

AURA



INFORMACE O EPILEPSII



141–142

červenec
srpen
2004

- Komunitní centrum Motýlek
- Sociálně právní otázky epilepsie
- Principy antiepileptické léčby
- Febrilní záchvat
- Kam na výlet za hezkého počasí



**Společnost GlaxoSmithKline
je partnerem Společnosti „E“.**

REDAKČNÍ SLOUPEK

Milí čtenáři,
při přípravě prvního prázdninového čísla jsme si uvědomila kolik krásných míst a zákoutí skrývá naše malebná česká zem. Na kolika z nich jsem ještě nebyla, ale zjistila jsem i jak málo znám své vlastní okolí. Vždy na mě působilo jako nezajímavá placka, kde jsou jen samá pole. Vadilo mi, že nemáme les nebo alespoň sem tam nějaký kopec, ale stačilo kousek popojít a v tu chvíli člověk objevil vodní zákoutí kde se řeka volně rozlévala do

okolí a vytváří bažiny. Na jejích slepých ramenech hnízdí ptáci a bují vegetace všemožných druhů a v tu chvíli mi bylo jasné, že se stačí pouze pozorně koukat kolem sebe. Zkuste i vy sami jít do svého okolí, pozorně se dívejte a napište nám co jste při svých toulkách objevili. Aby jsme vás trochu navnadili najdete v rubrice zajímavosti pár typů na výlety. Přeji hezké počasí a pořádnou obuv. S puchýři se daleko nedostanete.

Katka Löserová

ÚŘEDNÍ HODINY KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI „E“

STŘEDA 9–16 hod.

ČTVRTEK 9–18 hod.

☎ / fax: 241 722 136

Společnost „E“, Liškova 3, 142 00 Praha 4

Z OBSAHU

Ze Společnosti „E“

Rekvalifikační kurz pro asistenty pro osoby s epilepsií	4
Pražský klub	4
Brněnský klub	4
Založení Klubu Společnosti „E“ v Moravskoslezském kraji	5

Naše poštovní okénko

Brňáci byli na výletě	6
Máme nového člena!	6

Z jiných občanských sdružení

Komunitní centrum Motýlek	7
Dětské centrum Paprsek	8

Právní poradna

Sociálně právní otázky epilepsie	9
Souhlas úřadu práce není třeba	12

Odborné články

Antiepileptika u žen	12
Expertí radí: dítě při prvním záchvatu nijak neléčit	13
Principy antiepileptické léčby	14
Těhotenské anomálie u léčených pacientek s epilepsií	16

Zajímavosti

Kam na výlety za hezkého počasí	18
---------------------------------------	----

Z domova: Můj život s epilepsií	20
--	----

Kluby a poradny	25
------------------------------	----

ZE SPOLEČNOSTI „E“



V sekretariátu Společnosti nebude nikdo od 11. 7. do 19. 7. přítomen.

* * *



Milí zájemci o vzdělávací aktivitu Společnosti „E“,

jako každý rok i letos pro Vás připravujeme **rekvalifikační kurz pro asistenty pro osoby s epilepsií**. Všichni se již můžete předběžně přihlásit. Kurz se bude konat na podzim během tří prodloužených víkendů. Přibližná cena je 850 Kč.

sekretariát

* * *



Nabídka prázdninových divadelních představení W. Shakespeara

Zkrocení zlé ženy na nádvoří hradu v Čechách a dvou zámcích na Moravě.

Při včasné rezervaci je možné získat i nejlepší místa v hledišti a ke každému place-nému lístku je nabídnut jeden zdarma. V případě zájmu o jednotlivé vstupenky, kontaktujte pana Milana Horčice na tel.č. 608 818 175. Pan Horčic provede rezervaci a zodpoví případné dotazy.

* * *



Pražské kluby budou mít během prázdnin omezený provoz. Pro více informací volejte: střední klub paní

Derflová 271 913 106, čtvrteční klub paní Zajíčková 283 881 919.

Od září v pravidelných časech začnou tyto činnosti:

zdravotní cvičení, každou druhou středu a každý čtvrtek od 17:00

počítačový kurz, čtvrtek od 15:00
šachy, čtvrtek od 16:00
výtvarná výchova, každá druhá stře-
da od 16:00

* * *



BRNO

**Brněnský
klub**

má během července a srpna
prázdniny, od září začnou pra-
videlné schůzky, keramika i plavání. Ter-
míny upřesní paní Davidová 546 212 122.

* * *



Chtěli bychom oznámit otevření
nového Klubu „E“ v Hodoníně
na Jižní Moravě. Kontakt: Ing. Ivo Kapec,
telefon: 518 346 122.

* * *



ZALOŽENÍ KLUBU SPOLEČNOSTI „E“ V MORAVSKOSLEZSKÉM KRAJI

Vážené přátelé bydlící v krásném pro-
středí severní Moravy, dnes nazývaném
odborně Moravskoslezský kraj!

Obracím se na Vás na všechny. Za-
ložme také u nás na severní Moravě
a Slezsku klub E. Stačilo by se alespoň
pro začátek scházet jednou za měsíc,
protože vícekrát by se nám to asi nepo-
dařilo. Místnost máme od ostravského
magistrátu slíbenou. A program by byl
už na nás. Ostatní kluby také začínaly
„z ničeho“ nebo je lepší říci „od nuly“?
Vyzývám všechny, kteří bydlí v Ostravě,
Opavě, v Krnově, Bruntálu a Frýdku-
-Místku a v okolí těchto měst. Oslovuji
nejenom lidi s epilepsií, ale také rodiče,
kteří mají děti s tímto postižením. Vždyt

i dětský klub má pro děti význam. Ať jde
třeba o plavání či společné vycházky.

Po psychické stránce je taková aktivi-
ta dětí velice vhodná a vítaná.

A nyní to nejdůležitější. Nebojte se,
nestyďte se a ozvěte se! Děláme to pro
naše zdraví, naši psychiku a pohodu.
Mohou Vám to potvrdit jak pražští, tak
i brněnští „klubáci“. Každý začátek není
vůbec jednoduchý, ale je velmi důležitý.

Začít se nějak musí. A jak to udělá-
me? Kdo má možnost ozvat se přes
e-mail, tak napište na e-mailovou adre-
su: ostrava@cpkp.cz nebo [pavla.vydro-
va@seznam.cz](mailto:pavla.vydrova@seznam.cz)

A ti, kdo nemáte přístup k počítači,
tak vezměte papír a obálku a napište
dopis na adresu:

Pavla Vydrová, Plavecká 6, 700 30,
Ostrava-Hrabůvka. Je potřeba, abyste
v úvodu napsali: Založení Klubu Spo-
lečnosti E v Moravskoslezském kraji, napsa-
li svoji adresu a jméno a jestli jste člověk
s epilepsií, či rodiče, kteří mají dítě s epi-
lepsií. To je důležité pro další program,
hlavně pro děti, ty mají přece jiné zájmy,
než dospělí. Napište také, zda jste schopni
pomáhat – ale nejdůležitější je chtít.

Pro naše schůzky máme od ostravské-
ho magistrátu předběžně slíbenou míst-
nost, kde bychom se mohli scházet.
Doufám, že se začnete ozývat, budu Vám
toto oznámení dávat zatím celý půlrok do
našeho měsíčníku Aura, abyste to nejen
přečetli, ale vzali také na vědomí a hlav-
ně se potom ozvali. Doufám, že se nám
v příštím roce nový klub podaří rozjet.

*Všechny v Moravskoslezském kraji
zdravím a brzy na viděnou se těšít
Pavla Vydrová*

NAŠE POŠTOVNÍ OKÉNKO



BRŇÁCI BYLI NA VÝLETĚ

Dne 3. 4. 2004 v sobotu jsme si naplánovali výlet do dvou zámků poblíž Brna. Do Bučovic a do Slavkova. Jak bylo dohodnuto přišli jsme ráno na vlakové nádraží v Brně, bylo nás asi 17 účastníků a to dospělí a i postižené děti s rodiči.

Vše proběhlo tak jak to naplánovala naše vedoucí Miládka Davidová. Nejprve vlakem do Bučovic, tam prohlídka zámku s průvodkyní, která hlavně popísala stropní fresky jež zobrazují pohledy z helénského náboženství.



