

EPILEPSIE



Epilepsie a ochrana proti úrazům



Každý člověk je vystaven riziku úrazu. Není možné podat zcela vyčerpávající přehled všech situací, které o to více číhají na lidi trpící epilepsií. Následující souhrn je možno brát jako vodítko, které je nutné upravit pro situaci každého člověka individuálně.

Pro pacienty, kteří mají dlouhodobě kompenzovanou epilepsii (to znamená, že jsou 2 roky zcela bez záchvatů) nebo mají „malé záchvaty“ při kterých neztrácí vědomí, většinou není třeba vymýšlet mnoho mimořádných opatření.

Ve zcela jiné situaci jsou však lidé s častými záchvaty, které jsou provázeny ztrátou vědomí a zvláště ti, jejichž záchvaty vznikají náhle bez předchozího varování – bez aury. U pacientů s častými pády je vhodná ochranná přilba.

Vaření

Je lepší používat mikrovlnnou troubu než klasický sporák. Jídlo na ohni je lépe připravovat tehdy, pokud nejste sami doma. Je lepší používat zadní hořáky sporáku než přední. Je možno zvážit pořízení indukčního sporáku, který ve spojení s indukčním nádobím ohřívá, podobně jako mikrovlnná trouba, přímo jídlo.

Nádobí

Při přípravě jídel na plotně se vyhněte přenášení horkých jídel či tekutin. Když servírujete, berte si talíře k hrnci, nikoli naopak. Je možno používat vozíček pro přepravu horkých potravin z kuchyně ke stolu. Rukojeti pánví a hrnců otáčejte od sebe, aby se zmenšilo nebezpečí jejich zachycení při záchvatu. Do mikrovlnné trouby je lepší používat nádoby z umělé hmoty než skleněné. Na vaření vody je možno použít rychlovarné nebo teflonové konvice. Elektrické motorové spotřebiče (mixéry, šlehače apod.) používejte opatrně.

Žehlení

Nebezpečí popálení sníží použití bezšňůrové žehličky, která se automaticky vypne.

Nábytek

Nebezpečí zranění při pádu během záchvatu snížíme umístěním tvarovaného plastu na rohy nábytku. Zvažte pořízení ochrany na radiátory, a to i vzhledem k možnosti popálenin. Pamatujte na to, že volně stojící lehká topná tělesa se mohou při záchvatu převrátit.

Dveře a okna

Použití nerozbitného skla nebo bezpečnostní folie sníží riziko pořezání při pádu. Není vhodné zamykat se v koupelně či na WC a je lepší raději používat tabulku s nápisem „Obsazeno“. Tak vám kdykoli může být snadno dostupná pomoc v těchto místnostech.

Je-li to možné, pořídte si zavěšení dveří do malých místností s otvíráním ven. Při otvírání dovnitř mohou být dveře blokovány ležícím tělem. V patrovém rodinném domě je vhodné v případě výskytu záchvatů s automatickou činností a „blouděním“ zajistit zábrany vstupu na schodiště.

Koupelna

Nepoužívejte plně napuštěnou vanu, pokud nemáte zajištěn dohled. Do vany je lepší napustit méně vody a napustit nejprve studenou vodu. Do vany vstupujte až po uzavření přítoku vody.

Používání protiskluzové podložky ve vaně i ve sprchovém koutě zvyšuje vaši bezpečnost. Proti opaření, je možné opatřit si tepelný regulátor na sprchovou hadici.

Ložnice

Můžete si pořídit pevný polštář (anatomický nebo jinak pevně tvarovaný), který snižuje nebezpečí zadušení. V posteli nekuřte.

Alarm

Existují různé typy elektronických alarmů, které mají čidla reagující na otřesy. Pomocí nich je automaticky přivolána pomoc příbuzných a není tak třeba, aby s nemocným někdo trvale spal v místnosti.

Jednoduchým, levným a zvláště u dětí dobře osvědčeným domácím alarmem jsou rolničky navlečené volně na gumičku – aby neškrtily – na končetinu podle toho, kde pravidelně probíhají křeče. Dohlízející osoba se brzy naučí rozeznat charakteristický zvuk rolniček při záchvatu od běžných pohybů ve spánku.

Televize a počítač

Lidé s epilepsií mohou sledovat televizi a mohou pracovat na počítači. Jen malé procento lidí trpících epilepsií má záchvaty vyvolávané blikajícím světlem. Pokud je to

váš případ, je vhodné zkontrolovat, že používáte kvalitní počítačový monitor s vysokou obnovovací frekvencí (více jak 70 Hz) nebo tzv. LCD displej. Obdobně je možno používat kvalitnější 100 Hz televizor.

Obecně platí, že pro citlivé osoby je vhodné vyvarovat se sledování televizí ze vzdálenosti menší než 2 metry a ve zcela tmavé místnosti. Při používání PC je nutné se vyvarovat aplikací, které rychle střídají světlé a tmavé plochy (hraní akčních videoher).

Uložení léků

Je třeba dbát na to, aby léky byly dobře uchovávány – hlavně před dětmi a domácími zvířaty. Tabletky jsou snadno zaměnitelné za pamlsky. Nenoste pohromadě nikdy léky a cukrovinky pro děti: dítě, které pozoruje svého rodiče, jak bere léky, se může pokusit o totéž.

Bezpečnostní opatření venku

Aby byl důvod vašeho náhlého stavu bezvědomí rychle odhalen, je dobré nosit spolu s doklady kartičku informující o tom, že máte epilepsii. Požadujte ji po svém lékaři nebo se můžete obrátit na nás, rádi vám ji zašleme.

Bicykl

Jízda na kole by měla být individuálně prodiskutována s lékařem a měli byste v každém případě používat ochrannou přilbu.

Plavání

Není důvod zakazovat lidem s epilepsií plavání. Je však dobré, aby byl nablízku přítomen někdo, kdo ví o vaší nemoci a je schopen vám poskytnout pomoc při případném záchvatu. Když nemocný dostane "velký záchvat" ve vodě, je třeba mu držet hlavu nad vodou po dobu křečí a po jejich skončení jej dostat z vody ven.

Další sporty

Je možno provozovat většinu sportů. U některých je vhodné, aby byl nablízku někdo, kdo je schopen vám poskytnout pomoc. Týká se to například jachtingu, kanoistiky, windsurfingu, jezdeckví a horolezectví. Příliš velké riziko však může znamenat například potápění, a proto obecně není doporučováno.

Bezpečnost, ne ochránářský přístup

Diagnóza epilepsie někdy vede k přehnanému omezování nemocného v rodině. Příbuzní by si proto měli uvědomit, že přemrštěná ochrana podkopává sebevědomí a zdravý vývoj člověka. Ochránářský přístup není rozhodně to, co nemocný potřebuje. Člověk s epilepsií může žít plnohodnotným a aktivním životem aniž by neustále přemýšlel o možném nebezpečí.

Vydala Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o. s.
Liškova 959/3, 142 00 Praha 4
tel./fax: 241 722 136, e-mail: info@spolecnost-e.cz, www.spolecnost-e.cz
ve spolupráci s odbornými lékaři a specialisty v daných oborech.
Revize provedena MUDr. Bajačkem, v srpnu 2011.

