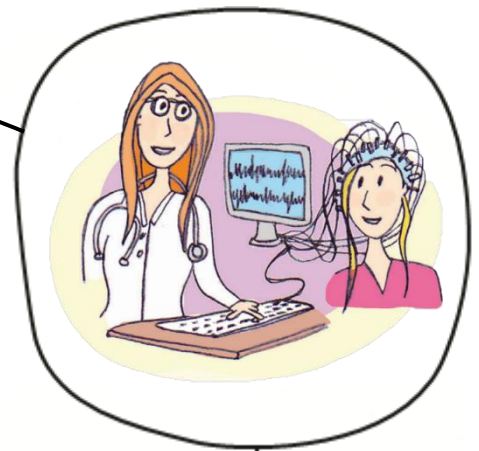


L-epilessija

Agħraf



Aġixxi



Għix normali

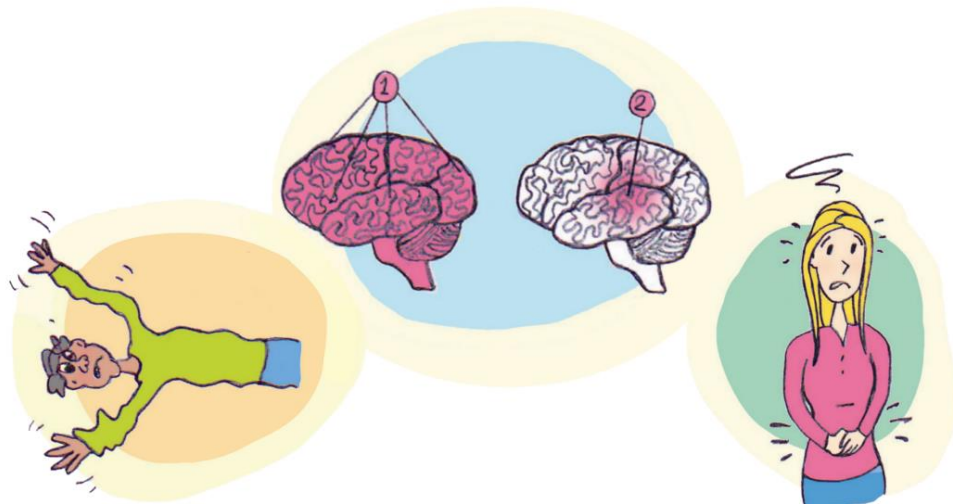


Fuq l-epilessija



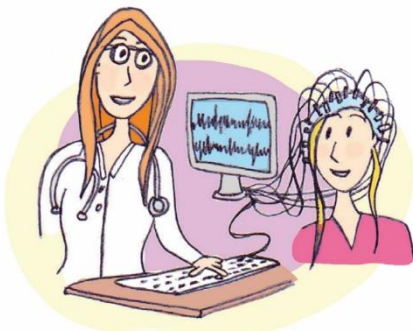
L-epilessija hija kundizzjoni komuni tal-moħħ: partijiet tal-moħħ jaħdmu b'mod konfuż u jibagħtu messaġġi mħawdin lill-gisem. Din tissejjaħ aċċessjoni.

Kulhadd jista' jkollu l-epilessija. Xi kultant tiġi min xi ħsara fil-moħħ, mard jew infezzjoni, puplesija jew xi difett ġenetiku. Xi kultant ma nafux għaliex tiġri.



1) F'xi aċċessjonijiet il-moħħ kollu huwa affettwat. Il-persuna tista' taqa' u tibda tirtogħod jew tiskanta.

2) F'aċċessjonijiet oħrajn, parti biss tal-moħħ ikun affettwat. Il-persuna tibqa' mqajma imma ma tkunx taf x'qed jiġri madwarha



Jekk ikollok l-aċċessjonijiet trid iżżur tabib. Jista' jkun li jkollok bżonn tagħmel xi testijiet.

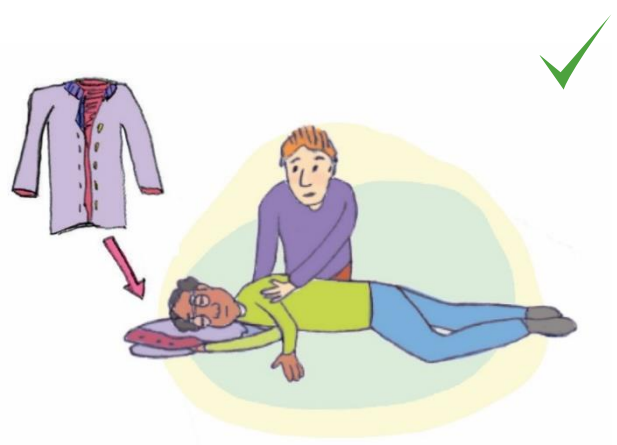


Il-medicina tista' tgħinek tikkontrolla l-aċċessjonijiet.

X'tagħmel f'każ ta' aċċessjoni



Żomm kalm. Oħloq spazju madwar il-persuna.



Poġġi xi ħaġa ratba taħt ras l-individwu waqt l-aċċessjoni.



Meta l-aċċessjoni tieqaf

- Dawwar il-persuna fuq ġenb
- Ara li qed tieġu n-nifs
- Ara jekk wegġġhetx

Ħalli lill-persuna tistrieġ sakemm tħossha aħjar.



Ogħħod mal-persuna sakemm tħossha aħjar. Żomm nota ta' dak kollu li jkun ġara..