Po hodině prohlídky jsme šli na náměstí do restaurace na oběd a nahlédli do restaurovaného kostela. Odpoledne vlakem do Slavkova a tam jsme provedli prohlídku Slavkovského zámku.

Tento zámek nám průvodkyně předvedla jako historickou památku rodu Kauniců, který ho nechal vystavět. Zaměřila se na rok 1805 kdy tady pobýval Napoleon v rámci bitvy 3 císařů u Slavkova. Po krátké prohlídce a procházce městem, občerstvení jsme se svezli autobusem a byli v 16.50 zpátky v Brně.

Myslím si, že se výlet všem líbil a byli spokojeni.

Ing. Karel Vilímovský

MÁME NOVÉHO ČLENA!

Ráda bych Vám sdělila, že klub Brno „adoptoval“ v brněnské ZOO *Ibise Posvátného*. Adopcí je myšleno, přispívat na chov finanční částkou, kterou si určuje sama ZOO, podle nároků a potřeb zvířete žijícího „v zajetí“.

K čemu nás tato adopce zavazuje? Zasiлат ročně, jednorázový finanční příspěvek.

K čemu nás tato adopce opravňuje? Navštěvovat zoologickou zahradu, různé akce, jako jsou koncerty, přednášky..., o kterých nás vedení ZOO bude vždy předem informovat. Mimo jiné, budeme také informováni o nových přírůstcích, na které se pochopitelně půjdeme rádi podívat.

Ibis posvátný. *Ibis Threskiornis*, je rod brodivých ptáků střední velikosti s dlouhým zahnutým zobákem. Živí se drob-

nými živočichy z bahna. Hnízdí v koloniích na stromech, v rákosích nebo na skalních útesech.

Milada Davidová

Z JINÝCH OBČANSKÝCH SDRUŽENÍ

KOMUNITNÍ CENTRUM MOTÝLEK

Sdružení na pomoc dětem s handicapem působí v Praze na Černém Mostě a již rok funguje i vlastní denní centrum pro děti. Centrum navštěvují děti všech věkových kategorií. Nabídka je pestrá nabízí dopolední program pro školáčky až po nejrůznější zájmové kroužky pro starší děti. Za pozornost stojí, že prakticky v kteroukoli denní dobu všedního dne můžete v Motýlku vidět spolu děti zdravé a děti více či méně zdravotně handicapované, a to přirozeně spolu při hrách a jiných činnostech. Kromě běžných aktivit nabízí Motýlek dětem se zdravotním postižením celou řadu aktivit odborné péče-

od speciálně pedagogického programu, kam patří například logopedie, přes artterapii a muzikoterapii až po psychicky i tělesně ozdravné činnosti. Jsou zde i podpůrné a úlevné služby pro rodiče zdravotně postižených dětí, například hlídání, pořádání nejrůznějších seminářů či provozování Rodičovského klubu. Vedle dětí se zdravotním handicapem věnuje Motýlek zvláštní pozornost dětem znevýhodněným sociálně a sociokulturně. Ti školáci, kteří nemají na odpoledne žádný program, mohou najít útočiště v rámci nízkoprahového „klubu pro – náctileté“. Pro ty, kterým se na prázdniny nepodařilo odjet z Prahy, je centrum Motýlek otevřeno celý rok!

www.epilepsie.cz

Vaše poradna

webové stránky sponzoruje

sanofi-synthelabo

Sanofi-Synthelabo s.r.o. - Hadovka Office Park - Evropská 2590/ 33c - 160 00 Praha 6 - Tel. : 233 086 111 - Fax : 233 086 222 - www.sanofi-synthelabo.cz



Kontakt: Vlčkova 1067, 198 00 Praha 14 – Černý Most (poblíž metra B – Rajská zahrada) tel: 281 912 081

Děti a my 3/2004, www.motylek.org

KARVINSKÝ STACIONÁŘ DŮM V ALEJI

Od června zde mohou klienti využívat zcela nový, až nezvykle působící relaxační prostor, který tamní zaměstnanci nazývají sluníčková a spací místnost. Budou tam rozvíjet své smysly, relaxovat, mohou se ale třeba i kutálet po zemi, hrát si, nebo jinak dávat najevo své emoce. Místnost se oficiálně jmenuje Snoezelen a je vybavena podle výzkumu a metod dánského terapeuta příslušného jména. První, světlá část působí dojmem odpočinkového pokoje a bude sloužit především ke cvičení i navození klidu klienta. Druhá místnost je tmavá, vystlaná několika obřími poduškami, hraje v ní relaxační hudba a promítají se různé vizuální efekty. „Vše má stimulovat rozvoj všech lidských smyslů a vjemů. Zařízení bude sloužit hlavně klientům s nejtěžším mentálním postižením. Terapeut se bude věnovat vždy každému osobně,“ uvedla ředitelka Sociálních služeb Karviná, které provozují i stacionář V Aleji, Judita Lukešová. Může také cvičení pomoci třeba i v celkovém rozvoji myšlení klientů? „V každém případě se zde stimuluje mozek, navíc pomáhá i to, že jde o nezvyklé prostředí. Místnost také stimuluje fantazii, o které si veřejnost mnohdy myslí, že takto postiženým lidem schází. Opak je ale pravda,“ vysvětluje Lukešová. „Navíc, sedmdesát procent našich klientů napří-

klad trpí epilepsií. Po takovém záchvatu přichází vždy velké nervové vysílení. Tmavá část prostoru bude sloužit také k jejich odpočinku a uklidnění,“ dodává. Karvinský denní stacionář V Aleji nyní navštěvuje osmadvacet dětských i dospělých klientů. Vybavení relaxační místnosti, na které přispěli sponzoři, stálo čtyři sta tisíc korun. Do budoucna se zvažuje, že by Snoezelen využívali také klienti mimo stacionář, například senioři, jak je to běžné jinde v Evropě.

*Moravskoslezský Deník,
Richard Kutěj. 2. 6. 2004*

DĚTSKÉ CENTRUM PAPERSEK

Jeho zřizovatelem je hlavní město Praha a za deset let své existence se rozrostl. Dnes má denní stacionář v pražském Hloubětíně, na Proseku, ve Vokovicích a v Nových Petrovicích. Denně do těchto zařízení dochází na osmdesát dětí, jimž se věnují speciálně školení terapeuti a psychologové. V ambulanci kartotéce Paprsku figuruje dalších tisíc jmen; poradnu pro rodiče a děti vede jak Jaroslav Šturma a jeho kolegové, tak nestor české dětské psychologie Zdeněk Matějček. Paprsek je pověstný svou otevřeností směrem k handicapovaným dětem, k jejich rodinám i k novým terapeutickým metodám. Tým Jaroslava Šturmy se například v minulých letech zasazoval o integraci postižených dětí do školní výuky. Dnes v Paprsku studují terapeuti a pedagogové z celé republiky postupy, které prosazuje v rámci léčebné pedagogiky italská škola Marie Montessoriové. O významu rodinných vztahů pojednává také tzv. terapie pev-

ného objetí, kterou v Paprsku převzali od renomované česko-německé psycholožky Jiřiny Prokopové. V centru už bylo vyškoleny na 200 terapeutů v tzv. systému rané péče Portage. Tito konzul-

tanti jednou týdně docházejí do rodin s nejmenšími dětmi. Zase jde především o to, aby pomoc byla poskytována v přirozeném rodinném prostředí.

MF Dnes, Irena Jirků, 2. 6. 2004

PRÁVNÍ PORADNA



SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OTÁZKY EPILEPSIE

1. část

Lidé trpící refrakterními formami epilepsie mívají i přidružená postižení (zrakové, sluchové, hybné, psychické, intelektové). Vyžadují často péči dalších členů rodiny. Proto se sociální zabezpečení a otázky související týkají pacientů i příbuzných, zainteresovaných v péči o tyto jedince.

Sociální problematiku lze rámcově definovat jako soubor různých omezení či obtíží, provázejících nemocného epilepsií v různých generačních obdobích. Epilepsie modifikuje a omezuje výběr škol, zájmových kroužků, pacient musí absolvovat různé pravidelné kontroly, musí užívat (obvykle dlouhodobě)

léky, které mají potenciálně řadu vedlejších a nežádoucích účinků, dodržovat určitý životní styl, je omezen ve výběru sportů, zaměstnání apod.

