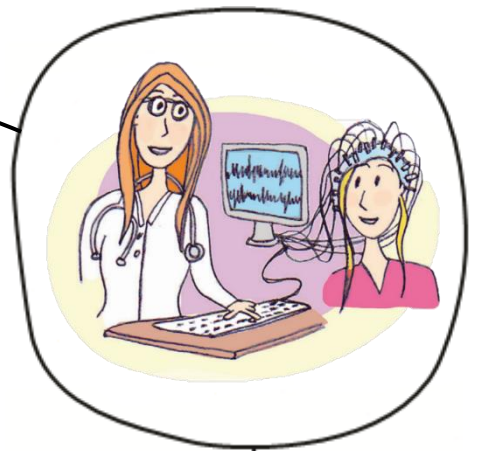


Epilepsie

Herkennen



Doen



Ermee omgaan



Wat is epilepsie?

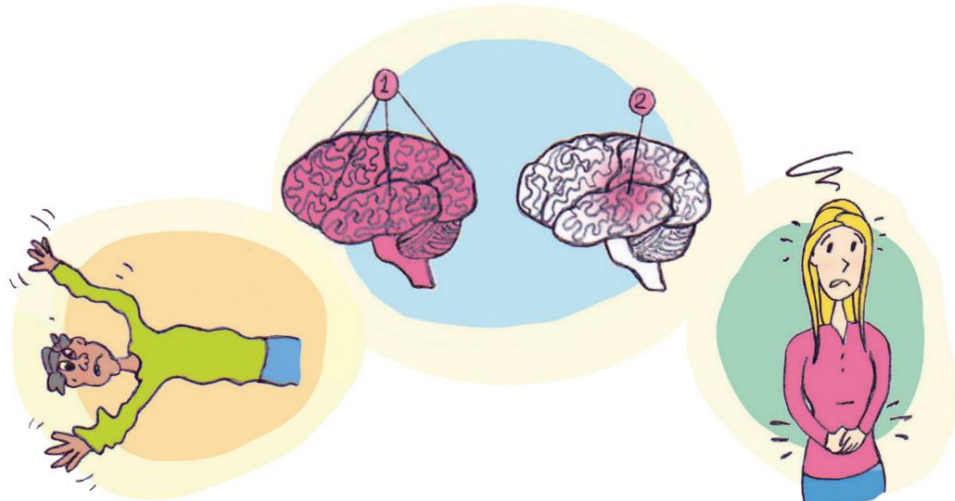


Epilepsie is een veel voorkomende hersenaandoening: delen van je hersens raken in de war en sturen gemengde berichten naar je lichaam. Dit noem je een aanval.



Iedereen kan epilepsie hebben.

Soms is de oorzaak hersenletsel, ziekte/infectie, beroerte of een genetische afwijking. Soms is de oorzaak onbekend.



1) Bij sommige aanvallen worden de hele hersenen aangetast. Iemand kan dan vallen en beven of staren.

2) Bij andere aanvallen wordt slechts een deel van de hersenen aangetast. Je blijft dan wakker, maar weet misschien niet wat er om je heen gebeurt.



Als je epileptische aanvallen hebt, ga naar een arts. Je krijgt dan vragen over de vorm van de aanvallen. Mogelijk moet je enkele tests ondergaan.

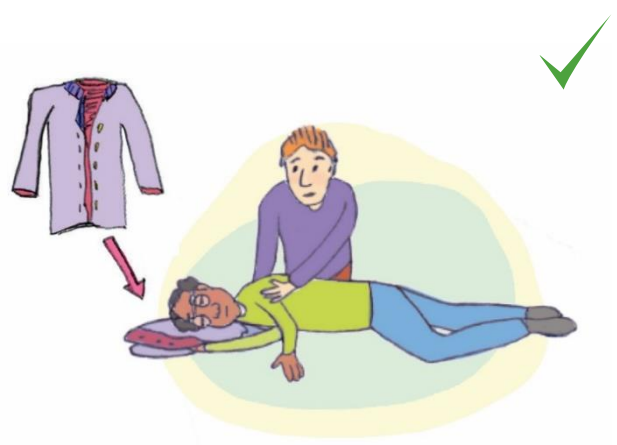


Medicijnen kunnen helpen je aanvallen onder controle te houden.

Wat kan je doen in geval van een aanval



Blijf kalm. Maak een ruimte vrij rond de persoon.



Leg iets zachts onder het hoofd van de persoon tijdens een aanval.



Wanneer de aanval stopt:

- Draai de persoon op de zij.
- Zorg ervoor dat de ademhaling doorgaat.
- Controleer op letsel.
- Laat de persoon liggen totdat hij of zij zich beter voelt.



Blijf bij de persoon totdat hij of zij zich beter voelt. Let op wat er verder gebeurt.

Bel een ambulance als:



- De aanval langer duurt dan 5 minuten.
- De persoon niet bij komt van de aanval.
- Je zorgen hebt over de ademhaling van de persoon.
- De persoon eerst weer normaal is, maar daarna een nieuwe aanval krijgt.

Let op:



Probeer een aanval niet te stoppen of de persoon vast te houden.



Verplaats de persoon niet tenzij er gevaar dreigt.



Steek niets in de mond van de persoon.

