

God livskvalitet med epilepsi



Andra broschyrer som tillhandahålls av:



- Vad är epilepsi?
- Kvinnor och epilepsi
- Äldre och epilepsi
- Barn, ungdomar och epilepsi
- Epilepsidagbok och informationsbroshyr
- Information till barnvakter
- Checklista för läkarbesök
- Mitt epilepsiinformationskort

Du kan leva ett bra liv med epilepsi...

Epilepsi är ett symptom på skada i hjärnans elektriska funktion som kan drabba människor oberoende av ålder, kön, etnisk bakgrund, social grupp eller nationalitet. Epilepsi kan uppstå när hjärnan skadas vid en huvudskada, vid en infektion i hjärnan, vid en hjärnatumör eller vid en hjärnblödning. För en del människor är dock orsaken okänd och någon hjärnskada kan inte påvisas.

Diagnosen epilepsi ställs vid upprepade epileptiska anfall under en viss period i en persons liv. Handlar det bara om ett enstaka anfall rör det sig sannolikt inte om epilepsi.

- **Epilepsi** definieras som upprepade anfall under en viss period i en persons liv.
- **Ett epileptiskt anfall** är resultatet av en tillfällig störning i hjärnans elektriska aktivitet. Antalet anfall kan variera från färre än ett per år till flera per dag.
- **Antiepileptiska läkemedel** används för att återställa den elektriska balansen i hjärnan. De kan minska eller helt förhindra anfall.
- **Behandlingen** är inget slumpmässigt beslut. Valet av behandling beror på vilken typ av epilepsi du har, hur du svarar på medicineringen och hur väl du tål den. Vilken behandling som är bäst för dig sker i samråd med din läkare.
- **Informera din läkare** om förändringar i din livssituation eller i din reaktion på behandlingen så att han eller hon kan fastställa den behandling som är bäst för dig.

Även om de allra flesta epileptiska anfall inte orsakar olyckor kan deras närvaro ändå orsaka osäkerhet och oro hos människor med epilepsi, deras närmaste och vänner. Att följa några relativt enkla rekommendationer räcker för att minska risken för skador. Det är viktigt att följa de här råden, särskilt om dina anfall kommer ofta eller är svåra.

Så kontrollerar du din epilepsi



Även små förändringar i hanteringen av din epilepsi kan innebära en avsevärd förbättring av din livskvalitet. En s.k. epilepsikalender kan vara till hjälp för att kartlägga dina anfall och eventuella biverkningar så att du kommer ihåg att ta upp dem med din läkare vid ditt nästa besök. Du kan diskutera med din läkare vilket behandlingsalternativ som är bäst för dig och möjligheten att bli helt anfallsfri. Det är viktigt att du undersöker dina behandlingsalternativ tillsammans med din läkare.

Säkerhet i hemmet:

Den som har epilepsi löper en förhöjd risk att skada sig i samband med anfall. Riskerna kan emellertid minimeras genom att iaktta vissa förhållningsregler i hemmet:

- Om dina anfall huvudsakligen sker på morgonen kan det vara en god idé att vänja sig vid att duscha kvällstid för att undvika att falla i badrummet.
- Med en vattenblandare på vattenkranen riskerar du inte att skälla dig. Alternativt kan du öppna den kalla kranen först.
- Vid matlagning eller uppvärmning av mat och dryck kan du minska risken att bränna dig med en mikrovågsugn.
- Hushållsapparater (vattenkokare, strykjärn) som slås av automatiskt minskar också risken för olyckor i hemmet.

Det skiljer sig från person till person i vilken utsträckning dessa förhållningsregler är nödvändiga. Om du är osäker bör du ta upp frågan med din läkare.

Leva ett välbalanserat liv:

Vårda din hälsa

Precis som för alla andra är det viktigt att du har en välbalanserad livsföring som håller din kropp frisk och kry. Här följer några enkla tips:

- Se till att få rikligt med sömn och försök begränsa arbetsbelastning och stress.



Håll dig i form

Om du har epilepsi är det bara vissa högrisksporter du inte bör ägna dig åt (t.ex. bergsklättring, skärmflygning, hängflygning, dykning osv.). Du kan syssla med de flesta organiserade fritidsaktiviteter och sporter. Det finns många aktiviteter att välja mellan och alla ger de möjligheter att träffa nya människor. Om dina anfall är välkontrollerade och du tål din behandling bör inte dina idrottsaktiviteter påverkas.



NÅGRA ENKLA SÄKERHETSTIPS:

- Om du simmar eller utövar någon vattensport, se till att du har sällskap av någon som känner till att du lider av epilepsi och vet vad som ska göras om du får ett anfall.
- Följ alla säkerhetsrekommendationer: använd hjälm när du cyklar och åker skidor, bär lämpliga kläder osv.

Om du är tveksam till om du kan delta i en viss sport, fråga din läkare.

Att söka arbete:

Precis som alla andra söker du jobb som motsvarar dina kvalifikationer, anlag och preferenser.