Každý, kdo trpí epilepsií, podléhá dispensarizaci

Dispensarizace je dána Metodickým návodem Ministerstva zdravotnictví České republiky ze dne 20. 12. 1991. Poskytuje se jedincům zdravým, ohroženým a nemocným v taxativně vyjmenovaných skupinách. Pod číslem 12 čl. 22, část pátá jsou jmenováni lidé trpící záchvatovými onemocněními.

Výběr pojištěnců provádí ošetřující lékař podle zdravotního stavu konkrétní osoby. U dětí a dorostu se dále řídí Věstníkem MZČR č. 3/1986 a č. 4/1986. Dispensarizace je definována jako systematické, pravidelné a dlouhodobé sledování nemocného s chronickou chorobou, zahrnuje sledování dynamiky onemocnění, včetně vedlejších a nežádoucích účinků léků.

Takto sledovaný nemocný má obvykle stanovené pravidelné kontroly v termínu, který určí ošetřující nebo odborný lékař podle konkrétních obtíží nemoc-

ného. Současně lze provést potřebná vyšetření (EEG, krevní odběry, obvykle jaterní testy a hladiny užívaných léků), která se jeví jako potřebná k upřesnění diagnózy a řízení terapie.

Jen takto lze zachytit případné nežádoucí účinky léčby (orgánové postižení – hepatopatie, trombocytopenie, leukopenie, anemie atd.), dále si lze ověřit, zda pacient léky skutečně užívá a zda jsou ve vyhovujícím terapeutickém rozmezí (je možné zachytit případnou příčinu intoxikace atd.).

Sociální problematika se mění s věkem

Vlastní posudkovou činnost, spočívající v posouzení zdravotního stavu občanů a specifických důsledků z něj vyplývajících pro oblast sociálního zabezpečení, vykonávají okresní správy sociálního zabezpečení (dále OSSZ) svými lékaři. OSSZ posuzují zdravotní stav a pracovní schopnost občanů ve věcech sociálního zabezpečení, státní sociální podpory a sociální péče při zjišťovacích a kontrolních lékařských prohlídkách. Za tím účelem lékaři posuzují: plnou invaliditu nebo částečnou invaliditu, bezmocnost (částečnou, převážnou, úplnou), dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav dítěte, dítě dlouhodobě těžce zdravotně postižené vyžadující mimořádnou péči, změněnou pracovní schopnost nebo změněnou pracovní schopnost s těžším zdravotním postižením aj.

Jiná je sociální problematika v případě, kdy jedinec trpí onemocněním od dětství, jiná, onemocní-li dospělý. Dětské formy epilepsie jsou různorodé a různě závažné. Benigní formy obvykle

dítě ani jeho rodinu přespříliš nezatěžují. Závažnější situace ale nastává, jedná-li se o formy vysloveně maligní, kde kromě frekvence záchvatů je nutno si všímat i eventuálního postižení intelektu, osobnostních změn, postižení hybného, postižení zraku, sluchu apod. Ovlivněna v těchto případech bývá sociální situace celé rodiny a zejména osoby bezprostředně pečující o nemocného. Podle závažnosti epilepsie a případných přidružených onemocnění je dítě posuzováno podle § 117/95 jako:

- a) dítě dlouhodobě nemocné,
- b) dítě dlouhodobě zdravotně postižené,
- c) dítě těžce dlouhodobě zdravotně postižené, případně vyžadující mimořádnou péči.

Aby bylo dítě zařazeno pod písmeno c), musí mít nekompenzované záchvatovité onemocnění, s častou frekvencí generalizovaných záchvatů při trvalé léčbě, se závažným neuropsychickým deficitem, a (nebo) hlubokou mentální retardací (IQ pod 20), těžkou mentální retardací (IQ 20 – 34), střední mentální retardací (IQ 35 – 49), nebo těžší debilitu (IQ 50 – 60). Onemocnění v tomto stavu musí trvat déle než jeden rok. Rozhodující není diagnóza sama, ale rozsah funkční poruchy zdraví dítěte, a to s přihlédnutím k jeho věku a biologickému vývoji. Dítě není zařazeno pod písmeno c) v případě, že je umístěno v ústavu pro takto postižené děti s celoročním nebo celotýdenním pobytem.

*Zdravotnické noviny,
Mudr. Irena Novotná, 21. 5. 2004*

VNS
THERAPY™

VAGUS NERVE STIMULATION

Power To Renew A Life



«««««»»»»»
Cyberonics®

www.vnstherapy.com

výhradní zastoupení pro ČR a SR:

CARDION s.r.o.

Rybnická 136, 634 00 Brno

Tel.: 547 241 313

Fax: 547 241 314

www.cardion.cz

LEVNĚJŠÍ PLYN PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

Hradec Králové – Z iniciativy Centra pro zdravotně postižené Královéhradeckého kraje došlo k jednání s akciovou společností Východočeská plynárenská (VČP a.s.) o možných slevách z cen zemního plynu pro zdravotně vážně handicapované občany. Předložené argumenty se setkaly u vedení společnosti s pochopením, a tak držitelé průkazu zdravotně postižených s mimořádnými výhodami III. stupně (ZTP/P), kteří jsou anebo se stanou zákazníky VČP a.s., mohou získat slevu 15 procent z měsíčního platu. Podkladem pro získání slevy na odběr zemního plynu je především platná smlouva uzavřená s VČP a.s. na jméno držitele průkazu ZTP/P v místě jeho bydliště. Občané mohou kontaktovat zákaznická střediska společnosti na území Královéhradeckého a Pardubického kraje a v okresech Semily a Havlíčkův Brod.

Hradecké noviny, 21. 5. 2004

SOUHLAS ÚŘADU PRÁCE NENÍ TŘEBA

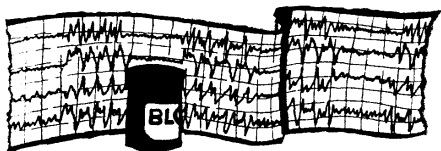
Mám změněnou pracovní schopnost, takže velmi těžko sháním práci. Nyní mi hrozí výpověď. Zaměstnavatel tvrdí, že podle novely zákoníku práce už nemusí mít předchozí souhlas úřadu práce, jako tomu bylo dříve. Skutečně nás zákonodárci „hodili před palubu“?

J. T., Děčín

Na základě poslaneckého pozměňovacího návrhu došlo ke zrušení § 50 zákoníku práce, což znamená, že zaměstnavatel může zaměstnanci se změněnou pracovní schopností dát výpověď bez souhlasu příslušného úřadu práce. Výpověď bez tohoto souhlasu bude platná. Tím se výrazně oslabil ochrana těchto zaměstnanců před propouštěním.

*Zlínské noviny,
Jaromír Zrutzký, právník,
2. 6. 2004*

ODBORNÉ ČLÁNKY



ANTIEPILEPTIKA U ŽEN

Už dlouhou dobu je známo, že některá antiepileptika, ne ale všechna podněcu-

jí k činnosti některá tělu vlastní enzymy, což jsou takové bílkovinné částice, které při přítomnosti v krvi vedou k rychlejšímu odbourávání některých hormonů a to především pohlavních hormonů. To má za následek např. to, že ty ženy, které užívají jako antikoncepční ochranu tzv. pilulky a které zároveň mají epilepsii, která vyžaduje medi-

kamentózní léčbu si naříkají na poruchy dosud normálně a pravidelně probíhajícího menstruačního cyklu. Jednou z možností, ne však jedinou, je druh podávané antiepileptické léčby. Experti vyslovili názor, že např. užívání Valproátu může vést ke tvorbě cystických útvarů ve vaječniku, ke zvýšení mužského pohlavního hormonu v krvi postižených žen, už denní dávka antiepileptika, která odpovídá potřebám přítomné nemoci může vést k určitým plodovým anomáliím, jde především o tzv. vrozený roštěp páteře, který je u těchto žen asi o 2 až 3 % častější než u zdravých žen bez epilepsie. Po porodu je třeba respektovat i to, že antiepileptika mohou pronikat i do mateřského mléka a vést tak k nežádoucímu ovlivnění některých životních pochodů v dětském organismu. Stejně tak jako u těhotných mohou antiepileptika ovlivňovat nežádoucím způsobem dnes často užívanou hormonální léčbu žen v přechodu, ev. mohou tento léčivý efekt hormonů zcela blokovat. Některá antiepileptika jako např. Fenytoin a Primidon mohou narušovat i vápníkové hospodářství a vést až k osteoporóze se všemi jejími následky.