Hoe om te gaan met je epilepsie



Praat met je arts over je aanvallen en medicijnen en volg het advies.



Vergeet niet om je medicijnen regelmatig in te nemen.



Noteer wanneer je epileptische aanvallen hebt. Dit helpt je arts om de beste medicijnen voor te schrijven. Houd rekening met de oorzaken van je aanvallen.



Te weinig slaap kan epileptische aanvallen veroorzaken. Probeer voldoende rust te krijgen.



Eet gezond.



Stress kan epileptische aanvallen veroorzaken. Je kunt het niet vermijden, maar je kunt er wel mee leren omgaan.

Hoe om te gaan met je epilepsie



Zorg voor wat frisse lucht en beweeg elke dag.



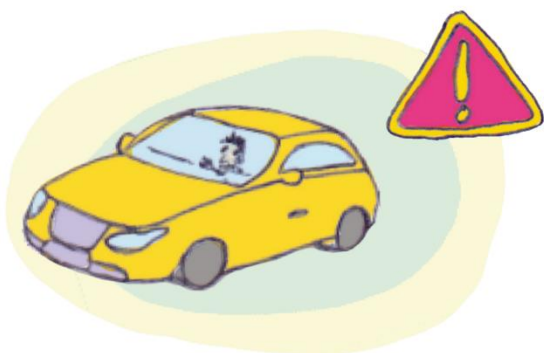
Praat over je epilepsie met je vrienden en familie.



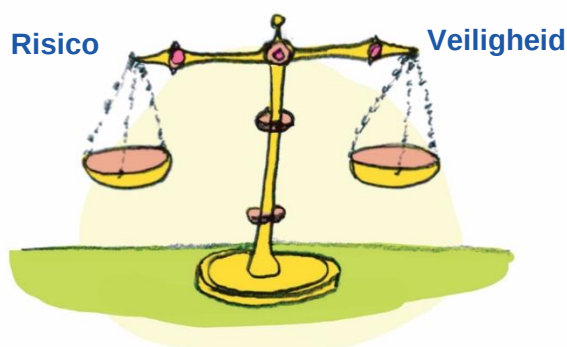
Sommige mensen krijgen een waarschuwing dat er een aanval komt. De waarschuwing kan een geur of vreemde smaak in je mond zijn.



Na een aanval kun je je moe, verward of duizelig voelen. Je zult je meestal snel beter voelen.



Als je epileptische aanvallen hebt mag je geen auto besturen. Vraag aan je arts wanneer het veilig is om te rijden.



Breng een goede balans in je leven.

Hoe om te gaan met je epilepsie



Epilepsie is maar een deel van jou!
Probeer van je leven te blijven genieten.
Je hoeft echt niet thuis te blijven. Als
flikkerende lichtsignalen aanvallen
veroorzaken, wees dan voorzichtig.



Je kunt nog steeds studeren, leren of
werken. Er zijn genoeg mensen die je
kunnen helpen en ondersteunen.



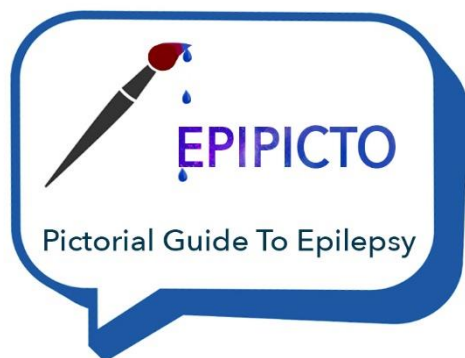
Je kunt een normaal leven leiden, maar
mogelijk moet je enkele wijzigingen
aanbrengen.

- Breng tijd door met familie en vrienden.
- Zoek een lokale steungroep.
- Wees niet bang om hulp te vragen
- Je kunt een relatie hebben en kinderen krijgen.
- Vrouwen met epilepsie moeten uiteraard met hun arts praten als ze een kinderwens hebben.



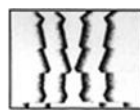
EPIPICTO: De gids met pictogrammen over epilepsie is er om je te helpen praten over epilepsie. Het is geen volledige gids over epilepsie. Het geeft basisinformatie en tips voor een goed leven met epilepsie. Neem contact op met je arts voor persoonlijk advies over je epilepsie en medicatie.

Over EPIPICTO



Mede gefinancierd door het
programma Erasmus+
van de Europese Unie

Project 2017-1-MT01-KA204-026946



Interessenvereinigung für
Anfallskranke in Köln e.V.



EPIPICTO is een gezamenlijk project van 5 Europese epilepsieverenigingen:

Caritas Malta Epilepsy Association
www.caritasmalta.org/services/epilepsy

Epilepsie Dachverband Österreich (EDO)
www.epilepsie.at

Epilepsy Connections (Scotland)
www.epilepsyconnections.org.uk

Interessenvereinigung für Anfallskranke in Köln e.V.
www.epilepsie-selbsthilfe.de/koeln

Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN)
www.sein.nl

Voor meer informatie, bezoek onze website
www.epipicto.eu
of sturen een email naar
epipicto@gmail.com



De EPIPICTO-partners willen graag de steun van het
International Bureau for Epilepsy (IBE) erkennen bij de
verspreiding van het project.