrivant dans un journal des symptômes?

5 Avec le traitement que nous avons choisi, quels sont les objectifs réalistes que je dois me fixer pour rester concentré, garder son calme et terminer mes tâches tout au long de la journée (matin, midi et soir)?

6 Est-ce que les changements apportés à mon mode de vie matin, midi et soir ont un impact sur mon plan de traitement?

7 Une thérapie ou un encadrement peuvent-ils m'aider parallèlement à mes médicaments contre le TDAH?