(Einfälle, 21, 2002, č. 84, s. 6–7) VF

EPILEPSIE U DĚTÍ

Řada rodičů epileptických dětí se obává toho, že by u dítěte mohlo dojít během záchvatu k náhlé srdeční smrti. Svoji negativní roli v tomto ohledu hraje malá informovanost rodičů o této problematice, někdy tak tomu je i u zdravotnického personálu, takže se tato možná komplikace neprávem zveličuje.

Studie v tomto ohledu byla provedena v letech 1977 až 1985 a týkala se dětí, u nichž byla v tomto časovém období potvrzena epilepsie, doba sledování činila 14 let. Děti přitom byly rozděleny do skupin podle obrazu této nemoci a její závažnosti, celkem takto bylo sledováno 692 dětí, 26 jich v tomto mezidobí zemřelo. Jedno dítě trpělo absencemi a skončilo svůj život sebevraždou, u ostatních šlo o parciální či primární generalizovanou epilepsii či o sekundární formu generalizace. K úmrtí nedošlo neočekávaně, u všech zemřelých dětí šlo o těžké poruchy s funkčními neurologickými vpadky, vlastní příčinou smrti byly záněty plic či sepse, srdeční vady či status epilepticus. Toliko 4 případy úmrtí přišly zcela neočekávaně, ve srovnání s ostatní populací byla kvota úmrtí těchto epileptických dětí asi 5 krát vyšší, to však platilo jen pro epileptické děti s těžkými nervovými poruchami. Vlastní příčinou smrti často nelze vázat na epilepsii, náhlé případy úmrtí těchto dětí, které přišly zcela neočekávaně jsou řídké. Tyto všechny poznatky by měly zádoucím způsobem alespoň zčásti uklidnit starostlivé rodiče, jež mají strach o život svého nemocného dítěte.

(Lancet, 359, 2002, s. 1891–1895) VF

EXPERTI RADÍ: DITĚ PŘI PRVNÍM ZÁCHVATU NIJAK NELÉČIT

Ne každé dítě se záchvatem, který na první pohled připomíná epilepsii, vyžaduje okamžitou léčbu, tak jak se až dosud někdy věřilo. Pravidlem je zpravidla

to, že druhý podobný záchvat se už zpravidla neobjeví a dítě je tak ušetřeno zbytečné a zatěžující léčby, která navíc může vést u dětí k nežádoucím ovlivněním celkového zdraví dítěte. Antiepileptika totiž mohou vyvolávat podle svého druhu a dávkování kožní vyrážky, nevolnosti i váhový úbytek, navíc nelze vyloučit to, že tyto léky by mohly snižovat i duševní schopnosti dítěte a to hlavně jeho duševní bdělost. V extrémním případě může dojít až k poškození jater a kostní dřeně. Zatím není obecná shoda v tom, u kolika dětí dojde po prvním záchvatu k jeho opakování až k takovému obrazu nemoci, který svědčí pro nepochybnou epilepsii, zdá se však, že k tomuto vývoji dojde po prvním záchvatu jen u asi 10% dětí, teprve v tomto případě je na místě odpovídající antiepileptická léčba.

(Amer. Acad. Neurol., 60, 2003, s. 166–175) VF

Poznámka: Po 1. záchvatu dítě neléčit, ale je nutné důkladné vyšetření klinické a laboratorní, aby se vyloučila závažná příčina.

PRINCIPY ANTIEPILEPTICKÉ LÉČBY

Dnes se vychází z předpokladu, že při cílené léčbě a při spolupráci pacienta nebo pacientky s užíváním léků lze počítat s tím, že asi u dvou třetin pacientů dojde k zabránění záchvatů. Úspěch podané léčby především závisí na charakteru záchvatů, ze zkušeností je dobře známo, že nejpříznivější situace v tomto ohledu je u jedinců s krátkodobými tzv. absencemi,

tady dovedou antiepileptika dosáhnout trvalého zabránění těchto potíží už během několika málo měsíců, u myoklonicky – astatických záchvatů se však dosáhne trvalého osvobození od záchvatů jen zřídka. Přesto tento cíl zůstává hlavním úkolem antiepileptické léčby a to i u těch pacientů, kteří trpí zřídka přicházejícími záchvaty, které pacienta v podstatě nijak těžce či dlouhodobě neobtěžují.

Dnes se uznávají především dva důvody: 1. úmrtnost pacientů s těžce léčitelnou formou nemoci je dvakrát vyšší než v ostatních případech, 2. léčba musí být nejen cílená, ale vyžaduje i tzv. complianci pacienta, tj. jeho snášenlivost a účinnost předepsaným lékům, neboť jakákoliv nedostatečná léčba vede zpravidla k tomu, že se epilepsie stane chronickým zcela nezávládnutelným onemocněním. Obraz jednotlivých záchvatů vykazuje vyšší závažnost a tím i vyšší zátěž pacienta.

Volba co nejpreciznější léčby by měla vycházet ze stejně precizně stanovené základní diagnózy. Dnes je pro terapii epilepsie k dispozici téměř 20 antiepileptik staré i tzv. nové generace, pro řadu případů tohoto onemocnění se dnes stále považuje za optimum dvojkombinace Karbamazepin s Valproátem. Ani tzv. nová antiepileptika zatím obecně nedosahují takového účinku, aby se ve všech případech vystačilo s podáváním jen jednoho léku v rámci tzv. monoterapie. To se týká jak mužů tak i žen, i když se uznává, že epilepsie má u žen celou řadu speciálních aspektů, které je třeba respektovat.

(Einfälle, 21, 2002, č. 84, s. 6) VF

Poznámka: V mnoha případech stačí monoterapie, ale v některých případech i nová antiepileptika musí být podávána v kombinaci s jinými.

SEXUALITA, GRAVIDITA A TOUHA PO DÍTĚTI

Více než 90% gravidit u žen s epilepsií proběhne bez komplikací a riziko epilepsie pro narozené dítě je malé. Přesto je v tomto ohledu nutná interdisciplinární spolupráce domácího lékaře, ženského lékaře a neurologa, aby bylo možno posoudit případná rizika daného porodu a zároveň je minimalizovat. Experti předpokládají, že asi třetina těchto gra-

vidit vznikne neplánovaně, v této době se stáva, že řada žen ze strachu před poškozením dosud nenarozeného dítěte tuto léčbu zčásti nebo zcela vynechá. To však u ženy zvyšuje riziko vzniku záchratu a to až k takovému stavu, kdy je vysoce ohrožena nejen těhotná žena s epilepsií, ale i její plod. Je proto třeba, aby ženy s léčenou epilepsií byly v tomto ohledu podrobně informovány. Vyjádří-li tyto ženy jednoznačně svoji touhu po dítěti, pak by u nich měla být kriticky přehodnocena dosavadní terapie a mělo by být zváženo, zda by měly být dávky antiepileptik přechodně sníženy za kontroly EEG. Někdy by bylo



JANSSEN-CILAG
m y s l í m e n a V a š e z d r a v í

**Janssen-Cilag
pomáhá lidem s epilepsií.**

vhodné upravit podávání léků v několika dávkách za den. Složení léků by se však nemělo měnit jen proto, že by se tím redukoval počet možných porodních anomálií plodu. Už asi 3 nebo 4 měsíce před plánovaným těhotenstvím by se mělo začít s preventivním podáváním kyseliny listové – foliové. Protože v tomto ohledu ale zatím není úplná shoda expertů jak tuto kyselinu dávkovat mělo by se raději začít s vyššími dávkami 4 až 5 mg denně. Dalším důležitým faktorem při plánování gravidity je skutečnost, že ženy s léčenou epilepsi často vykazují sníženou schopnost početí.

