

Νέο για τις επιληπτικές κρίσεις και την επιληψία



1-800-332-1000

Αποποίηση ευθύνης: Η παρούσα δημοσίευση έχει σχεδιαστεί για να παρέχει γενικές πληροφορίες σχετικά με την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις στο κοινό. Δεν προορίζεται ως ιατρική συμβουλή. Τα άτομα με επιληψία δεν θα πρέπει να κάνουν αλλαγές στη θεραπεία ή τις δραστηριότητες με βάση αυτές τις πληροφορίες χωρίς να συμβουλευτούν πρώτα τον πάροχο υγείας τους.

Η παρούσα έκδοση υποστηρίζεται από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών του Υπουργείου Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ (HHS) στο πλαίσιο χορήγησης οικονομικής βοήθειας συνολικού ύψους 12.500 δολαρίων με 100% χρηματοδότηση από τα CDC/HHS. Τα περιεχόμενα είναι αυτά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντιπροσωπεύουν απαραίτητα τις επίσημες απόψεις των CDC/HHS ή της κυβέρνησης των ΗΠΑ ούτε αποτελούν έγκριση από αυτό/αυτά.

Γραμμή βοήθειας για την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις 24/7



Τι κάνουμε;

Ειδικοί πληροφόρησης απαντούν στις ερωτήσεις σας σχετικά με την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις και παρέχουν υποστήριξη, καθοδήγηση και παραπομπές σε εθνικούς και τοπικούς πόρους..

Πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε;

Η Γραμμή Βοήθειας 24/7 παρέχει συμπονετική υποστήριξη. Ορισμένα από τα θέματα στα οποία απαντούν συχνότερα οι ειδικοί πληροφόρησης περιλαμβάνουν:

- Πληροφορίες σχετικά με τα φάρμακα και τις θεραπευτικές επιλογές
- Ομάδες υποστήριξης
- Προγράμματα οικονομικής βοήθειας
- Πρώτες βοήθειες και ασφάλεια σε περίπτωση επιληπτικών κρίσεων
- Απασχόληση, διακρίσεις και νομικά θέματα
- Συναισθηματική υποστήριξη
- Αιφνίδιος απροσδόκητος θάνατος στην επιληψία (Sudden Unexpected Death in Epilepsy)
- Σύνδεση με τα τοπικά γραφεία του Ιδρύματος Επιληψίας
- Προγράμματα αυτοδιαχείρισης της επιληψίας
- Κοινοτικοί πόροι
- Δωρεάν πακέτα πληροφοριών



**Διαθέσιμα 24 ώρες την ημέρα, 7
ημέρες την εβδομάδα**

**Παροχή ΒΟΗΘΕΙΑΣ, ΕΛΠΙΔΑΣ και ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ σε άτομα που
πλήττονται από επιληπτικές κρίσεις και επιληψίες**

1-800-332-1000

epilepsy.com/helpline

Διαθέσιμοι διερμηνείς για περισσότερες από 200+ γλώσσες

Para obtener información adicional y materiales impresos con información detallada y actualizada comuníquese con nuestra línea gratuita **1-866-748-8008** o visita nuestro sitio web: **www.laepilepsia.org**.

Epilepsy.com

Το Epilepsy.com προσφέρει τρόπους για να μάθετε κρίσιμες πληροφορίες, δεξιότητες και πόρους που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε ευκολότερα τις επιληπτικές κρίσεις και την επιληψία.

Πληροφορίες

Οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες για να σας βοηθήσουν να μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για τις επιληπτικές κρίσεις και την επιληψία, τη διαχείριση της επιληψίας σας, τις νέες θεραπείες, τις πρώτες βοήθειες για τις επιληπτικές κρίσεις και πολλά άλλα!

Ενδυνάμωση

Εξερευνήστε τα πολλά διαθέσιμα εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να έχετε τον έλεγχο των επιληπτικών σας κρίσεων και της επιληψίας σας, να συνεργαστείτε με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης και να αναλάβετε δράση για τη διαχείριση των επιληπτικών σας κρίσεων.



Πύλη κλινικών δοκιμών

Οι κλινικές δοκιμές και οι μελέτες είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη νέων θεραπειών για την επιληψία. Παρακαλούμε σκεφτείτε να συμμετάσχετε σε μια τρέχουσα δοκιμή ή μελέτη για να βοηθήσετε στην προσπάθεια εξεύρεσης νέων και βελτιωμένων τρόπων αντιμετώπισης των επιληπτικών κρίσεων και τελικά να οδηγήσετε στη θεραπεία - επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/clinical_trials για να μάθετε περισσότερα!

Εργαλειοθήκη επιληψίας

Η εργαλειοθήκη μας είναι το μέρος όπου μπορείτε να βρείτε πηγές, όπως έντυπα και αφίσες, για τη διαχείριση της επιληψίας σας και άλλων αναγκών, για να βοηθήσετε το αγαπημένο σας πρόσωπο και για να διδάξετε σε άλλους για την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις. Επισκεφθείτε την εργαλειοθήκη στην ιστοσελίδα epilepsy.com/toolbox.

Πόροι

Αναζητήστε ένα τοπικό γραφείο του Ιδρύματος Επιληψίας που λειτουργεί στην περιοχή σας ή κάντε αναζήτηση στη Βάση δεδομένων πόρων της Γραμμής βοήθειας για να μάθετε για τους πόρους που είναι διαθέσιμοι στην περιοχή σας στην ιστοσελίδα epilepsy.com/helpline.

Εκπαιδευτικό υλικό

Παραγγείλετε μαζικό εκπαιδευτικό υλικό, αφίσες πρώτων βοηθειών, φυλλάδιο για τις επιληπτικές κρίσεις και την ασφάλεια και άλλα από το κατάστημα εκδόσεων του Ιδρύματος Επιληψίας στην ιστοσελίδα epilepsy.com/store.

*Αποστολή μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Επισκεφθείτε το epilepsy.com σήμερα.

Κοινοτικά εκπαιδευτικά προγράμματα



Πιστοποίηση πρώτων βοηθειών για τις επιληπτικές κρίσεις

Όλοι πρέπει να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν όταν συμβεί μια επιληπτική κρίση. Η Πιστοποίηση Αναγνώρισης Επιληπτικών Κρίσεων και Πρώτων Βοηθειών είναι μια επίσημη εκπαίδευση που προσφέρεται από το Ίδρυμα Επιληψίας και διδάσκει τα άτομα:

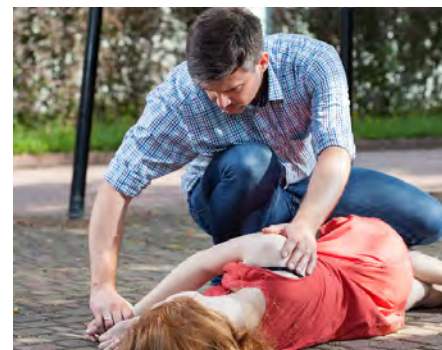
- Πώς να αναγνωρίζουν τα σημάδια μιας επιληπτικής κρίσης
- Πώς να ανταποκριθούν με τις κατάλληλες πρώτες βοήθειες για τις επιληπτικές κρίσεις
- Πότε να καλέσουν βοήθεια

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για άτομα που:

- Έχουν μέλος της οικογένειας, αγαπημένο πρόσωπο ή φίλο με επιληπτικές κρίσεις
- Έχουν μια εργασία όπου παρέχουν φροντίδα σε άτομα με επιληπτικές κρίσεις
- Έχουν μια εργασία όπου εργάζονται με το κοινό ή εργάζονται με κάποιον που έχει επιληπτικές κρίσεις
- Προπονούν ή καθοδηγούν ομάδες
- Εργάζονται, παίζουν ή ζουν σε περιοχές ή περιβάλλοντα όπου μπορεί να εμφανιστούν επιληπτικές κρίσεις

Οι συμμετέχοντες που θα ολοκληρώσουν επιτυχώς το μάθημα θα λάβουν πιστοποίηση διετούς διάρκειας, η οποία μπορεί να ανανεωθεί στο μέλλον.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το μάθημα πρώτων βοηθειών για τις επιληπτικές κρίσεις και τις προσεχείς ημερομηνίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: epilepsy.com/firstaid.



Εκπαίδευση σε θέματα επιληπτικών κρίσεων για σχολικούς νοσηλευτές

Εκπαίδευση σε θέματα επιληπτικών κρίσεων για Σχολικούς νοσηλευτές: Φροντίδα για τους μαθητές είναι ένα πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους σχολικούς νοσηλευτές πληροφορίες, στρατηγικές και πόρους που θα τους επιτρέψουν να διαχειριστούν καλύτερα τον μαθητή με επιληπτικές κρίσεις, υποστηρίζοντας θετικά αποτελέσματα της θεραπείας, μεγιστοποιώντας τις εκπαιδευτικές και αναπτυξιακές ευκαιρίες και εξασφαλίζοντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν ένα μάθημα 2 ωρών για τη διαχείριση των μαθητών με επιληπτικές κρίσεις και προγράμματα 1 ώρας που στοχεύουν στις θεραπείες διάσωσης, στην ανάπτυξη προγραμμάτων IEP και 504 και στις ψυχογενείς μη επιληπτικές κρίσεις.



Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το μάθημα των σχολικών νοσηλευτών, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/school-nurse-training

Εκπαίδευση σε θέματα επιληπτικών κρίσεων για το σχολικό προσωπικό

Η Εκπαίδευση σε θέματα επιληπτικών κρίσεων για το σχολικό προσωπικό είναι ένα διαδραστικό μάθημα που έχει σχεδιαστεί για να συμβάλει στην προώθηση ενός θετικού κοινωνικού και εκπαιδευτικού περιβάλλοντος για τους μαθητές που ζουν με επιληπτικές κρίσεις και επιληψία.

