

# Ditt personliga informationskort

De här korten hjälper andra att förstå vad de skall göra och vem de skall kontakta om du skulle få ett anfall. Fyll i korten och ge till personer i din dagliga omgivning t.ex.: närmaste anhöriga, skolan, arbetsplatsen, vänner, barnvakten, tränare, fritidsledare och till vem som helst som kan komma att vara med dig när du får ett anfall.

## Information till:

.....  
(Skriv in namnet på din lärare, tränare, barnvakt eller vem som helst som kan komma att vara med dig när du får ett anfall. Ge sedan det här kortet till dem så att de vet vad de skall göra.)

## Jag heter:

.....

## Detta kan hända när jag får ett anfall

### Tecken på att jag har ett anfall

- Stirrande blick
- Tuggrörelser
- Famlande rörelser
- Ofrivilliga kroppsrörelser (tex omedvetande rörelser, blir stel i kroppen)
- Darrningar
- Osammanhängande tal
- Verkar omtöcknad
- Ger ljud ifrån sig (rop, skrik, gråt)
- Faller raklång
- Krampryckningar i muskler
- Urinavgång

### Du bör söka hjälp om:

.....

### Här kommer du i kontakt med föräldrar/vårdnadshavare/närmaste anhörig

- Hemtelefon: .....
- Föräldrarnas mobiltelefonnummer: .....
- Personsökare: .....
- Om du inte kan nå mina föräldrar/vårdnadshavare ska du ringa till: .....

## I en nödsituation \_\_\_\_\_

- Läkarens namn: .....
- Läkarens telefonnummer: .....
- Sjukhusinformation: .....
- Mitt sjukdomstillstånd kallas: .....
- Läkemedel som jag tar: .....
- Jag är allergisk mot: .....

## Gör följande tills hjälp anländer: \_\_\_\_\_

- Tala lugnade till mig
- Stoppa inte något i munnen på mig
- Ta inte tag i eller håll fast mig
- Förklara för andra att jag har fått ett anfall
- Se till att jag är säker och inte kan skada mig
- Placera mig i framstupa sidoläge
- Notra när anfallet kom så att du kan berätta sedan

## Annan viktig information: \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....