(Einfälle, 21, 2002, č. 84, s. 31) VF

TĚHOTENSKÉ ANOMÁLIE U LÉČENÝCH PACIENTEK S EPILEPSIÍ

Těhotenství takto nemocných žen, které jsou zároveň léčeny antiepileptiky je spojeno s vyšším rizikem anomálií intraděložního embrya a pozdějšího plodu. Tyto anomálie se dělí na takové, které po porodu vyžadují chirurgickou léčbu, sem patří anomálie srdce, rozštěpů a defektů páteře, kde jde v převážné většině případů o tzv. spina bifida. K relativně malým anomáliím patří defekty obličeje, postavení očí a široký kořen nosu, tyto malé změny zpravidla nepotřebují žádnou další léčbu. Velké změny v tomto ohledu vznikají v nejbližších stadiích gravidity, kdy se o přítomnosti gravidity zpravidla ještě vůbec neví. Riziko velkých anomálií je asi dvakrát vyšší než u zdravých žen a pohy-

buje se kolem 6 %. Novodobé poznatky svědčí proto, že u Primidonu mohou častěji přicházet vrozené tříselné kýly. Valproát nevede častěji ke spina bifida ani při dávkování tohoto léku nad 1000 mg denně.

Mnohé poučené ženy se snaží eliminovat riziko těchto anomálií tím, že z části zcela přestanou užívat antiepileptika. Riziko v tomto ohledu však je údajně ohraničeno jen na první třetinu gravidity, zatím však není jisté, zda vynechání antiepileptik v tomto ohledu tolerovat, mnohdy je to nemyslitelné, lékař tu hraje při přesvědčování pacientky o trvalém užívání medikamentů rozhodující roli, konečná dohoda závisí v neposlední řadě i na manželském páru. Kauzální úlohu hraje v tomto i jiných případech přírůstek kyseliny listové – foliové, ta se může užívat už před početím v dávce 0,4 až 5 mg denně, zcela spolehlivé údaje v tomto ohledu však nejsou v medicínské literatuře k dispozici. Jedno však je jisté a to ta skutečnost, že počet užívaných antiepileptik v tomto rizikovém období a výška dávkování jednotlivých medikamentů je bezesporu v souvislosti s výskytem těchto anomálií plodu.

(Einfälle, 21, 2002, č. 84, s. 33–34) VF

SERIÁL

X. Febrilní záchvat

Jde jednoznačně o věkově vázaný obraz záchvatů, které mohou mít charakter záchvatu klonického, tonického, tonicko-klonického či atonického. Porucha vě-

domí je v převážné většině případů. Doprovázejí teploty, resp. vzestup teploty. Při každém záchvatu, který je doprovodným projevem horečnatého, tedy infekčního onemocnění, je nutné vyloučit symptomatický původ, což je především zánětlivá etiologie postihující CNS různé etiologie.

Jako febrilní záchvat označujeme ty záchvaty, kde příčina je většinou ve virovém onemocnění „chřipkového charakteru“ v iniciální fázi onemocnění. Při několika EEG vyšetření, která byla provedena během záchvatu, byla zachycena difúzní abnormalita se specifickými epileptickými projevy. Výskyt febrilních záchvatů je ohraničen obdobím mezi 3. až 36. měsícem, kdy se končí základní fáze utváření anatomicko-metabolické ultrastruktury CNS. V té době je zvýšen sklon reagovat na zevní příčinu záchvatem podstatně vyšší, než v období následném. Vzhledem k individuální variabilitě zraní někteří připouštějí horní hranici pro tento syndrom věk 5 let.

Příčina vzniku záchvatu je vysvětlována komplexní reakcí imunitního systému a CNS na teploty mezi 38 – 39°C.

Diferenciálně diagnosticky je třeba odlišit kolaps při teplotě, který je poměrně častý. Je provokován náhlou vertikalizací dítěte. Dítě nápadně zbledne až prošedne. Doprovodná hypoxie může být příčinou, že je pozorováno několik rytmických myoklonů či klonů.

Závažnost průběhu lze posuzovat z několika pohledů:

– doba trvání – déle než 10–15 minut přináší riziko rozvoje statusu, s následným rozvojem charakteristických změn doprovázející tento obraz.

– charakter záchvatu – jako závažnější jsou hodnoceny záchvaty tonické, tonicko – klonické. Nižší závažnost je přisuzovaná záchvatům čistě klonickým, resp. myoklonickým – klonickým. Naopak vysoká závažnost je u křečí unilaterálních.

– Objektivní neurologický nález – abnormální po příhodě a rychlost úpravy.

– reaktivita na podanou terapii v akutní fázi.

– EEG nález – význam má vyšetření do 48 hodin. Abnormální projevy nám ukazují zátěž, kterou musel mozek v průběhu záchvatu či opakovaných záchvatů projít. Tíže abnormality pak indikuje časový plán monitoringu. Rychlost regrese nálezu opět informuje o schopnosti reparace. Přítomnost jednoznačného specifického epileptického projevu prokazuje etiologickou příčinu již v epileptickém procesu jako takovém, tedy epileptický záchvat provokovaný teplotou.

Po zvážení uvedených dat rozhodneme o zařazení záchvatu do skupin jako nekomplikované či komplikované.

(Jiří Dolanský, Současná epileptologie, 2000, str. 57) poskytnuto od GlaxoSmithKline

ZAJÍMAVOSTI

KAM NA VÝLETY ZA HEZKÉHO POČASÍ

Kamenec, Malínská rokle

Jenom málokdo z návštěvníků Šumperka vůbec tuší, jaký turistický skvost leží nedaleko bývalého okresního města. Přibližně v polovině stoupání silnice z Nového Malína na Oskavu vede dobře značená odbočka, která nás zavede do divoké přírody Malínské rokle. Na mnohé milovníky přírody zde čeká velké a příjemné překvapení.

Jedná se o kaňon s místy až třicet metrů vysokými skalními stěnami, jež jsou porostlé mechem a lišejníky. Celý prostor uzavírají stromy. Přes kamenitou stezku přebíhá křišťálově čistá voda z potůčků. Putování tímto nádherným kaňonem uzavírá impozantní vrchol Kamenec.

MF Dnes, 21. 5. 2004

Graselova stezka

Na Graselovu stezku, pojmenovanou po proslaveném loupežníkovi, který v Jižních Čechách na přelomu osmnáctého a devatenáctého století spáchal přes dvě stě zločinů, mohou vyrazit návštěvníci České Kanady. Stezka byla dokončena v letošním roce a spojuje jihočeská městečka Slavonice a Český Rudolec. Na dvanáct kilometrů dlouhou trasu lze vyrazit velmi pohodlně z obou konců a návštěvníci si kromě procházky zajímavou krajinou mohou užít také Gra-

selovu sluj, pěkné Schillerovy kameny nebo unikátní celodřevěnou vodní pilu v obci Penikov. Tuto stavbu si skutečně nenechte uniknout. Vycházka je příjemná i pro rodiny s menšími dětmi. Není příliš dlouhá ani fyzicky náročná.

MF Dnes, 15. 5. 2004

Slavonice městská památková rezervace

Nacházejí se zde pozdně gotické a renesanční domy se sklípkovými klenbami. Kašny, gotické městské hradby, Jemnická brána, Dačická brána, kostel Nanebevzetí P. Marie a pozdně gotický kostel sv. Ducha a Božího těla.

Informační leták

Sklářské Bezručice

Novou kulturní zastávkou v Plzeňském kraji se tuto sezonu stane právě zpřístupněný zámek v Bezručicích se souborem expozičních uměleckého skla. Zámek Bezručice, původně gotický hrad, vystavěný ve 13. stol. Později přestavěný na renesanční zámek, získal svoji podobu v osmnáctém století. Jde o objekt s řadou gotických barokních a klasicistických prvků. Část zámku bude určena k představení tvůrčích profilů největších osobností české sklářské tvorby druhé poloviny dvacátého století. Objekt bude otevřen od středy do pátku vždy od 10 do 17 hodin.

MF Dnes, 15. 5. 2004

V Modré je archeoskanzen

K tradičním a už dobře známým turistickým atrakcím Slovácka letos přibude archeoskanzen v Modré. Ve vesničce nedaleko Uherského Hradiště se areál otevřel 19. června. V sousedství základů pravděpodobně nejstaršího kamenného kostela na území Čech a Moravy už kromě středověkého opevnění stojí dvě strážní věže, kamenná stavba, původní obilnice, pekárna i obydlí tehdejších obyvatel. Návštěvníci uvidí také dobové keramické dílny, tradiční výrobu z proutí nebo kovu.