Οι δάσκαλοι της τάξης, οι δάσκαλοι ειδικής αγωγής, οι βιβλιοθηκονόμοι, οι βοηθοί εκπαιδευτικών, οι οδηγοί σχολικών λεωφορείων, οι βοηθοί και άλλα μέλη του προσωπικού ή εθελοντές στις τάξεις K-12 μπορούν όλοι να επωφεληθούν και να λάβουν μονάδες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το μάθημα για το σχολικό προσωπικό, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: epilepsy.com/schoolpersonneltraining.

Πώς μπορείτε να λάβετε εκπαίδευση

Πύλη Εκπαίδευσης για την Επιληψία

Η Πύλη Εκπαίδευσης για την Επιληψία είναι η μοναδική σας διεύθυνση για να αποκτήσετε πρόσβαση στις διαδικτυακές και κατά παραγγελία εκπαιδεύσεις του Ιδρύματος Επιληψίας σχετικά με την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις. Ακολουθούν μερικά από τα πιο δημοφιλή μας μαθήματα. Πολλά μαθήματα προσφέρουν μόρια συνεχιζόμενης εκπαίδευσης. Επισκεφθείτε τον ιστότοπο στη διεύθυνση learn.epilepsy.com.

Τοπικά γραφεία του Ιδρύματος Επιληψίας

Αρκετά προγράμματα προσφέρονται μέσω των τοπικών γραφείων του Ιδρύματος Επιληψίας. Για να βρείτε το τοπικό σας γραφείο, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/local για να βρείτε ένα γραφείο στην περιοχή σας.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για βοήθεια στην εύρεση τοπικού γραφείου στην περιοχή σας, καλέστε τη Γραμμή βοήθειας για την επιληψία & τις επιληπτικές κρίσεις στο 1-800-332-1000.



ελτιώστε τον έλεγχο των επιληπτικών σας κρίσεων

Πάρτε τα φάρμακα όπως σας έχει συνταγογραφηθεί



Η καθημερινή λήψη φαρμάκων μπορεί να είναι δύσκολο να τη θυμάστε. Μερικές φορές τα προγράμματα φαρμάκων είναι πολύπλοκα και δύσκολο να τα ακολουθήσετε, ειδικά αν τα φάρμακα λαμβάνονται πολλές φορές την ημέρα. Εάν είστε νέος στις επιληπτικές κρίσεις, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης για τα φάρμακά σας και για το τι αναμένεται. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε λεπτομέρειες σχετικά με το τι παίρνετε, πόσο συχνά, πότε και γιατί. Θα χρειαστεί επίσης να μάθετε κάποιες νέες δεξιότητες, όπως το πώς να παίρνετε τα φάρμακα με ασφάλεια και συνέπεια. Για παράδειγμα:

- Να ελέγχετε τα φάρμακα και τα μεγέθη των χαπιών σας για να γνωρίζετε αν έχετε το σωστό και τη σωστή δόση.
- Να ακολουθείτε τις ειδικές οδηγίες για τις διάφορες μορφές φαρμάκων κατά των επιληπτικών κρίσεων.
- Καθορισμός των ωρών λήψης των φαρμάκων σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του νοσηλευτή σας.
- Αναγνωρίζοντας τις παρενέργειες και πότε να καλέσετε τον πάροχό σας.
- Να κάνετε εξετάσεις αίματος εάν χρειάζεται.
- Να παρακολουθείτε αν τα φάρμακα δρουν.

Εκλυτικοί παράγοντες επιληπτικών κρίσεων

Ορισμένοι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι ορισμένες καταστάσεις, συνήθειες, προβλήματα υγείας ή φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν τις επιληπτικές κρίσεις τους. Για παράδειγμα, ο μη καλός ύπνος ή το υπερβολικό άγχος μπορεί να κάνει μερικούς ανθρώπους πιο πιθανό να πάθουν επιληπτικές κρίσεις. Η παράλειψη δόσεων φαρμάκων κατά των επιληπτικών κρίσεων καθιστά πιθανό να έχετε περισσότερες κρίσεις και αποτελεί συχνή αιτία επιληπτικών κρίσεων και επειγόντων περιστατικών. Όταν διαγιγνώσκεστε για πρώτη φορά με επιληψία, είναι σημαντικό να σημειώσετε πότε έχετε επιληπτικές κρίσεις και αν μπορούν να εντοπιστούν τυχόν εκλυτικοί παράγοντες. Ορισμένα παραδείγματα εκλυτικών παραγόντων επιληπτικών κρίσεων περιλαμβάνουν:

- Η παράλειψη φαρμάκων κατά των επιληπτικών κρίσεων ή η ξαφνική διακοπή τους
- Μη επαρκής ύπνος ή προβλήματα στον ύπνο
- Άγχος
- Να είστε άρρωστος(η) με άλλη ασθένεια ή πυρετό
- Φώτα που αναβοσβήνουν ή μοτίβα για άτομα με φωτοευαισθησία
- Εμμηνορροϊκοί κύκλοι ή άλλες ορμονικές αλλαγές
- Συγκεκριμένες τροφές ή υπερβολική καφεΐνη
- Ορισμένα συνταγογραφούμενα ή μη συνταγογραφούμενα φάρμακα
- Ορισμένα φυτικά προϊόντα ή συμπληρώματα
- Χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών (Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ μπορεί να κάνει ένα άτομο πιο πιθανό να έχει επιληπτικές κρίσεις, ειδικά την επόμενη ημέρα μετά την κατανάλωση αλκοόλ)
- Χαμηλά επίπεδα ορισμένων μετάλλων ή ουσιών στο σώμα (για παράδειγμα, χαμηλά επίπεδα νατρίου ή αλατιού, μαγνησίου ή ασβεστίου).



Πώς μπορώ να καταλάβω αν κάτι αποτελεί εκλυτικό παράγοντα;

Εκλυτικός παράγοντας είναι κάτι που συμβαίνει αρκετά σταθερά πριν από τις επιληπτικές κρίσεις και συχνότερα από ό,τι τυχαία. Για να εντοπίσετε τους εκλυτικούς παράγοντες, κρατήστε ημερολόγιο επιληπτικών κρίσεων και καταγράψτε τις πληροφορίες με συνέπεια.

- Σημειώστε την ώρα της ημέρας που συμβαίνει
- Σημειώστε πώς αισθανθήκατε εκείνη την ημέρα
- Σημειώστε αν υπήρχε κάποιος από τους συχνά αναφερόμενους εκλυτικούς παράγοντες

Μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης και συζητήστε για το τι μπορείτε να κάνετε για να προλάβετε ή να μειώσετε τον κίνδυνο επιληπτικών κρίσεων με αυτόν τον τρόπο.

Εμμηνορροϊκοί κύκλοι

Περίπου οι μισές γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας που πάσχουν από επιληψία αναφέρουν περισσότερες επιληπτικές κρίσεις κατά την περίοδο της εμμήνου ρύσεως ή στη μέση του κύκλου τους. Η παρακολούθηση του πότε συμβαίνουν οι επιληπτικές κρίσεις μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες να διαπιστώσουν αν υπάρχουν συσχετίσεις. Συζητήστε με την ομάδα υγείας σας σχετικά με την παρακολούθηση των ορμονών σας και άλλων καταστάσεων υγείας. Για ορισμένες γυναίκες, αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε άλλους τρόπους βελτίωσης του ελέγχου των επιληπτικών κρίσεων.

Εάν κάτι συμβαίνει τακτικά πριν από μια επιληπτική κρίση, παρακολουθείτε με την πάροδο του χρόνου για να δείτε αν συμβαίνει και σε άλλες χρονικές στιγμές. Εάν συμβαίνει συχνότερα πριν από μια επιληπτική κρίση από ό,τι σε άλλες χρονικές στιγμές, είναι πιθανό να αποτελεί έναν εκλυτικό παράγοντα επιληπτικών κρίσεων.

Διαχείριση του στρες

Το συναισθηματικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε επιληπτικές κρίσεις. Το συναισθηματικό στρες συνήθως σχετίζεται με μια κατάσταση ή ένα γεγονός που έχει προσωπική σημασία για εσάς. Μπορεί να πρόκειται για μια κατάσταση στην οποία νιώθετε ότι χάνετε τον έλεγχο. Συγκεκριμένα, το είδος του συναισθηματικού στρες που οδηγεί στις περισσότερες επιληπτικές κρίσεις είναι η ανησυχία ή ο φόβος. Εάν βιώνετε άγχος:

- Μιλήστε για το πώς αισθάνεστε με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης. Ενημερώστε τους εάν η διάθεσή σας αλλάξει.
- Δοκιμάστε βαθιές αναπνοές, διαλογισμό, άσκηση ή άλλους τρόπους που θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να διαχειριστείτε το στρες.
- Κοιμηθείτε καλά
- Εάν οι αλλαγές στη διάθεση συνεχίζονται ή διαρκούν περισσότερο από μερικές εβδομάδες, ενημερώστε το γιατρό σας και ζητήστε βοήθεια.

Προσπαθήστε να σταματήσετε τις επιληπτικές κρίσεις

Ο καλύτερος δυνατός έλεγχος των επιληπτικών κρίσεων είναι ένα βήμα προς τη βελτίωση της υγείας σας και τη μείωση του κινδύνου Αιφνίδιου απροσδόκητου θανάτου στην επιληψία (SUDEP). Μην τα παρατάτε ή μην συμβιβαστείτε με τη ζωή σας με συνεχείς επιληπτικές κρίσεις. Να είστε προληπτικοί και να επισκεφθείτε έναν ειδικό για την επιληψία εάν εξακολουθείτε να έχετε επιληπτικές κρίσεις ή παρενέργειες από τα φάρμακα.