Om du genomgår en medicinsk undersökning innan anställningen ska du berätta för företagsläkaren om din epilepsi. Läkaren kan då avgöra om din arbetsansökan kan godkännas. Läkaren har tystnadsplikt och kommer inte att informera arbetsgivaren.

Du avgör själv om du vill informera din arbetsgivare eller dina kollegor om din epilepsi. En del föredrar att deras kollegor vet hur de ska agera om du får ett anfall.

Du väljer själv om du vill berätta om din epilepsi för någon på arbetsplatsen.

En provanställning är din chans att visa arbetsgivaren att du kan anpassa dig till arbetet och hantera arbetsbördan. Se till att få tillräckligt med sömn, ät balanserat och försök att inte stressa för mycket.



När du reser:



Det är mycket trevligare att resa när din epilepsi är under kontroll! Transporttypen (flyg, tåg eller bil) förvärrar inte epilepsin, men kan förorsaka stress och/eller sömnbrist, vilket i sin tur kan orsaka ett anfall. Vid utlandsresor råder särskilda omständigheter som du som har epilepsi måste vara uppmärksam på. Ytterligare upplysningar om detta hittar du på www.epilepsi.se, Svenska Epilepsiförbundets hemsida.

Några tips som underlättar resan:

- Kom ihåg att ta din epilepsimedicin vid rätt tidpunkt
- Ta extra medicin med dig (mer än vad som krävs under den planerade resan om oväntade förseningar skulle inträffa)
- Förvara medicinen i handbagaget
- Det kan vara bra att bära med sig epilepsikortet som informerar om ditt tillstånd och din behandling (på engelska eller på det språk som talas i det land du besöker)



Kör säkert:

Du kan ta körkort om du har varit anfallsfri i två år.

Om din läkare har bedömt att du kan köra bil är det viktigt att du går på regelbundna kontroller hos din läkare och rapporterar alla förändringar i ditt tillstånd för att säkerställa att ditt körkort fortfarande är giltigt.



Vid bilkörning gäller samma säkerhetsregler för dig som för alla andra:

- Kör inte om du har druckit alkohol.
- Kör inte om du är trött.
- Undvik att köra långa sträckor utan pauser.
- Byte av läkemedel och medicinändringar diskuteras med din läkare.



Kör inte om du inte har lust, har glömt din epilepsimedicin eller om du känner att ett anfall är på väg.

Till sist: om du hyser minsta tvivel om att det är lämpligt för dig att köra, rådfråga din läkare.

Första hjälpen vid anfall:

När man genomgår ett epileptiskt anfall är upplevelsen av att man tappar kontrollen över situationen vanlig. Anfallet kommer plötsligt, är mer eller mindre dramatiskt och kan medföra egendomliga handlingar.

Att ge första hjälpen till en person med epilepsi skiljer sig inte från att ge första hjälpen till vem som helst i övrigt. Vidare upphör de allra flesta epileptiska anfall av sig själv, alltså utan att någon hjälp fordras. Samtidigt måste utomstående se till att personen inte utsätts för livsfara samt stannar hos vederbörande tills han eller hon är helt återställd. Beroende på vilken anfallstyp det handlar om, finns det olika detaljer att vara uppmärksam på.

Första hjälpen vid krampanfall:

- Var lugn, personen har inte ont och svävar inte i livsfara.
- Försök att lägga personen ner och hitta stöd för huvudet.
- Lägg personen i framstupa sidoläge när kramperna upphört och kontrollera att luftvägarna är fria.
- Stanna i personens närhet tills han eller hon är vid medvetande.
- Låt personen slippa besvärande nyfikenhet.
- Undvik att personen har eller får något föremål i munnen.
- Försök inte stoppa kramperna.
- Tillkalla ambulans om:
 - personen har kommit till skada på något sätt
 - anfallet sker i vatten
 - anfallet varar längre än fem minuter
 - anfallen avlöser varandra
 - personen är gravid

Första hjälpen vid partiella anfall:

En del partiella anfall påverkar medvetandet, vilket kan ta sig en rad olika uttryck. Smackande eller smaskande, förvirrat allmäntillstånd, oförklarlig rastlöshet, osammanhängande tal, ändamålslösa handlingar och djup oro kan alla vara tecken på anfall:

- Var lugn.
- Följ med och se i möjligaste mån till att personen håller sig utom fara.
- Stanna i närheten tills personen återfått medvetandet och kan klara sig själv.

Första hjälpen vid absenser (frånvaroattacker):

- Var lugn.
- Låt personen vara ifred.
- Personen kommer att vara sig själv direkt efter anfallet, men minns inte vad som skett under anfallsförloppet.

Om personen har skadat sig under anfallet måste tredje person försäkra sig om att personen med epilepsi blir omhändertagen. Det kan handla om bitt i tungan/kinden med sår i munnen som följd eller kan vederbörande ha slagit sig, brutit något eller skadat sina tänder.

Anteckningar:

Nedan kan du göra anteckningar om sådant som inte har behandlats i den här broschyren eller om det är något särskilt rörande ditt tillstånd eller behandling som du vill ta upp med din läkare.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