MF Dnes, 15. 5. 2004

Komáří vížka

Mnoho možností pro turisty nabízí Krupka u Teplic. Známa je především nejstarší sedačkovou lanovkou, která umí vyvézt na Komáří vížku, nejnavštěvovanější kopec východní části Krušných hor s nádhernou vyhlídkou.

I samotná obec je malou perlou. O obci se říká, že je nejstarším nalezištěm cínu ve střední Evropě. Tuto epochu připomíná veřejnosti přístupná štola Svatý Martin a Haldy. V Krupce jsou také tři kostely a trosky dalšího, kdysi vyhořelého. Za pozornost stojí i zbytky středověké vodní tvrze, takzvaného blatného hrádku. Z Krupky je to velmi blízko do blízkých lázní Teplice v Čechách, které nabízejí řadu pamětihodností.

MF Dnes, 15. 5. 2004

Meandry Smědé

Bezpočet chráněných a vzácných druhů rostlin i živočichů, mezi nimiž nechybí ani početné rodinky vyder a ledňáčků,

mohou vidět návštěvníci přírodní rezervaci Meandry Smědé. Ta pokrývá na Liberecku část toku řeky Smědé s přílehlou nivou a lesem mezi mostem v Zadních Předláních a železničním mostem u Černous. Zachovaly se zde přírodní zákruty plné písečných nánosů i slepá říční ramena. Kromě řeky Smědá zahrnuje chráněné území také rybník Dubák. Při jeho jižním okraji se nalézá mokřad s olšemi a hráz rybníka zdobí překrásné staleté stromy, které mu daly jméno – duby letní a červené. Přilehlé lesy se pak mohou chlubit pestrým výskytem mnoha druhů stromů a keřů.

Jde tedy o poměrně neobvyklé a vzácné místo, kde si svoji nedotčenou tvář příroda uchovala.

MF Dnes, 15. 5. 2004



Toulovcovy Maštale

Bizardní skalní útvary, nádherná příroda a neobvyklá rozhledna, to je přírodní rezervace Toulovcovy Maštale, která se nachází v okolí Proseče na Chrudimsku. Toulovcovy Maštale tvoří soustavu skalních údolí zařízených místy až šedesát metrů do pískovců a krystalických hornin. Místa to vypadá jako náznak skalních měst. Dřevěná Toulovcova rozhledna z roku 2002 nám poskytuje výhled na zalesněná údolí a rozeklané skály. V letních měsících je otevřena

denně mimo pondělí od 10 do 12 a od 13 do 17 h.

Vrtbovská zahrada

Je jedna z nejvýznamnějších pražských barokních zahrad vybudovaná v letech 1715–1720 dle návrhu architekta Františka Maxmiliána Kaňky s bohatou sochařskou a plastickou výzdobou Matyáše Brauna a freskami Václava Vavřince Reinera. Spojení zastávka Malostranské náměstí tram. Č. 12, 22, 23, otevřeno denně 10–18h.

www.vrtbovska.cz

Z DOMOVA

MŮJ ŽIVOT S EPILEPSIÍ (pokračování)

Tak je tu opět doba prázdnin a dovolených. Dříve to býval čas odpočinku celé rodiny pěkně v klidu někde v přírodě (na moře jsme neměli většinou peníze a ani nebylo kam, kromě Bulharska). V dnešní, poněkud hektické době, se všichni přemísťujeme buď na chalupy, kde místo odpočinku opět pracujeme, anebo se houfně přesunujeme někam k moři, dnes již i do exotických míst. Ráda bych Vám poradila, co je dobré si s sebou na takovou dovolenou vzít, kdyby nás přepadly nečekané potíže. V dnešní době se nám poněkud rozmohla klíšťata a další divná havěť a proto je velice důležité si uvědomit, že kromě toho, že se řádně do lesa obleču a použiju i nějaký ten repelent, bude

dobré si pořídit nějaké prostředky, když už nás něco z toho napadne. Velmi dobře je preventivně užívat vitamín B, nejlépe B complex (jednak je velmi vhodný pro každého člověka s epilepsií, protože vitamínu B máme všichni velký nedostatek) a vitamín B se dostává do kůže a my pak nechutnáme ani klíšťatům, ani komárům. Samozřejmě, že ta dávka musí být poněkud vyšší, aby se nám kůží dostával nadbytek ven. Na všelijaké kousance, odřeniny, otoky, výrony je velice vhodný přípravek od firmy Energy – Audiron. Jsou to kapičky v lihu, které obsahují protizánětlivé bylinky, a proto se hodí právě na cesty pro svůj široký záběr a malý rozměr. Dají se používat jednak na potírání různých pupínků, oparů, škrábanců (jako dezinfekce), při výronech si udělat obklad, na různé závažné stavy (bolest zubů, záněty dásní

nebo i okostice, při bolesti v krku kloktat, bolesti uší – nakapat nebo potírat okolo) a při horečnatých stavech u malých dětí je velmi vhodné potírat velké tepny v tříselech, na krku, pod kolena, na zápěstí – pomáhá snižovat horečku a na mnoho dalších problémů (stačí si přečíst přiložený leták a na co jednotlivé bylinky jsou a samo použití vás už napadne). Pro ty, co se chystají do přímořských oblastí poněkud exotických, jako je např. Turecko, Egypt, Tunis, Thajsko apod. je nutné si uvědomit, že tyto národy nejsou nějak moc na pořádek a proto si musíme dávat pozor na vodu (v žádném případě ne z kohoutku, ale zásadně kupovanou balenou a to i na vaření) a velmi opatrně se studenými nápoji, protože teplotní rozdíl, který proděláváme se odráží i na našich vnitřnostech. Proto můžeme při kombinaci studených perlivých nápojů, zmrzliny a místní stravy lehce přijít ke střevním potížím. Proto je velmi vhodné před odjezdem do takovýchto zemí užívat alespoň 14 dní laktobacillus acidophylus – lze volně zakoupit v bylinných prodejnách a po dobu pobytu je velmi dobrý přípravek Inulín s vit. C od firmy Hemann. Tuto kombinaci máme už vyzkoušenou. Nezapomínáme na pitný režim, ale pamatujeme na to, že nejlepší na pití je vlažný čaj. Jednak nám uhasí velmi dobře žízeň a my se pak nepotíme jako po vypití ledových nápojů. Ledová Coca-cola se používá pouze v případě úplavice. Pro epileptické pacienty je samozřejmě dobré mít sebou nějaké přípravky na stabilizaci nervové soustavy (jako je např. Korolen nebo Stimaral od firmy Energy

nebo Červený drak od České chlorelly nebo i přípravek ochraňující játra, žlučník a tím i mozkovou činnost – Detoxin od firmy Diochi). Pokud budete chtít vědět, kde se ve Vašem místě dá zakoupit, zavolejte a my Vám rádi poradíme (telefon je uveden v kontaktních místech u Liberce).

Velmi důležité je si uvědomit, že každý hromadný pobyt celé rodiny je vždy mírně stresující a zatěžující, protože většinou nejsme dnes zvyklí být spolu tak dlouho pohromadě. Někdy mohou naše emoce mírně bouchat. Proto je dobré dát si od sebe i odpočinek a vzájemně se tolerovat, protože jedině tak se dá dovolená prožít v klidu a pohodě. Pokud se Vám nechce nic dělat i když jste si naplánovali různé práce, tak opravdu nedělejte a poslouchejte své tělo, protože dovolená je od toho, abychom nabrali síly do dalšího pracovního období. Ještě Vám sebou doporučím jednu knihu, která by neměla chybět v žádné knihovně a v žádné rodině. Je to kniha od pana Miroslava Hrabici, „Co nám tělo říká“. Je to soubor všech možných potíží a bolestí a velice srozumitelným způsobem je vysvětleno, proč zrovna nás potkal tento problém a co s ním. I když se Vám možná mnohdy tento výklad nebude zamlouvat, pak vězte, že o to víc se Vás týká. Když se nad tím trochu zamyslíte, zjistíte, že v mnoha rodinách mají příslušníci rodiny podobné zdravotní problémy a pokud se budeme alespoň trochu řídit radami pana Hrabici, pak je možné se těchto problémů zbavit. Není to ale práce jednoduchá, ale pro ty, kteří

opravdu chtějí něco pro sebe udělat je to vynikající návod.