Ορισμένα άτομα με ορισμένους τύπους επιληψίας δυσκολεύονται πολύ να ελέγξουν τις επιληπτικές κρίσεις τους. Μπορεί επίσης να έχουν άλλα προβλήματα που επηρεάζουν την ικανότητά τους να κινούνται, να αισθάνονται, να σκέφτονται, να μιλούν και να κάνουν άλλα πράγματα. Αυτά τα άλλα προβλήματα συχνά ονομάζονται συννοσηρότητες και μπορεί να κάνουν τη διαχείριση της επιληψίας πιο δύσκολη. Η εξέταση σε ένα ολοκληρωμένο κέντρο επιληψίας μπορεί να σας βοηθήσει να εξετάσετε όλες τις επιλογές για τη βελτίωση του ελέγχου των επιληπτικών κρίσεων και του τρόπου με τον οποίο η επιληψία επηρεάζει την υγεία και την ποιότητα ζωής σας.

Επικεντρωθείτε στη συνολική σας ευεξία. Το να έχετε υγιείς καθημερινές ρουτίνες μπορεί επίσης να βοηθήσει στη βελτίωση του ελέγχου των επιληπτικών κρίσεων. Ακολουθούν μερικά πράγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν:

- Διατηρήστε ένα τακτικό μοτίβο ύπνου - πηγαίνετε για ύπνο και σηκώνετε την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Πίνετε άφθονα υγρά και παραμείνετε ενυδατωμένοι.
- Δώστε προσοχή στη συνολική συναισθηματική σας υγεία.
- Να τρώτε τακτικά και να έχετε μια υγιεινή διατροφή.
- Να έχετε ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης από την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Ασκηθείτε με ασφαλή τρόπο, αποφύγετε την υπερθέρμανση, την υπερκόπωση ή την αφυδάτωση.
- Εξετάστε πώς αντιμετωπίζετε το άγχος - μιλήστε με άλλους, δώστε και λάβετε υποστήριξη!
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο επιληπτικών κρίσεων για να σας βοηθήσει να ελέγξετε την πρόοδό σας.



Εργαλεία για τη διαχείριση των επιληπτικών κρίσεων



Για τους περισσότερους ανθρώπους, οι επιληπτικές κρίσεις και η επιληψία είναι χρόνια προβλήματα. Τα φάρμακα μπορούν να ελέγξουν τις επιληπτικές κρίσεις για πολλούς ανθρώπους, αλλά χρειάζεται δουλειά. Πρέπει να κάνετε πράγματα όπως να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά σας, να παρακολουθείτε τις επιληπτικές κρίσεις σας και να ανακαλύψετε τι πυροδοτεί τις επιληπτικές κρίσεις σας. Και αν τα φάρμακα δεν αποδώσουν, μπορεί να χρειαστεί ακόμη περισσότερη δουλειά για να βρείτε άλλους τρόπους διαχείρισης των επιληπτικών κρίσεων.

Η διαχείριση της επιληψίας σας, που ονομάζεται επίσης αυτοδιαχείριση, περιλαμβάνει όλα όσα εσείς και η οικογένειά σας ή οι υποστηρικτές σας κάνετε για να ελέγχετε τις επιληπτικές κρίσεις σας, να διαχειρίζεστε τον τρόπο με τον οποίο η επιληψία επηρεάζει την καθημερινή σας ζωή και να ζείτε τη ζωή σας στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Δεν σημαίνει ότι διαχειρίζεστε την επιληψία μόνοι σας. Σημαίνει ότι συνεργάζεστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης, την οικογένειά σας και άλλους υποστηρικτές. Ακολουθούν ορισμένα προγράμματα που θα σας βοηθήσουν.

Ιστότοπος του Ιδρύματος Επιληψίας

Το epilepsy.com είναι η πιο ολοκληρωμένη εθνική πηγή για όποιον επιθυμεί να κατανοήσει καλύτερα μια ιατρική πάθηση που επηρεάζει 3,4 εκατομμύρια ανθρώπους στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Κατανόηση της επιληψίας: Είτε μόλις σας είπαν ότι έχετε επιληπτικές κρίσεις είτε θέλετε να μάθετε περισσότερα για να κατανοήσετε καλύτερα την επιληψία σας, βρείτε βασικές και εμπεριστατωμένες πληροφορίες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας.

Ζώντας με την επιληψία: Βρείτε εκπαίδευση, εργαλεία, διαδικτυακές πηγές, τοπικές υπηρεσίες και άλλα που θα σας βοηθήσουν να αναλάβετε την ευθύνη της υγείας, της φροντίδας, της ασφάλειας, της ευεξίας και της ζωής σας.

Συμμετέχετε: Η συμμετοχή και η προσφορά στην κοινότητα της επιληψίας μπορεί να είναι ένας ισχυρός τρόπος για να βελτιώσετε τη ζωή σας. Βρείτε τρόπους να συμμετάσχετε στον αγώνα για την εξεύρεση νέων θεραπειών και θεραπείας και για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις.

Νέα & ιστορίες: Διαβάστε δελτία τύπου, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών από τα τμήματα Προάσπιση, Έρευνα & Καινοτομία, Ασφάλεια επιληπτικής κρίσης, Άτομα & Κοινότητα και Υγιής διαβίωση. Μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας την ιστορία σας για την επιληψία και να διαβάσετε ακόμη και τα αρχεία παλαιότερων φόρουμ.

Εργαλεία & πόροι: Βρείτε πόρους για τη διαχείριση της επιληψίας σας και τη διδασκαλία άλλων για την επιληψία. Κατεβάστε μια εφαρμογή παρακολούθησης επιληπτικών κρίσεων, εκτυπώστε σχολικά έντυπα ή εξερευνήστε άλλο εκπαιδευτικό υλικό.

Ζητήστε βοήθεια: Επικοινωνήστε με τη Γραμμή βοήθειας για την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις 24/7, η οποία μπορεί να απαντήσει στις ερωτήσεις σας σχετικά με την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις και να σας παράσχει βοήθεια, ελπίδα, υποστήριξη, καθοδήγηση και πρόσβαση σε εθνικούς και τοπικούς πόρους.

Επισκεφθείτε το epilepsy.com



Μάθετε περισσότερα με το Ίδρυμα Επιληψίας

Η **Πύλη Εκπαίδευσης για την Επιληψία** είναι η μοναδική σας διεύθυνση για να αποκτήσετε πρόσβαση στις διαδικτυακές και κατά παραγγελία εκπαιδεύσεις του Ιδρύματος Επιληψίας σχετικά με την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις. Μάθετε πώς να βοηθήσετε κάποιον με επιληπτικές κρίσεις και κερδίστε ακόμη και μια Πιστοποίηση πρώτων βοηθειών για τις επιληπτικές κρίσεις! Επισκεφθείτε το learn.epilepsy.com για να ξεκινήσετε.

Τα **Φάρμακα** είναι το μέρος για να μάθετε για τα διάφορα διαθέσιμα φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη ή τη διακοπή των επιληπτικών κρίσεων. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/medications για να μάθετε περισσότερα.

SUDEP είναι ο αιφνίδιος, απροσδόκητος θάνατος ατόμου με επιληψία, το οποίο κατά τα άλλα ήταν υγιές. Τα άτομα που συνεχίζουν να έχουν επιληπτικές κρίσεις διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για μια σειρά επιπλοκών, γι' αυτό και η πρόληψη των επιληπτικών κρίσεων και άλλων προβλημάτων είναι τόσο σημαντική. Μάθετε για τον SUDEP στην ιστοσελίδα epilepsy.com/sudep.

Εκλυτικοί παράγοντες μπορεί μερικές φορές να οδηγήσουν σε επιληπτικές κρίσεις. Η παρακολούθηση τυχόν παραγόντων που μπορεί να προηγούνται μιας επιληπτικής κρίσης μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τότε μπορεί να έρθει μια επιληπτική κρίση. Μάθετε για τους εκλυτικούς παράγοντες στην ιστοσελίδα epilepsy.com/triggers.

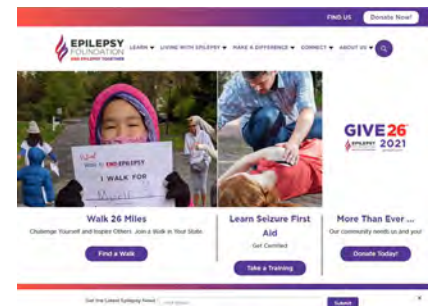
Προγράμματα αυτοδιαχείρισης

Το Ίδρυμα Επιληψίας βοηθά στη σύνδεση ατόμων με προγράμματα αυτοδιαχείρισης χρόνιων ασθενειών που βασίζονται σε στοιχεία και βοηθούν άτομα με συνεχιζόμενες παθήσεις να μάθουν πώς να ζουν τη ζωή τους στο έπακρο. Τα προγράμματα απευθύνονται σε ενήλικες και επικεντρώνονται σε δεξιότητες διαχείρισης της νόσου, όπως η λήψη αποφάσεων, η επίλυση προβλημάτων και ο σχεδιασμός δράσης.