Sejjaħ ambulanza jekk:



- L-aċċessjoni ddum aktar min 5 minuti
- Il-persuna ma tqumx
- Tibda tinkwieta dwar in-nifs tal-persuna
- Il-persuna tkun wegġġġet
- Aċċessjoni oħra sseħħ wara ftit ħin

X'm'għandex tagħmel:



Tippruvax twaqqaf l-aċċessjoni jew iżżomm il-persuna.



Tippruvax iċċaqlaq il-persuna jekk ma tkunx f'xi periklu.



Tpoġġi xejn fil-ħalq tal-persuna.

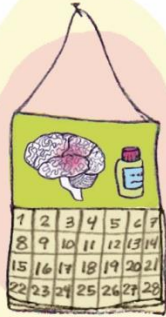
Kif tgħix bl-epilessija tiegħek



Kellem lit-tabib dwar l-aċċessjonijiet tiegħek u hu l-parir tiegħu.



Ftakar biex tiegħu l-medicini b'mod regolari.



Żomm nota ta' meta jkollok l-aċċessjonijiet. Dan jgħin lit-tabib isib l-aħjar medicina. Żomm nota ta' dak li jista' jwassal għal aċċessjoni.



Nuqqas ta' rqaq jista' jwassal għall-aċċessjonijiet. Iprova striedh ħafna/kemm jista' jkun.



Żomm dieta bilanċjata.



L-istress jista' jwassal għall-aċċessjonijiet. Ma tistax tevintah iżda tista' titgħallem tgħix bih.

Kif tgħix bl-epilessija tiegħek



Ipprova oħroġ biex tiegħu ffit arja friska kuljum u aġmel eżerċizzju b'mod regolari.



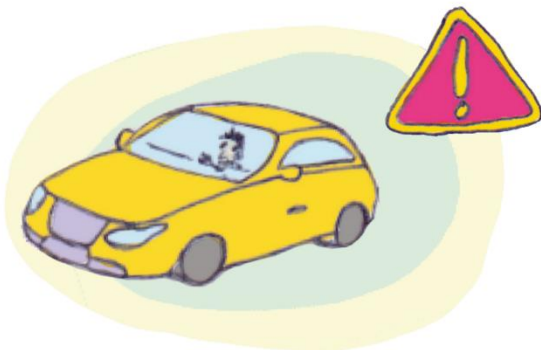
Tkellem dwar l-epilessija ma' tal-familja u ma' sħabek



Xi nies iħossu l-aċċessjoni ġejja. Tista' tiegħu l-forma ta' riħa jew toġhma hażina fil-ħalq.



Wara aċċessjoni tista' tħossok għajjen, konfuż jew stordut. Tibda tħossok aħjar wara ffit ħin.



Jekk qed ikollok l-aċċessjonijiet ma tistax issuq karozza. Staqsi lit-tabib meta tkun tista' terġa' ssuq.



Il-ħajja għixha b'mod bbilanċjat

Kif tgħix bl-epilessija tiegħek



L-epilessija hija biss parti minnek! Ipprova għix ħajtek b'mod sħiħ. M'hemmx għalfejn toqgħod id-dar. Jekk id-dawl iteptep jikkawżalek l-aċċessjonijiet, oqgħod attent.



Xorta tista' tistudja, titgħallem u taħdem. Hemm nies li jistgħu jgħinuk u jissapportjawk.



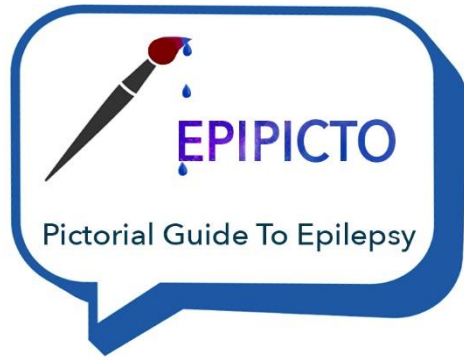
Tista' tgħix ħajja normali, imma forsi jkollok tagħmel xi tibdiliet.

- Qatta' aktar ħin mal-familja u l-ħbieb.
- Sib xi grupp ta' support.
- Tibżax titlob l-għajnuna.
- Tista' tkun f'relazżjoni u jkollok it-tfal bħal ħaddieħor.
- Nisa bl-epilessija għandhom jikkellmu mat-tabib tagħhom jekk jixtiequ jkollhom it-tfal.



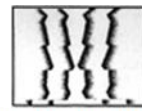
EPIPICTO: Din il-gwida bl-istampi fuq l-epilessija qiegħda hemm biex tgħinek titkellem fuq l-epilessija. Mhijiex gwida kompleta. Tipprovdi ftit informazzjoni bażika u pariri biex tgħix ħajtek aħjar. Għall-ġid tiegħek, kellem lit-tabib tiegħek għal parir personali fuq l-epilessija tiegħek u l-mediċini li qed tieħu.

Fuq EPIPICTO



Kofinanzjat mill-Programm
tal-Unjoni Ewropea
Erasmus+

Project 2017-1-MT01-KA204-026946



Interessenvereinigung für
Anfallskranke in Köln e.V.



EPIPICTO huwa proġett bejn 5 għaqdiet tal-epilessija fl-Ewropa :

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

Għal aktar informazzjoni zur is-sit tagħna
www.epipicto.eu
or ibagħad emejl fuq
epipicto@gmail.com



Il- grups fi ħdan il-proġett EPIPICTO jixtiequ
jirringrazzjaw is-sapport tal- International Bureau for
Epilepsy (IBE) fit-tixriet tal-informazzjon fuq il-proġett.