-2-

V této době procházíme všichni, včetně naší planety, velkými vibračními změnami a proto se zdravotní stav obyvatel této planety velmi rapidně horší anebo alespoň se objevují všelijaké nové nemoci, které tu dříve nebyly. Celé nás to nutí zamyslet se nad naším způsobem života, čemu vlastně dáváme přednost, zda hmotným věcem (velký vliv mají reklamy v televizi a všech časopisech, rozšiřování všelijakých hypermarketů) nebo zda jsme ochotni určitě finanční částky věnovat pro své zdraví bez ohledu na to, zda mi to zaplatí pojišťovna, či nikoliv. Člověk, který trpí epilepsií a většinou u toho ještě dalšími nemocemi, by měl pro své zdraví opravdu dělat co nejvíce a to i v tom smyslu, že začne chápat, proč si takovou nemoc vlastně pořídil. Určitě najdeme nějaké rezervy ve financích, když si odřekneme všelijaké laskominy, které nám na zdraví stejně moc nepřidají, omezíme používání mobilních telefonů, nebudeme kupovat všelijaké cetky, kterých jsou dnes plná tržiště a jen se na ně doma chytá prach a to nemluvív třeba i o cigaretách, které jsou dnes opravdu velmi drahé a se zdravím to nemá nic společného. Je to jen na nás. Jen my máme v rukách své zdraví a nehledejme nepřítel někde naproti nám. Sami sobě dokážeme být nejlepším přítelem i největším nepřitelem. Ale o tom zase až někdy příště.

Přeji Vám hodně radostné léto a když už budete v té přírodě, zkuste si trochu

více všímat, co vlastně máme s tou přírodou společného a hledat v ní podobnosti s našimi problémy, s naším životem a co bychom se vlastně od těch nepatrných tvorečků mohli případně naučit, protože to jsme vlastně úplně zapomněli. Svět je totiž velice krásný, ale jen pokud to chceme vidět. I při deštivém počasí jsou vidět různé krásy. Neďte se znechutit krvavými filmy, blbými články v novinách a tak. Raději hledejme to co je hezké a uvidíte, že se s tím lépe žije. Hezké dny a zachovejte mi přízeň.

Vaše Dáša



PŘIPRAVUJEME

ZÁKLADNÍ INFORMACE O EEGBIOFEEDBACKU

PhDr. Jiří Tyl, PhDr. Vendula Tylová

Má EEG biofeedback trénink věková omezení?

Prakticky nikoli. EEG biofeedback byl objeven experimentálně u koček, pak u opic. Klinické úspěchy jsou referovány již od věku 2 roky. Zvláště vhodný je u dětí, kterým v předškolním věku byl doporučen odklad školní docházky, chodí na logopedii, mají potíže v kolektivu v mateřské škole apod.: včasnou nápravou lehkých mozkových dysfunkcí lze ušetřit mnohem závažnější trápení ve škole dítěti, jeho rodičům i jeho učitelům.

U osob vyššího věku EEG biofeedback příznivě ovlivňuje kognitivní funkce (duševní svěžest, pozornost, paměť).

Jakých výsledků lze dosáhnout?

EEG biofeedback je účinný v 60–90% případů podle míry obtížností problému. Čím je problém psychologicky nebo zdravotně závažnější, tím je trénink náročnější.

Jste-li stížen/a obecnými důsledky stresu – nejčastější z nich jsou potíže s usínáním či nespavost – (např. syndrom manažerského stresu), váš stav se terapií celkově zklidní. Zlepší se spánek, vrací se nebo se zkvalitňuje schopnost soustředění. Zrychlují se vaše výkony (paměť, rozhodování, plánování), posilujete svou vůli.

Máte-li poruchu pozornosti, soustředění, učení, chování a podobné potíže (tzv. lehké mozkové dysfunkce), v průběhu terapie vaše impulsivita, těkavost, neklid či agresivita na trénink reagují. Vaše chování se zklidní, budete se lépe ovládat, posílíte svou vůli. Může se zlepšit i vaše myšlenková činnost: u dětí, které trpěly poruchou pozornosti, řada výzkumů prokázala, že se jim zvýšilo skóre v IQ testech – v různých studiích okolo 10 bodů, v neúspěšnějších případech i o 20 bodů.

Jestliže trpíte poruchami spánku, vymizí potíže s usínáním a nespavost, u dětí mizí noční děsy a noční pomočování. Poruchy spánku jsou nejspolehlivější indikací EEG biofeedbacku – efektivita je téměř 100%!

V indikovaných případech chronických bolestí hlavy (migrén), zad a podobných bolestivých stavů budou příznaky ustupovat až mizet.

Pokud patří mezi vaše problémy úzkosti a deprese, dojde díky tréninku EEG biofeedbackem ke zlepšení nálady. Sníží se pocity únavnosti a slabosti,lepší se váš kontakt s okolím, zbystrí se paměť.

EEG trénink je vhodný i pro nemocné epilepsií. (Vymizení epileptických záchvatů EEG biofeedbackem byla první klinická aplikace metody již v roce 1972.) Jejich záchvaty mají po terapii nižší intenzitu, snižuje se jejich frekvence, v některých případech vymizí úplně.

V 18 sledovaných výzkumných studiích klesl počet záchvatů průměrně alespoň o 1/3.

U závažných stavů (týká se především epilepsie či stavů po zranění mozku) je EEG biofeedback trénink účinným doplňkem medikace.

Za jak dlouho se dostaví výsledky?

Jako v každém procesu učení jsou i výsledky EEG tréninku viditelné postupně, během času. Poměrně rychle lze však zjistit, zda EEG trénink přinese žádaný efekt, a počet sezení je ohraničený. U většiny stavů by měl být počáteční pokrok zřetelný po deseti sezeních, u mladších dětí nebo těžkých stavů se plný účinek rozvine asi po dvaceti sezeních. U dospělých, kteří netrpí žádnými vážnými potížemi, se účinek často projevuje již po prvních sezeních.

V případě, že trénink není pro daného jedince a jeho problém vhodný, školný terapeut to otevřeně sdělí.

Může mít EEG biofeedback škodlivé následky, vyvolávat závislost a podobně?

Ne. EEG trénink nemá (na rozdíl od řady různých léků) škodlivé vedlejší účinky, protože jde o tzv. neinvazivní metodu: nic se „nedává do člověka“, klient pracuje se svým vlastním signálem. Trénink vede specialista – psycholog, případně lékař nebo speciální pedagog, který absolvoval odbornou přípravu v metodě. Vedoucí tréninku ručí za jeho bezpečnost.

V síti „EEG Biofeedback Centrum“ (ochranná známka) je každé středisko vedeno odborníkem, který absolvoval

speciální přípravu garantovanou Institutem pro další vzdělávání ve zdravotnictví a EEG Biofeedback Institutem (včetně školení v elektroencefalografii a neurofyziologii). Při EEG tréninku klinických případů spolupracuje každé středisko s dalšími odborníky (neurology, psychiatry, psychology, pedagogy), zajišťuje příslušná odborná vyšetření (EEG, psychologické testy apod.) a případně se s ošetřujícím lékařem podílí na vedení léčby.

EEG biofeedback také nemůže vyvolat závislost, jako např. počítačové hry nebo herní automaty. Není náhražkou práce mozku, naopak se jedná o práci mozku na sobě samotném.

Účinek EEG biofeedbacku je trvalý podobně jako umění číst a psát. Jakmile se váš mozek příslušné postupy a vzorce naučí, uloží je do paměti a umí je užívat automaticky.

Mění EEG trénink osobnost?

Ano i ne. Osobnost a povaha se utvářejí dlouhodobým vývojem v mezilidských vztazích. Pokud ale někdo trpí disharmonií mozkových vln, způsobující nepozornost a roztržitost, nebo neklid, netrpělivost, výbušnost, na jeho chování je to patrné. Když se tyto disharmonie upraví a z chování zmizí, vystoupí jeho opravdová niterná osobnost více na povrch. Zvýší se odolnost vůči stresu. Zlepší se mezilidské vztahy.

Zlepšení schopnosti a výkonnosti také zvýší jedinci jeho sebedůvěru a sebeúctu, které bývají u různých dysfunkcí pochopitelně snižované.