Προγράμματα αυτοδιαχείρισης καλής διαχείρισης της επιληψίας:

- **HOBSCOTCH** (Η κατ'οίκον αυτοδιαχείριση και η γνωστική εκπαίδευση αλλάζει ζωές). Το HOBSCOTCH, που παρέχεται αυτοπροσώπως και μέσω τηλεφώνου, διδάσκει στα άτομα με επιληψία δεξιότητες μνήμης και χρησιμοποιεί θεραπεία επίλυσης προβλημάτων για τη βελτίωση της μνήμης και της προσοχής.
- **PACES** στην επιληψία (Πρόγραμμα για την ενεργό συμμετοχή των καταναλωτών στην αυτοδιαχείριση). Παρέχεται αυτοπροσώπως σε κοινοτικό περιβάλλον ή μέσω τηλεφώνου, το PACES βελτιώνει την αυτοδιαχείριση, την αυτοπεποίθηση, την κατάθλιψη και την ποιότητα ζωής των ατόμων με επιληψία.
- **SMART** (Αυτοδιαχείριση για άτομα με επιληψία και ιστορικό αρνητικών συμβάντων υγείας). Ξεκινώντας με μια προσωπική ομαδική συνεδρία και συνεχίζοντας για 8 εβδομάδες με τη χρήση ενός προγράμματος τηλεδιάσκεψης ή τηλεδιάσκεψης, το SMART παρέχει εκπαιδευτικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις για την ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης της επιληψίας.
- **TIME** (Στοχευμένη αυτοδιαχείριση για την επιληψία και την ψυχική νόσο). Εξυπηρετώντας ενήλικες που πάσχουν τόσο από επιληψία όσο και από σοβαρή ψυχική ασθένεια, το TIME χρησιμοποιεί 12 εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες για την παροχή εκπαίδευσης, μοντελοποίησης συμπεριφοράς και ομαδικής υποστήριξης με στόχο τη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.
- Έργο **UPLIFT** για την επιληψία (Χρήση της πρακτικής και της μάθησης για την αύξηση των ευνοϊκών σκέψεων). Ένα πρόγραμμα 8 εβδομάδων που παρέχεται μέσω τηλεφώνου, το UPLIFT για την επιληψία χρησιμοποιεί γνωσιακές συμπεριφορικές θεραπείες και θεραπείες ενσυνειδητότητας για τη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και τη βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της κατάθλιψης.

Μάθετε περισσότερα στην ιστοσελίδα epilepsy.com/mew ή καλέστε το 1-800-332-1000 για να μάθετε πού μπορείτε να εγγραφείτε.



Εσείς και η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης



Η παροχή καλής ιατρικής φροντίδας για την επιληψία και τις επιληπτικές κρίσεις είναι μια ομαδική προσπάθεια και εσείς είστε το πιο σημαντικό μέλος της ομάδας. Θέλετε απαντήσεις και ο γιατρός σας χρειάζεται πληροφορίες και από εσάς! Αυτά που λέτε στους γιατρούς σας και στους άλλους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης είναι κρίσιμα - τους βοηθούν να ξεκαθαρίσουν αν έχετε επιληπτικές κρίσεις και τι είδους επιληψία έχετε. Τους βοηθά επίσης να επιλέξουν ποιο φάρμακο μπορεί να είναι το καλύτερο για εσάς.

Κάντε το καθήκον σας λέγοντας το στον γιατρό ή σε άλλο πάροχο υγειονομικής περίθαλψης:

- Το ιστορικό σας - πότε και τι συνέβη και πότε παρατηρήσατε για πρώτη φορά συμπτώματα επιληπτικών κρίσεων
- Σχετικά με τις επιληπτικές κρίσεις ή τα συμβάντα σας
- Ποια φάρμακα παίρνετε και τυχόν αλλεργίες
- Για τυχόν παρενέργειες ή άλλα προβλήματα υγείας
- Πώς η επιληψία επηρεάζει εσάς και την οικογένειά σας
- Οι προτεραιότητες και οι ερωτήσεις σας - τι σας απασχολεί περισσότερο

Αναλάβετε ενεργό ρόλο στη φροντίδα της υγείας σας

Η παραδοσιακή προσέγγιση της ιατρικής φροντίδας είναι ότι ο γιατρός ρωτάει ερωτήσεις, ο ασθενής τις απαντά και ο γιατρός συνιστά τη θεραπεία. Υπάρχει όμως και μια άλλη προσέγγιση, που ονομάζεται υγειονομική περίθαλψη με επίκεντρο τον ασθενή, όπου ο ασθενής και η οικογένειά του παίζουν πιο ενεργό ρόλο στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης. Μη φοβάστε ποτέ να κάνετε ερωτήσεις και να αναζητάτε απαντήσεις σχετικά με την υγεία σας. Εσείς οι ίδιοι είστε ο καλύτερος συνήγορος του εαυτού σας.

- Κάντε ερωτήσεις στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης και βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε τις απαντήσεις
- Να είστε προετοιμασμένοι για τα ιατρικά ραντεβού
- Να παρακολουθείτε τις πληροφορίες για την υγεία σας
- Γνωρίζετε το οικογενειακό ιστορικό υγείας σας
- Κρατήστε σημειώσεις κατά τη διάρκεια των επισκέψεων
- Επισκεφθείτε την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης για τακτικές εξετάσεις

εβαιωθείτε ότι λαμβάνετε φροντίδα με επίκεντρο τον ασθενή όταν αντιμετωπίζετε ένα χρόνιο πρόβλημα υγείας όπως η επιληψία. Αυτό είναι το νόημα της διαχείρισης της επιληψίας σας.

Να είστε προετοιμασμένοι(ες) - Μοιραστείτε σημαντικές πληροφορίες

Η επιληψία είναι συχνά “αόρατη” για τους γιατρούς, καθώς οι επιληπτικές κρίσεις δεν συμβαίνουν συνήθως κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψης στο γραφείο. Αυτό σημαίνει ότι ο γιατρός σας βασίζεται σε εσάς για να σας πει πώς είναι οι επιληπτικές κρίσεις σας, πόσο συχνά συμβαίνουν και πώς επηρεάζουν τη ζωή σας.

Κρατήστε ένα ημερολόγιο επιληπτικών κρίσεων για να παρακολουθείτε τις επιληπτικές κρίσεις ή άλλα συμπτώματα που έχετε. Πάρτε το μαζί σας στο ραντεβού σας. Όταν παρακολουθείτε τις επιληπτικές κρίσεις σας και το πώς αισθάνεστε, μεταφέρετε κρίσιμες πληροφορίες που θα χρειαστεί η ομάδα σας για τη θεραπεία σας.

Κρατήστε μια λίστα με όλα τα φάρμακα που παίρνετε - συμπεριλαμβανομένων τυχόν βιταμινών, φυτικών φαρμάκων και φαρμάκων που δεν χορηγούνται χωρίς συνταγή - και την ποσότητα που παίρνετε.

Να είστε έτοιμοι(ες) να μιλήσετε για οτιδήποτε έχει αλλάξει από την τελευταία σας επίσκεψη, όπως μια νέα δουλειά, προβλήματα στο σχολείο ή αλλαγές στο πώς αισθάνεστε. Πείτε τους αν αισθάνεστε νευρικοί, θλιμμένοι, καταθλιπτικοί ή αν έχετε αλλαγές στον ύπνο, την όρεξη ή τη σεξουαλική ορμή. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώθετε άβολα, αλλά η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης είναι εκεί για να σας βοηθήσει. Θέλουν να ξέρουν πώς τα πάτε.

Να θυμάστε ότι ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει μόνο αν μοιραστείτε μαζί του όλες τις σχετικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένου του αν:



- Δεν παίρνετε πάντα τα φάρμακά σας
- Έχετε παρενέργειες ή δεν αισθάνεστε καλά
- Δεν σας αρέσει το σχέδιο θεραπείας σας
- Εξακολουθείτε να έχετε επιληπτικές κρίσεις
- Θέλετε μια δεύτερη γνώμη από διαφορετικό γιατρό

Μάθετε τι πρέπει να κάνετε

Για να λειτουργήσει η θεραπεία σας, μπορεί να χρειαστεί να μάθετε νέες δεξιότητες - όπως πώς να παίρνετε τα φάρμακά σας, να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, να διδάσκετε σε άλλους τις πρώτες βοήθειες για τις επιληπτικές κρίσεις και πώς να προλαμβάνετε τους τραυματισμούς. Εάν οι επιληπτικές κρίσεις δεν ανταποκρίνονται στα φάρμακα, η ομάδα υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να θέλει να δοκιμάσετε μια ειδική δίαιτα, να εξετάσετε το ενδεχόμενο χειρουργικής επέμβασης ή να δοκιμάσετε μια συσκευή. Όλα αυτά μπορεί να είναι συγκλονιστικά κατά καιρούς. Εάν είστε νέοι στις επιληπτικές κρίσεις και την επιληψία, ξεκινήστε με τα βασικά.

- Σκεφτείτε τι χρειάζεστε τώρα για να διαγνωστείτε σωστά, να παραμείνετε ασφαλείς και να ακολουθήσετε το θεραπευτικό σας πρόγραμμα. Να θυμάστε ότι η θεραπεία θα λειτουργήσει μόνο αν μπορείτε να ακολουθήσετε τα σχέδια.
- Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς η επιληψία επηρεάζει εσάς και την οικογένειά σας. Ζητήστε βοήθεια. Ίσως χρειαστεί να μάθετε και εδώ νέες δεξιότητες - πώς να μιλάτε για την επιληψία ή πώς να αντιμετωπίζετε τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στις σχέσεις, την εργασία, την οικογένεια και την κοινωνική ζωή.

