

Život s epilepsiou: Pacient by mal dodržiavať tieto zásady

Každý epileptik by mal dodržiavať niekoľko zásad životosprávy, vďaka ktorým môže prežiť plnohodnotný a neobmedzujúci život.

Základné pravidlá:

- = mal by sa vyhýbať alkoholickým nápojom a iným drogám
- = dodržiavať pravidelný spánkový režim – chodiť spať aj ráno vstávať v rovnakom čase
- = užívať lieky a pravidelne chodiť na kontroly
- = vyhýbať sa rizikovým športom a podnetom, ktoré môžu vyprovokovať záchvat
- = pacient by si mal uvedomiť, že epilepsia je súčasťou jeho života

Ako zariadiť byt:

- = dvere by sa mali otvárať vždy smerom von z miestnosti
- = nábytok by mal mať oblé rohy a nemal by obsahovať žiadne sklo – žiadne sklenené dosky stola, sklenené vitríny... Mal by byť rozmiestnený tak, aby neprekážal voľnému pohybu
- = na stene by nemalo byť veľké zrkadlo – radšej ho umiestnite na vnútornú stranu dvier šatníka
- = podlaha by mala byť z nešmykľavého materiálu – napr. matné linoleum, korok, celoplošné koberce; dlažba nie je vhodná aj z dôvodu tvrdého dopadu v prípade záchvatu, čo zvyšuje riziko poranenia. V kúpeľni a sprchovacom kúte používajte protišmykové podložky. Nemajte doma žiadne malé koberčeky, rohožky, predložky a ak, musia byť dobre pripevnené k podlahe.
- = používať domácu obuv s nešmykľavou podrážkou
- = radiátory, resp. zdroje tepla by mali byť aspoň čiastočne zakryté
- = vhodnejšie sú pákové vodovodné batérie
- = uprednostniť elektrický sporák pred plynovým s otvoreným ohňom. Varte radšej na zadných platniach. Na ohrievanie používajte mikrovlnnú rúru – je najbezpečnejšia
- = v kúpeľni a na WC sa nikdy nezamykať
- = na vani, resp. v sprchovacom kúte umiestniť držadlá, o ktoré sa môžete v prípade potreby zachytiť
- = sprchovací kút je omnoho vhodnejší ako vaňa
- = na balkóne zabezpečiť dostatočne vysoké zábradlie
- = v blízkosti postele umiestniť orientačné nočné svetlo
- = telefón mať vždy poruke a v ňom uložené číslo svojho blízkeho, prípadne lekára či záchrannej služby tak, aby ste ho v prípade potreby mohli vytočiť čo najjednoduchšie, ideálne stlačením jedného tlačidla
- = ak je to možné, nebyvať v byte sami
- = nepestovať kaktusy a jedovaté rastliny

- = pri žehlení dbať, aby ste mali okolo seba dostatok priestoru
- = na stole nepoužívať obrus, respektíve ho prichytiť úchytkami
- = pri jedení sedieť pohodlne, s možnosťou oprieť chrbát
- = nejazdiť výťahom a na schodoch sa držať pri stene alebo zábradlí
- = mimo domova mať so sebou vždy dostatok liekov – nikdy nemožno vylúčiť, že sa niekde nezdržíte

Čo robiť vo voľnom čase:

- = Ľudia s epilepsiou by mali mať dostatok informácií a naučiť sa, ako sa chrániť pred úrazom či poranením, no nemali by sa dať obmedzovať zbytočnými obavami a strachom. O možnom športe sa treba poradiť s lekárom. Pri výbere vhodného športu totiž treba brať do úvahy typ epilepsie, frekvenciu záchvatov a individuálne provokačné faktory záchvatov. Nevhodné sú záťažové, vytrvalostné a adrenalínové športy.
- = Plávanie prináša minimálne riziká, pokiaľ je vo vode niekto, kto o pacientovom ochorení vie a v prípade záchvatu mu dokáže podať prvú pomoc. O plavcovi s epilepsiou by mal byť informovaný aj plavčík, ak sa pri vodnej ploche nachádza. Ak sa objaví záchvat priamo počas plávania, treba držať pacientovi hlavu nad hladinou a snažiť sa ho dostať do plytkej vody. Po skončení záchvatu sa ho pokúste dostať na breh.
- = Rybárčenie – ak trpíte epilepsiou, nikdy nechodte na rybačku sami. Odporúča sa mať na sebe záchrannú vestu. Dávajte pozor, aby vás neoslňovalo slnko a pozor dávajte aj na odraz slnka na vodnej hladine.
- = Pešia turistika je ideálna, ale so sprievodcom. Dbajte na dobrú obuv, oblečenie, zoberte si so sebou mapu a dostatočnú zásobu liekov.
- = Cyklistika – nikdy nejazdite bez ochrannej prilby a vyhýbajte sa hustej premávke. Najlepšie je jazdiť s niekým, kto o vašom ochorení vie a bude na vás dohliadať.
- = Jazda na koni patrí medzi odporúčané športy, pretože kôň je zdrojom pohybových impulzov a zároveň pôsobí ako psychoterapia.
- = Zimné športy – pri lyžovaní treba používať helmu, vhodnejšie je bežkovanie.
- = Joga priaznivo ovplyvňuje koncentráciu a pôsobí upokojujúco. Treba sa však poradiť s neurológom, pretože niektoré cviky treba vynechať.
- = Počítače, videohry – bežná práca na počítači, ktorého monitor má vhodný filter, nemá zvyčajne na epileptické záchvaty vplyv. Treba však vylúčiť hry na princípe virtuálnej reality. Pacient môže trpieť aj pri sledovaní televízie – vtedy by mal používať okuliare s tmavými sklami.
- = Diskotéky – aj keď je to aktivita, ktorej sa venuje väčšina mladých ľudí, pri fotosenzitívnom type epilepsie sa im treba radšej vyhýbať, najmä ak sa na diskotéke využívajú stroboskopické svetlá. Pre ostatných epileptikov nie sú zakázané, zásadne sa však treba vyhýbať alkoholu a dbať na dodržiavanie časového režimu.