(pokračování příště)

KLUBY A PORADNY

PORADNY

CENTRUM PRO EPILEPSIE HOMOLKA, PRAHA. Garanti: Za epileptologii dospělých prim. MUDr. Miroslav Kalina, MUDr. Zdeněk Vojtěch. Za epileptologii dětí: Doc. MUDr. Vladimír Komárek, CSc., (tel.: 224 433 300 Motol). Na Homolce, neurologie, Roentgenova 2, 151 19 Praha 5, tel. 257 272 634. Ordinační **epileptologická i epileptochirurgická** je na výše uvedeném čísle.

CENTRUM PRO EPILEPSIE BRNO. I. neurologická klinika LF MU, FN U sv. Anny, Pekařská 53, Brno 656 91, www.med.muni.cz/1neurol. Komplexní péče o epileptické pacienty, především o problematické případy (protizáchvatová poradna, EEG laboratoř s video-EEG monitorováním, epileptologická lůžka, diagnostika, farmakoterapie, chirurgická terapie). Kontakt: doc. MUDr. M. Brázdil, PhD. 543 182 639, mbrazd@med.muni.cz, MUDr. I. Novotná, 543 182 632, irena.novotna@fnusa.cz. **Neurologická poradna pro ženy s epilepsií:** prim. MUDr. R. Kuba, 543 182 626, robert.kuba@fnusa.cz. **Děti a dorost:** Klinika dětské neurologie, FN Brno, pracoviště Dětská nemocnice, Černopolní 9, Brno 625 00. Kontakt: Doc. MUDr. R. Šlapal, CSc., 532 234 911, rslapal@fnbrno.cz, prim. MUDr. H. Ošlejšková, 532 234 915, hoslej@fnbrno.cz. Nutno se objednat na 532 234 917.

EPILEPTOLOGICKÁ – DĚTI A DOROST. FTN v Praze 4 – Krči, Vídeňská ul. 800, pavilon U, prim. MUDr. J. Hadač. tel.: 261 082 412. Také dětská psychologie.

CENTRUM PRO EPILEPTOLOGII A EPILEPTOCHIRURGII FTN: (Fakultní Thomayerova nemocnice Krč) Garanti: Za epileptologii dospělých NNfSP a FTN: as. MUDr. J. Zárubová. Za epileptologii dětí: prim. MUDr. J. Hadač.

PORADNA PRO ZÁCHVATOVÁ ONEMOCNĚNÍ, NEUROLOGICKÉ ODDĚLENÍ, NEUROPSYCHIATRICKÉ CENTRUM, NEMOCNICE NA FRANTIŠKU, PRAHA 1 (farmakorezistentní epilepsie, video-EEG, epileptochirurgie, neuropsychiatrická problematika). Garanti za dospělé nemocné: Doc. MUDr. Jiří Hovorka, CSc., MUDr. Tomáš Nežádala, garant pro psychiatrii: MUDr. Erik Herman. Tel.: 222 801 277, 222 801 221, e-mail: neuropsych@nnfp.cz. Dětské pacienty ve spolupráci s CENTREM FTN, Krč, garant: prim. MUDr. Jan Hadač.

EPILEPTOLOGICKÁ as. MUDr. Evžen Nešpor, tel.: 224 965 051, Kateřinská 30, Praha 2.

PRO RODINY DĚTÍ S EPILEPSIÍ (1 MĚSÍC – 18 LET). Problematika atypických záchvatů – neepileptické záchvaty a poruchy chování (video-EEG), JIME, léčba nezvládnutelných epilepsií, léčba ketogenní dietou, konzultace o vhodnosti chirurgické léčby, neuropsychologické vyšetření (EEPSY program), sociální a genetické poradenství. DNK 2 UK, FNM, doc. MUDr. V. Komárek, CSc., přednosta kliniky dětské neurologie FN Motol, tel. 224 433 300, V úvalu 84, 150 00 Praha 5, fax/zázn.: 224 433 322 (po, út, čt – nutno se objednat).

CENTRUM PRO EPILEPSIE MOTOL, PRAHA. **Garanti:** Za epileptologii dětí: Doc. MUDr. V. Komárek, CSc. Za epileptologii dospělých: MUDr. P. Marusič.

Kontakty: Klinika dětské neurologie, doc. MUDr. V. Komárek, CSc, MUDr. L. Faladová, MUDr. V. Sebroňová, MUDr. P. Kršek, tel: 224 433 300, fax/zázn.: 224 433 322, e-mail: vladimir.komarek@lf2.cuni.cz, ludvika.faladova@lf2.cuni.cz, vera.sebronova@lfmotol.cuni.cz, pavel.krsek@post.cz. Neurologická klinika, V Úvalu 84, 150 06 Praha 5, MUDr. P. Marusič, MUDr. H. Krijtová, MUDr. M. Tomášek, tel: 224 436 869, 224 436 860, e-mail: petr.marusic@fnmotol.cz, hana.krijtova@fnmotol.cz, tomasek@fnmotol.cz. Web: <http://epilepsie.lf2.cuni.cz/>.

NEUROCENTRUM PRAHA, PORADNA PRO EPILEPTOCHIRURGII A NEUROCHIRURGII (DĚTÍ A DOSPĚLÝCH). MUDr. Živný, Stamicova 21, Pha 6, Mgr. Jana Woleská (klinická psychologie a psychoterapie) PaedDr. Jitka Tučková (klin. logopedie). Objednání: tel. 233 018 213, 604 265 487, e-mail: ambulance@neurocentrum.cz, konzultace online 603 740 167.

GENETICKÁ PORADNA. MUDr. J. Židovská, CSc. Dětská klinika 1. LF UK a VFN, Ke Karlovu 2, Praha 2, budo-va A, 2. patro, tel.: 224 967 171, 175.

EPILEPTOLOGICKÁ PORADNA PRO DĚTI A DOROST. Prim. MUDr. M. Kunčříková, FNsP-DNK Ostrava-Poruba, 17. listopadu 1790, tel. 597 373 610.

KLUB „E“ A KONTAKTY

KLUB „E“ PRAHA – sekretariát Liškova 3, Praha 4, tel. 241722136, pí. Derfllová 271913106, pí. Zajičková 283881919.

KLUB „E“ BRNO – Každý 3. čtvrtek od 16.00 hod. schůzky – Kounicova 43. Vy- cházky, plavání, keramika. Dospělí – M. Davidová, Černého 36, 635 00 Brno, tel. 546 212 122, mob. 777 260 619.

KLUB „E“ BRNO – DĚTI – Každá 3. středa v měsíci v 15.00–18.00 hod. schůzky – Kounicova 43, relaxační cvičení v době schůzek. Keramika každé úterý 17–18.30 hod. Plavání pro děti není, kdo má zájem, může chodit s dospělými 1. čtvrtek v měsíci – zajišťuje Davidová.

KLUB „E“ KARLOVY VARY – Plavání pro děti s epilepsií. Kontakt.: MUDr. I. Heinekova, Bezručova 10 tel.: 353 230 885.

KONTAKTY

BRNO – Pavla Vydrová, Lýskova 5, 635 00 Brno, tel.: 546 212 394, 608 571 898.

MOST – Alena Podroužková, 9. května, 434 01 Most–Souš, tel. 476 709 283.

OLOMOUC – J. Šufanová, Sladkovského 1200/1D, 772 00 Olomouc – Hodolany.

PLZEŇ – Jan Hlušíčka, Hrádecká 1/1162, 312 00 Plzeň-Doubravka.

LIBEREC – Dagmar Šlechtová, Oáza zdraví, Náchodská 116, 460 01 Liberec, tel. /fax.: 485 103 456, 602 295 795, e-mail: dagmar.slechtova@volny.cz

NAŠE TVORBA



AURA – informace o epilepsii

Vychází 12x ročně • Náklad 2000 výtisků • Vydavatel a redakce: Společnost „E“
(Czech Epilepsy Association), Liškova 3, 142 00 Praha 4 •
číslo účtu: 1922992389/0800 • tel/fax: 241 722 136 • E-mail: cea@volny.cz •
<http://www.epilepsie.ecn.cz> • Šéfredaktor: Kateřina Löserová,
e-mail: katka@kachnicka.cz • Příspěvky nejsou honorovány a nevracejí se •
Závěrka čísla 143: 13. srpna 2004 •
Tisková předloha: Vladimír Ludva • Tisk: VOŠTĚP, s. r. o. Brno



*“Život je naším
životním posláním”*