Κάντε ερωτήσεις

Οι άνθρωποι συνεργάζονται καλύτερα όταν γνωρίζουν τι να περιμένουν ο ένας από τον άλλον. Μιλήστε με τους γιατρούς και τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για τον ρόλο σας, τον ρόλο τους και το τι να περιμένετε ο ένας από τον άλλο. Μιλήστε επίσης στους γιατρούς σας για νέες ιδέες ή θεραπείες, για άλλα άτομα που θα πρέπει να συμμετέχουν στην ομάδα σας και για οποιεσδήποτε άλλες ανησυχίες μπορεί να έχετε. Εάν εξακολουθείτε να έχετε επιληπτικές κρίσεις αφού δοκιμάσετε τουλάχιστον δύο φάρμακα κατά των επιληπτικών κρίσεων, ζητήστε να επισκεφθείτε έναν ειδικό για την επιληψία. Οι συζητήσεις χρειάζονται χρόνο. Μπορεί να χρειαστεί να ορίσετε ειδικά ραντεβού για να μιλήσετε με διαφορετικά άτομα για τις ερωτήσεις, τις ανησυχίες και τα επόμενα βήματα στη φροντίδα σας.



Μείνετε σε επαφή

Φροντίστε να τηρείτε όλα τα ραντεβού παρακολούθησης. Γράψτε τα στο ημερολόγιό σας, βάλτε ένα σημείωμα στο ψυγείο σας ή ρυθμίστε μια υπενθύμιση στο τηλέφωνό σας - ό,τι σας βοηθήσει να τα θυμάστε. Αν δεν έχετε χρόνο να μιλήσετε για όλα όσα σας απασχολούν, κλείστε άλλο ραντεβού. Είναι επίσης καλή ιδέα να ρωτήσετε τι πρέπει να κάνετε αν έχετε απορίες αφού γυρίσετε σπίτι. Μάθετε ποιον μπορείτε να καλέσετε και πότε. Μπορεί να θέλετε να επικοινωνήσετε με τον πάροχό σας σε καταστάσεις όπως αυτές:

- Εάν αρχίσετε να έχετε περισσότερες επιληπτικές κρίσεις ή έχετε επιληπτικές κρίσεις που διαφέρουν από το συνηθισμένο σας μοτίβο
- Εάν έχετε απροσδόκητες παρενέργειες ή κακές παρενέργειες
- Εάν έχετε ένα απροσδόκητο πρόβλημα που αναπτύσσεται μετά τη χειρουργική επέμβαση
- Όταν είστε άρρωστος από άλλη ασθένεια
- Όταν παίρνετε ένα νέο φάρμακο
- Πριν από χειρουργική επέμβαση ή επεμβάσεις για ένα διαφορετικό πρόβλημα υγείας

Λάβετε επείγουσα βοήθεια

Ενδέχεται να υπάρχουν φορές που δεν πρέπει να περιμένετε για μια συνήθη επανάκληση. Ρωτήστε το γιατρό σας ποιον να καλέσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και πώς να τον βρείτε.

- Εάν το πρόβλημα είναι επείγον, μπορεί να χρειαστεί να μιλήσετε με άλλον γιατρό, να πάτε στα επείγοντα ή να απευθυνθείτε σε μια κλινική επείγουσας περίθαλψης.
- Καλέστε το 911 εάν έχετε επιληπτικές κρίσεις που διαρκούν πολύ ή συμβαίνουν πολύ κοντά μεταξύ τους.
- Ζητήστε βοήθεια για την ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης για τις επιληπτικές κρίσεις.
- Μπορεί να συνιστάται φάρμακο διάσωσης ή μια συσκευή για άτομα που μπορεί να έχουν πολύωρες ή πολλαπλές επιληπτικές κρίσεις.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/managing για εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις επιληπτικές κρίσεις σας.

Γνωρίζετε στοιχεία για τον SUDEP

SUDEP είναι ο αιφνίδιος απροσδόκητος θάνατος στην επιληψία

- Ο SUDEP είναι ο αιφνίδιος απροσδόκητος θάνατος ενός ατόμου με επιληψία, το οποίο κατά τα άλλα ήταν υγιές.
- Κάθε χρόνο, περισσότερα από 1 στα 1.000 άτομα με επιληψία πεθαίνουν από SUDEP. Πρόκειται για την κύρια αιτία θανάτου σε άτομα με ελεγχόμενες επιληπτικές κρίσεις.
- Τα ακριβή αίτια του SUDEP δεν είναι καλά κατανοητά, αλλά πιθανότατα οφείλονται σε προβλήματα με τη συνείδηση, την αναπνοή και την καρδιακή λειτουργία μετά από μια επιληπτική κρίση.
- Πολλές, αλλά όχι όλες οι περιπτώσεις SUDEP συμβαίνουν τη νύχτα, όταν οι επιληπτικές κρίσεις δεν γίνονται αντιληπτές.
- Ένας τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο για SUDEP είναι να έχετε όσο το δυνατόν λιγότερες επιληπτικές κρίσεις.



Γνωρίζετε τον κίνδυνο για SUDEP

Ο SUDEP μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή και με οποιονδήποτε τύπο επιληπτικής κρίσης, ωστόσο, συμβαίνει συχνότερα σε άτομα με:

- Τονικοκλονικές επιληπτικές κρίσεις
- Ανεξέλεγκτες επιληπτικές κρίσεις
- Επιληπτικές κρίσεις τη νύχτα

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε και να συζητάτε τον SUDEP με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης. Ρωτήστε την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης για τον κίνδυνο που διατρέχετε:

- Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο;
- Τι θα πρέπει να κάνω αν έχω άλλη επιληπτική κρίση;
- Πώς μπορώ να προλάβω μελλοντικές επιληπτικές κρίσεις;
- Υπάρχουν άλλες θεραπευτικές επιλογές, όπως χειρουργική επέμβαση, συσκευές νευροδιέγερσης ή διαιτητική θεραπεία που μπορούν να μειώσουν τις επιληπτικές κρίσεις μου και να μειώσουν τον κίνδυνο για SUDEP;
- Τι πρέπει να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο για SUDEP εάν έχω επιληπτικές κρίσεις τη νύχτα;
- Θα πρέπει να εξετάσω το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσω μια συσκευή για να προειδοποιήσω κάποιον ότι έχω επιληπτική κρίση;
- Θα πρέπει να εξετάσω το ενδεχόμενο να μοιραστώ ένα υπνοδωμάτιο;
- Τι άλλο πρέπει να γνωρίζω;



Ορισμένες άλλες καταστάσεις υγείας μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο να πεθάνετε ή να τραυματιστείτε κατά τη διάρκεια ή μετά από μια επιληπτική κρίση. Επισκεφθείτε τον γιατρό σας πρωτοβάθμιας περίθαλψης για τακτικές εξετάσεις για να σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς.

Μειώστε τον κίνδυνο για SUDEP

- **Πάρτε το φάρμακό σας εγκαίρως**, κάθε μέρα - ακριβώς όπως σας έχει συνταγογραφηθεί.
Τα άτομα των οποίων οι επιληπτικές κρίσεις δεν ελέγχονται έχουν σχεδόν 40 φορές υψηλότερο κίνδυνο θανάτου από εκείνους των οποίων η επιληψία είναι υπό έλεγχο.
- **Κρατήστε ένα ημερολόγιο υγείας** με τις επιληπτικές κρίσεις, τα αποτελέσματα των εξετάσεων και τις ερωτήσεις για τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης.
- **Γνωρίζετε τους εκλυτικούς παράγοντες των επιληπτικών κρίσεων.** Για πολλούς ανθρώπους, ο μη επαρκής ύπνος, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή το αίσθημα άγχους μπορεί να πυροδοτήσει περισσότερες επιληπτικές κρίσεις. Μάθετε σχετικά με τους εκλυτικούς παράγοντες επιληπτικών κρίσεων στην ιστοσελίδα epilepsy.com/triggers.
- Δημιουργήστε και μοιραστείτε ένα **Σχέδιο δράσης για τις επιληπτικές κρίσεις**.
Ζητήστε τη συμβολή του γιατρού σας και μοιραστείτε το με την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους ή τους δασκάλους σας. Συζητήστε με τον γιατρό σας, την οικογένεια και τους φίλους σας πώς μπορείτε να βελτιώσετε την ασφάλειά σας τη νύχτα.
- **Εάν τα φάρμακα δεν αποδίδουν, εξετάστε άλλες θεραπείες**, όπως χειρουργική επέμβαση επιληψίας, συσκευές ή διαιτητικές θεραπείες.
- **Γνωρίζετε τον κίνδυνο** για επείγοντα περιστατικά επιληπτικών κρίσεων και SUDEP. Συζητήστε με το γιατρό σας για να κατανοήσετε τον κίνδυνο και να καταστρώσετε ένα σχέδιο.

Γνωρίζετε πώς να παραμείνετε ασφαλείς

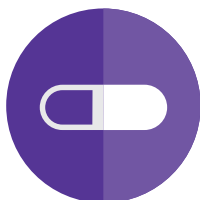
- Εάν έχετε επιληπτικές κρίσεις τη νύχτα, μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης για την ασφάλεια.
- Συζητήστε με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης για το αν θα ήταν χρήσιμη μια συσκευή ειδοποίησης επιληπτικών κρίσεων. Μάθετε περισσότερα για τις συσκευές ειδοποίησης επιληπτικών κρίσεων στο epilepsy.com/devices.
- Μάθετε τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο άλλων τραυματισμών στη διεύθυνση epilepsy.com/safety.



Ενημερώστε την οικογένεια και τους φίλους σας για την επιληψία και τον SUDEP

- Οι φίλοι και η οικογένειά σας νοιάζονται για εσάς, γι' αυτό ενημερώστε τους για τους κινδύνους σας.
- Δημιουργήστε και μοιραστείτε ένα Σχέδιο δράσης για τις επιληπτικές κρίσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν τις Πρώτες βοήθειες για τις επιληπτικές κρίσεις όταν πρέπει να καλέσετε το 911. Πιστοποιηθείτε για τις Πρώτες βοήθειες για τις επιληπτικές κρίσεις στο epilepsy.com/firstaid.

Για να μάθετε περισσότερα για τον SUDEP, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/sudep



Ένα ασφαλές περιβάλλον για επιληπτικές κρίσεις



Οι περισσότερες επιληπτικές κρίσεις δεν θα σας βλάψουν. Όμως, μπορεί να πάθετε κακό αν έχετε επιληπτικές κρίσεις που σας κάνουν να χάσετε τις αισθήσεις σας ή να πέσετε, γι' αυτό να προσέχετε το περιβάλλον σας.

Ορισμένοι κίνδυνοι είναι εύκολο να εντοπιστούν, όπως τα βαθιά νερά ή η άκρη ενός γκρεμού, ενώ άλλοι όχι, όπως οι κουζίνες ή τα μπάνια. Ορισμένες επιληπτικές κρίσεις μπορεί να οδηγήσουν και σε άλλους κινδύνους, ανάλογα με το πού συμβαίνει η επιληπτική κρίση. Οι άνθρωποι μπορεί να υποστούν εγκαύματα, κοψίματα ή μώλωπες. Μπορούν επίσης να συμβούν πιο σοβαροί τραυματισμοί, όπως σπασμένα οστά και τραυματισμοί στο κεφάλι, αλλά δεν είναι συνηθισμένοι.

Δεν χρειάζεται να σταματήσετε να κάνετε τα πάντα ή να σταματήσετε να πηγαίνετε σε μέρη. Οι πιθανότητες είναι ότι μερικά απλά πράγματα μπορούν να σας βοηθήσουν να είστε ασφαλείς και να εξακολουθείτε να ζείτε μια δραστήρια ζωή. Ακολουθούν ορισμένες γενικές συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού σας.

Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης για τον τύπο των επιληπτικών κρίσεων και τους κινδύνους που αντιμετωπίζετε. Στη συνέχεια, εξετάστε πού βρίσκεστε όταν μπορεί να συμβεί μια επιληπτική κρίση και ποιοι κίνδυνοι υπάρχουν στο σπίτι, τη δουλειά, το σχολείο ή το χώρο παιχνιδιού σας. Κοιτάξτε και τον τρόπο ζωής σας. Για παράδειγμα, τι είδους δραστηριότητες σας αρέσει να κάνετε; Στη συνέχεια, εξετάστε τις παρακάτω συμβουλές και δείτε τι έχει νόημα για να είστε ασφαλείς και να αποφύγετε τραυματισμούς ή ατυχήματα.



Ασφάλεια στο σπίτι

Τα μπάνια και οι κουζίνες μπορεί να είναι επικίνδυνοι χώροι για κάποιον που μπορεί ξαφνικά να λιποθυμήσει ή να πέσει. Ακολουθούν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να κάνετε αυτούς τους χώρους πιο ασφαλείς. Αποτρέψτε τον πνιγμό και τους τραυματισμούς από γλιστρήματα και πτώσεις στο μπάνιο:

- Κάντε ντους αντί για μπάνιο.
- Αφήστε την πόρτα του μπάνιου ξεκλειδωτή. Βεβαιωθείτε ότι κάποιος είναι κοντά σας σε περίπτωση που πάθετε επιληπτική κρίση ενώ κάνετε ντους.
- Αναρτήστε την πόρτα του μπάνιου έτσι ώστε να ανοίγει προς τα έξω και όχι προς τα μέσα. Με αυτόν τον τρόπο κάποιος μπορεί να μπει εύκολα αν χρειαστείτε βοήθεια.
- Χρησιμοποιήστε γυαλί ασφαλείας για τους καθρέφτες και τις πόρτες του ντους.

Να είστε προσεκτικοί όταν μαγειρεύετε:

- Προμηθευτείτε προ-κομμένα τρόφιμα, ώστε να μη χρειάζεται να χρησιμοποιείτε μαχαίρια όταν είστε μόνοι.
- Χρησιμοποιήστε τον φούρνο μικροκυμάτων αντί για μια εστία μαγειρέματος όταν είστε μόνοι στο σπίτι.
- Εάν χρησιμοποιείτε εστία μαγειρέματος, χρησιμοποιήστε τους πίσω καυστήρες για να αποφύγετε τη διαρροή καυτών τροφών.
- Φοράτε μακριά χοντρά γάντια φούρνου για να βγάξετε το φαγητό από το φούρνο.
- Προσπαθήστε να μην μεταφέρετε ζεστά πιάτα. Δοκιμάστε να τα σύρετε κατά μήκος ενός πάγκου ή χρησιμοποιήστε ένα καρότσι.
- Χρησιμοποιήστε φλιτζάνια με καπάκια για ζεστά ροφήματα.
- Χρησιμοποιήστε μη εύθραυστα πιάτα, κύπελλα και μαγειρικά σκεύη.



Μείνετε ασφαλείς από εγκαύματα και πυρκαγιές:

- Βεβαιωθείτε ότι κάποιος βρίσκεται κοντά σας όταν χρησιμοποιείτε τον φούρνο, τις ψησταριές ή το τζάκι.
- Σιδερώστε ρούχα ή ανάψτε κεριά μόνο όταν κάποιος είναι μαζί σας.
- Αναζητήστε συσκευές που διαθέτουν αυτόματους διακόπτες απενεργοποίησης.
- Τοποθετήστε προστατευτικά μπροστά από τα θερμαντικά σώματα, τις θερμάστρες και τα τζάκια. Χρησιμοποιείτε μόνο θερμάστρες χώρου που δεν μπορούν να ανατραπουν.
- Ελέγχετε τους συναγερμούς καπνού σας μία φορά το μήνα πατώντας το κουμπί δοκιμής.

Να είστε ασφαλείς όταν κοιμάστε:

- Κοιμηθείτε σε κρεβάτι που είναι χαμηλά στο πάτωμα, αν έχετε επιληπτικές κρίσεις τη νύχτα.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης μιας συσκευής συναγερμού επιληπτικών κρίσεων, ώστε κάποιος να γνωρίζει αν έχετε επιληπτική κρίση και να μπορεί να σας ελέγξει.
- Εάν έχετε κινήσεις τρέμουλου κατά τη διάρκεια μιας επιληπτικής κρίσης, μετακινήστε το κρεβάτι σας μακριά

συνέχεια στο πίσω μέρος

από τα έπιπλα ή τον τοίχο, ώστε να μην τραυματιστείτε κατά τη διάρκεια μιας επιληπτικής κρίσης.

- Κοιμηθείτε ανάσκελα ή στο πλάι, μην κοιμάστε μπρούμυτα

Αποφύγετε τραυματισμούς από πτώσεις:

- Μαζέψτε ή απομακρύνετε πράγματα στα οποία μπορεί να σκοντάψετε, όπως καλώδια, παιχνίδια ή παπούτσια.
- Αποθηκεύστε τα πράγματα που χρησιμοποιείτε συχνά σε σημεία που μπορείτε να τα φτάσετε εύκολα.
- Βάλτε επένδυση στα έπιπλα με αιχμηρές άκρες ή αγοράστε έπιπλα με στρογγυλεμένες ή μαλακές άκρες.
- Τοποθετήστε μαλακά δάπεδα, όπως χαλιά με παχιά επένδυση.
- Χρησιμοποιήστε μαλακό “χαλί εξωτερικού χώρου” σε σκληρές επιφάνειες, όπως σκάλες ή κατάστρωμα.

Εργαστείτε με ασφάλεια σε εξωτερικούς χώρους:

- Χρησιμοποιήστε μια χλοοκοπτική μηχανή που σταματά όταν αφήνετε τη λαβή.
- Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρικά εργαλεία διαθέτουν προστατευτικά ασφαλείας και σταματούν να λειτουργούν αν τα αφήσετε.
- Φοράτε πάντα προστατευτικά γυαλιά, υποδήματα και γάντια.



Ασφάλεια και ανατροφή των παιδιών

Έχετε επιληπτικές κρίσεις και έχετε ένα παιδί. Πώς θα λειτουργήσει αυτό;

Δεν μπορείτε παρά να αναρωτηθείτε: “Τι θα συμβεί αν πάθω μια επιληπτική κρίση ενώ φροντίζω το μωρό;”

Αυτό είναι ένα φυσιολογικό ερώτημα και θα πρέπει να το συζητήσετε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα και την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης. Στη συνέχεια, αναπτύξτε ένα σχέδιο για να κάνετε το σπίτι σας ασφαλές για την οικογένειά σας. Δοκιμάστε αυτές τις απλές συμβουλές ανατροφής των παιδιών για να κάνετε τη ζωή σας πιο εύκολη.

Να θυμάστε ότι το τι πρέπει να κάνετε μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον τύπο και τον αριθμό των επιληπτικών κρίσεων που έχετε, οπότε συζητήστε αυτές τις ιδέες με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας. Εάν έχετε συχνές επιληπτικές κρίσεις, ιδίως με απώλεια συνείδησης, σκεφτείτε να έχετε κάποιον να σας βοηθάει όσο φροντίζετε το μωρό σας.

- Όταν ασφαλίζετε το σπίτι σας για τα παιδιά, εξετάστε προσεκτικά το πάτωμα και σκεφτείτε τι θα συνέβαινε αν πέφτατε. Τι θα μπορούσε να βλάψει εσάς ή το μωρό σας;
- Καθίστε στη μέση του κρεβατιού, στον καναπέ ή στο πάτωμα όταν κρατάτε ή ταΐζετε το μωρό σας.
- Αλλάξτε, ντύστε και κάντε μπάνιο με σφουγγάρι το μωρό χρησιμοποιώντας μια φορητή αλλαξιέρα στο πάτωμα.
- Δέστε το μωρό σφιχτά σε ένα καροτσάκι με φρένα ή σε ένα βρεφικό κάθισμα όταν το ταΐζετε.
- Όταν είστε μόνοι στο σπίτι, χρησιμοποιήστε ένα παιδικό πάρκο ή μια παιδική χαρά με πόρτες και πύλη. Αν δεν αισθάνεστε καλά, βάλτε το μωρό σε αυτόν τον κλειστό χώρο.
- Φυλάξτε τις προμήθειες του μωρού σε κάθε επίπεδο του σπιτιού για να αποφύγετε το ανέβασμα σκαλοπατιών.
- Μην μεταφέρετε καυτά υγρά ή επικίνδυνα αντικείμενα κοντά στο μωρό.
- Εάν οι επιληπτικές κρίσεις σας είναι ευαίσθητες στη στέρηση ύπνου, χρησιμοποιήστε βοήθεια για να ταΐσετε το μωρό τη νύχτα.
- Φυλάσσετε πάντα τα φάρμακα για την επιληψία σας (και άλλα φάρμακα) σε μέρη που δεν μπορούν να τα φτάσουν τα παιδιά.
- Όταν περπατάτε έξω με ένα παιδί που μπορεί να περιπλανιέται, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια ζώνη ασφαλείας για να κρατάτε το παιδί σας κοντά σας σε περίπτωση που έχετε μια επιληπτική κρίση.
- Εάν αισθανθείτε μια προειδοποίηση ή μια επιληπτική κρίση, ξαπλώστε στο πλάι σε μια μαλακή επιφάνεια.
- Έχετε μαζί σας ένα κινητό τηλέφωνο, ακόμη και μέσα στο σπίτι, για να καλέσετε βοήθεια αν χρειαστεί.

Ενημέρωση των παιδιών για τις επιληπτικές κρίσεις

Μια μέρα, καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, μπορεί να ρωτήσει για τις επιληπτικές κρίσεις σας. Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα για να εξηγήσετε τα πράγματα. Πείτε ότι θα είστε εντάξει, αλλά ότι μπορεί να χρειάζεστε κάποια βοήθεια μερικές φορές. Δείξτε του πώς να καλέσει έναν άλλο ενήλικα να το βοηθήσει ή να καλέσει το 911 εάν δεν ξυπνήσετε μετά από μια επιληπτική κρίση. Αν είστε ήρεμοι, θα είναι και το παιδί σας. Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, θα έχει περισσότερες ερωτήσεις προς εσάς. Χρησιμοποιήστε κατάλληλες για την ηλικία του πληροφορίες για να διδάξετε την οικογένειά σας για τις επιληπτικές κρίσεις και πώς μπορούν να βοηθήσουν.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/safety για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια

Πρώτες βοήθειες για τις επιληπτικές κρίσεις

Πώς να βοηθήσετε κάποιον που έχει επιληπτική κρίση

1

ΜΕΙΝΕΤΕ με το άτομο μέχρι να ξυπνήσει και να είναι σε εγρήγορση μετά την επιληπτική κρίση.

- ✓ Χρονομετρήστε την επιληπτική κρίση
- ✓ Παραμείνετε ήρεμοι
- ✓ Ελέγξτε για ιατρική ταυτότητα
- ✓ Μπορούν να χορηγηθούν φάρμακα διάσωσης εάν συνταγογραφηθεί από επαγγελματία υγείας.



2

Κρατήστε το άτομο **ΑΣΦΑΛΕΣ**.

- ✓ Μετακινήστε ή καθοδηγήστε μακριά από κινδύνους



3

Γυρίστε το άτομο στο **ΠΛΕΥΡΟ** του, αν δεν είναι ξύπνιο και δεν έχει επίγνωση.

- ✓ Κρατήστε την αναπνευστική οδό καθαρή
- ✓ Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα γύρω από το λαιμό
- ✓ Βάλτε κάτι μικρό και μαλακό κάτω από το κεφάλι



Καλέστε
το 911
εάν...

- ▶ Η επιληπτική κρίση διαρκεί περισσότερο από 5 λεπτά
- ▶ Το άτομο δεν επανέρχεται στη συνηθισμένη του κατάσταση
- ▶ Το άτομο είναι τραυματισμένο, έγκυος ή άρρωστο
- ▶ Επαναλαμβανόμενες επιληπτικές κρίσεις
- ▶ Πρώτη εμφάνιση επιληπτικής κρίσης
- ▶ Δυσκολία στην αναπνοή
- ▶ Η επιληπτική κρίση εκδηλώνεται στο νερό

ΜΗΝ
ΚΑΝΕΤΕ

- ✗ **ΜΗΝ** περιορίζετε.
- ✗ **ΜΗΝ** βάζετε αντικείμενα στο στόμα του.

Μάθετε περισσότερα: epilepsy.com/firstaid



Γραμμή βοήθειας: 1-800-332-1000

Τι είναι η επιληπτική κρίση;

Επιληπτική κρίση είναι η ξαφνική εκφόρτιση της ηλεκτρικής δραστηριότητας στον εγκέφαλο. Οι επιληπτικές κρίσεις δεν αποτελούν από μόνες τους ασθένεια. Αντίθετα, αποτελούν σύμπτωμα πολλών διαφορετικών διαταραχών που μπορεί να επηρεάσουν τον εγκέφαλο.

- Ορισμένες επιληπτικές κρίσεις δύσκολα γίνονται αντιληπτές, ενώ άλλες προκαλούν πλήρη αναπηρία.
- Περίπου το 10% των ανθρώπων έχουν 1 επιληπτική κρίση στη διάρκεια της ζωής τους.
- Εάν υπάρχει γνωστή αιτία για τις επιληπτικές κρίσεις σας, έχετε διπλάσιες πιθανότητες να πάθετε και άλ.
- Οι επιληπτικές κρίσεις δεν είναι μεταδοτικές.

Τι είναι η επιληψία;

Η επιληψία είναι μια νευρολογική ασθένεια που προκαλεί στους ανθρώπους επαναλαμβανόμενες επιληπτικές

- Η επιληψία δεν είναι μεταδοτική.
- Η επιληψία είναι μια ιατρική πάθηση, όπως το άσθμα και ο διαβήτης.
- Συχνά οι επιληπτικές κρίσεις είναι το κύριο πρόβλημα για τα άτομα με επιληψία, αλλά μπορεί να παρατηρηθούν και άλλα νευρολογικά ή αναπτυξιακά προβλήματα.

Τι προκαλεί την επιληψία;

Σε περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις, η αιτία είναι άγνωστη. Όταν μπορεί να βρεθεί μια αιτία, συχνά είναι μία από τις εξής:

- Τραυματισμός στο κεφάλι
- Λοίμωξη του εγκεφάλου
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Όγκος στον εγκέφαλο
- Νόσος Αλτσχάιμερ
- Δυσμορφία μιας περιοχής του εγκεφάλου
- Γενετικοί παράγοντες

Ποιος έχει επιληψία;

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, 3,4 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με επιληψία και πάνω από 150.000 νέες περιπτώσεις διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο. Ένας στους 26 ανθρώπους θα εμφανίσει επιληψία κάποια στιγμή στη ζωή του. Η επιληψία δεν κάνει διακρίσεις. Προσβάλλει παιδιά και ενήλικες, ανθρώπους όλων των φύλων και των σεξουαλικών ταυτοτήτων, ανθρώπους όλων των φυλών, θρησκειών, εθνοτικών καταβολών και κοινωνικών τάξεων. Ενώ η επιληψία διαγιγνώσκεται συχνότερα είτε στην παιδική ηλικία είτε μετά την ηλικία των 65 ετών, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

Τα άτομα που συνεχίζουν να έχουν επιληπτικές κρίσεις διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για μια σειρά επιπλοκών, γι' αυτό και η πρόληψη των επιληπτικών κρίσεων και άλλων προβλημάτων είναι τόσο σημαντική. Οι πιο σοβαρές επιπλοκές είναι οι τραυματισμοί και ο θάνατος από επιληπτικές κρίσεις. Ένα συνηθισμένο αποτέλεσμα είναι ο Αιφνίδιος απροσδόκητος θάνατος στην επιληψία (Sudden Unexpected Death in Epilepsy – SUDEP), ο οποίος είναι πιο πιθανό να συμβεί εάν οι επιληπτικές κρίσεις σας είναι ανεπαρκώς ελεγχόμενες. Για να μάθετε περισσότερα για τον SUDEP, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/SUDEP.

Πώς διαγιγνώσκεται η επιληψία;

- Μια καλή περιγραφή του συμβάντος και ιδανικά μια μαρτυρία αυτόπτη μάρτυρα ή μια βιντεοσκόπηση είναι το κλειδί για να καθοριστεί αν αυτό ήταν επιληπτική κρίση και τι είδους.
- Το ιατρικό ιστορικό, η φυσική και νευρολογική εξέταση, οι αιματολογικές εξετάσεις και άλλες εξετάσεις είναι σημαντικές. Αυτά βοηθούν στη διάγνωση της επιληψίας και στην αναζήτηση άλλων καταστάσεων ή αιτιών.
- Το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα είναι μία από τις πιο σημαντικές εξετάσεις. Καταγράφει την ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου. Ορισμένα μοτίβα δραστηριότητας είναι μοναδικά σε ορισμένους τύπους επιληπτικών κρίσεων.
- Οι απεικονιστικές εξετάσεις (όπως η αξονική ή η μαγνητική τομογραφία) μπορεί να γίνουν για να εξεταστεί η δομή του εγκεφάλου, ενώ άλλες (όπως η PET) μπορεί να γίνουν για να μετρηθεί η λειτουργία του εγκεφάλου εάν οι επιληπτικές κρίσεις δεν ανταποκρίνονται στις αρχικές θεραπείες.



Πώς αντιμετωπίζεται η επιληψία;

Φάρμακα - Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της επιληψίας ονομάζονται αντιεπιληπτικά φάρμακα (ΑΕΦ).

- Περισσότερα από 30 αντιεπιληπτικά φάρμακα είναι σήμερα εγκεκριμένα για την αντιμετώπιση της επιληψίας.
- Περίπου 6 στα 10 άτομα μπορούν να ελέγξουν τις επιληπτικές κρίσεις τους με το πρώτο ή το δεύτερο φάρμακο που δοκιμάζουν.
- Εάν εξακολουθείτε να έχετε επιληπτικές κρίσεις μετά από τη δοκιμή 2 ή περισσότερων φαρμάκων, θα πρέπει να παραπεμφθείτε σε έναν ειδικό για την επιληψία. Όσο πιο γρήγορα μεταβείτε, τόσο το καλύτερο.

Χειρουργική επέμβαση - Ορισμένοι τύποι χειρουργικής επέμβασης μπορεί να χρησιμοποιηθούν για άτομα των οποίων οι επιληπτικές κρίσεις δεν ανταποκρίνονται σε φάρμακα. Η χειρουργική επέμβαση μπορεί να συνιστάται όταν μπορεί να βρεθεί και να αφαιρεθεί μια εστία επιληπτικών κρίσεων χωρίς να πληγούν ζωτικές λειτουργίες όπως η ομιλία ή η κίνηση.

Συσκευές - Μια συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άτομα των οποίων οι επιληπτικές κρίσεις είναι δύσκολο να ελεγχθούν. Εμφυτεύεται μια μικρή συσκευή η οποία παρέχει ένα ηλεκτρικό σήμα για να αλλάξει αυτό που κάνει ένα νεύρο ή ο εγκέφαλος. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι συσκευών και ο καθένας λειτουργεί διαφορετικά.

Διατροφικές θεραπείες - Οι διατροφικές θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο των επιληπτικών κρίσεων τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες, όταν τα φάρμακα από μόνα τους δεν αποδίδουν. Υπάρχουν τέσσερις κύριες διαιτητικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται: Κετογονική διαίτα, διαίτα τριγλυκεριδίων μέσης αλυσίδας (MCT), τροποποιημένη διαίτα Atkins (MAD) και θεραπεία χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (LGIT). Όλες είναι χαμηλές σε υδατάνθρακες (όπως ζάχαρη, ζυμαρικά και ψωμί) και υψηλές σε λιπαρά (όπως βούτυρο, έλαια, μπέικον και αβοκάντο)

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη θεραπεία των επιληπτικών κρίσεων και της επιληψίας, [επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/treatment](http://epilepsy.com/treatment).



Οι επιληπτικές κρίσεις μπορεί να πάρουν πολλές διαφορετικές μορφές, όχι μόνο τον σπασμώδη τύπο που οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν με την επιληψία

Τύποι επιληπτικών κρίσεων

Οι συνήθεις τύποι επιληπτικών κρίσεων περιλαμβάνουν:

Γενικευμένη εκδήλωση - Τονικοκλονική (Grand Mal) - Σπασμοί, άκαμπτοι μύες, τινάγματα, συνήθως διαρκούν 1 έως 3 λεπτά και ακολουθούνται από περίοδο σύγχυσης.

Γενικευμένη εκδήλωση - Αφαιρετική (Petit Mal) - Κενό βλέμμα που διαρκεί μόνο μερικά δευτερόλεπτα, μερικές φορές με ανοιγοκλείσιμο των ματιών ή κινήσεις μάσησης.

Εστιακή εκδήλωση - Διαταραγμένη επίγνωση (Σύνθετη μερική) - Με επίμονο κοίταγμα και ζαλισμένη έκφραση προσώπου, το άτομο δεν έχει επίγνωση του τι συμβαίνει ή δεν θα θυμάται, το άτομο μπορεί να εκτελεί επαναλαμβανόμενες τυχαίες κινήσεις και μπορεί να μην είναι σε θέση να μιλήσει κανονικά, συνήθως διαρκεί 1 ή 2 λεπτά και μπορεί να ακολουθείται από σύγχυση.

Εστιακή εκδήλωση - Επίγνωση (Απλή μερική) - Τινάγματα σε ένα ή περισσότερα μέρη του σώματος ή αισθητηριακές ή αντιληπτικές αλλαγές που μπορεί να είναι ή να μην είναι εμφανείς στους θεατές, το άτομο έχει επίγνωση του τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της κρίσης.

Ατονική (Πτωτικοί παροξυσμοί) - Αιφνίδια κατάρρευση με ανάκαμψη εντός ενός λεπτού.

Μυοκλονική - Ξαφνικά, σύντομα, μαζικά τινάγματα που αφορούν όλο ή μέρος του σώματος.

Τονική - Ξαφνικά άκαμπτο ή τεντωμένο σώμα, χέρια ή πόδια, το άτομο μπορεί να πέσει, διαρκεί περίπου 20 δευτερόλεπτα.

Επιληπτικοί σπασμοί (Βρεφικοί σπασμοί) - Σύντομα γεγονότα 1-3 δευτερολέπτων με το χέρι, το πόδι και το κεφάλι να τραβιούνται μέσα στο σώμα ή να προεκτείνονται από αυτό, συχνά συμβαίνουν σε ομάδες κάθε 5-10 δευτερόλεπτα για μια περίοδο 5-10 λεπτών.

Για να μάθετε για τους διάφορους τύπους επιληπτικών κρίσεων, [επισκεφθείτε την ιστοσελίδα epilepsy.com/seizuretypes](http://epilepsy.com/seizuretypes)

Ονομα: _____ Ημερομηνία γέννησης: _____

Διεύθυνση: _____ Τηλέφωνο: _____

Επείγουσα Επαφή/Σχέση: _____ Τηλέφωνο: _____

Πληροφορίες κατάσχεσης

Τύπος επιληπτικών κρίσεων	Πόση ώρα θα πάρει	Πόσο συχνά	τι συμβαίνει

Πώς να ανταποκριθείτε σε μια κρίση (ελέγξτε όλα όσα ισχύουν)

- ☐ Πρώτες βοήθειες – Διανυκτέρευση. Ασφαλής. Πλευρά. ☐ Ειδοποιήστε την επαφή έκτακτης ανάγκης στο _____
☐ Δώστε θεραπεία διάσωσης σύμφωνα με το SAP ☐ Καλέστε το 911 για Μεταφορά στο _____
☐ Ειδοποιήστε την επαφή έκτακτης ανάγκης ☐ Αλλά _____

Πρώτες βοήθειες σε κάθε κρίση

- ☐ **ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΗΡΕΜΙΑ**, μείνετε ψύχραιμοι, αρχίστε να συγχρονίζετε την κρίση
☐ Κράτα με **ΑΣΦΑΛΕΙΑ** - αφαιρέστε επιβλαβή αντικείμενα, μην συγκρατείτε, προστατεύστε το κεφάλι
☐ **ΠΛΕΥΡΑ** – γυρίστε στο πλάι εάν δεν είστε ξύπνιοι, κρατήστε τους αεραγωγούς καθαρούς, μην βάζετε αντικείμενα στο στόμα
☐ **ΜΕΙΝΕ** μέχρι να συνέλθεις από την κρίση
☐ Μαγνήτης ολίσθησης για VNS
☐ Γράψε τι γίνεται _____
☐ Αλλά _____

Πότε να καλέσετε το 911

- ☐ Επιληπτική κρίση με απώλεια συνείδησης μεγαλύτερη από 5 λεπτά, δεν ανταποκρίνεται στα φάρμακα διάσωσης εάν είναι διαθέσιμα
☐ Επαναλαμβανόμενες κρίσεις που διαρκούν περισσότερο από 10 λεπτά, καμία ανάνηψη μεταξύ τους, αποτυχία ανταπόκρισης σε φαρμακευτική αγωγή διάσωσης εάν είναι διαθέσιμη
☐ Δυσκολία στην αναπνοή μετά από επιληπτική κρίση
☐ Υπάρχει σοβαρός τραυματισμός ή υποψία, σπασμός στο νερό

Πότε να καλέσετε πρώτα τον πάροχο σας

- ☐ Αλλαγή στον τύπο, τον αριθμό ή το πρότυπο των επιληπτικών κρίσεων
☐ Το άτομο δεν επιστρέφει στην κανονική συμπεριφορά (δηλαδή μπερδεμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα)
☐ Πρώτη κρίση που σταματά από μόνη της
☐ Άλλα ιατρικά προβλήματα ή εγκυμοσύνη πρέπει να ελέγχονται

Όταν μπορεί να χρειαστεί θεραπεία διάσωσης:

Πότε και τι να κάνετε

Σε περίπτωση κρίσης (ομαδική, # ή διάρκεια) _____

Ονομασία φαρμάκου/συνταγής _____ Πόσο (δόση) _____

Πώς να δώσει _____

Σε περίπτωση κρίσης (ομαδική, # ή διάρκεια) _____

Ονομασία φαρμάκου/συνταγής _____ Πόσο (δόση) _____

Πώς να δώσει _____

Σε περίπτωση κρίσης (ομαδική, # ή διάρκεια) _____

Ονομασία φαρμάκου/συνταγής _____ Πόσο (δόση) _____

Πώς να δώσει _____

Φροντίδα μετά την κρίση

Τι είδους βοήθεια χρειάζεστε; (περιγράψω) _____

Πότε μπορεί το άτομο να συνεχίσει την κανονική του δραστηριότητα; _____

Ειδικές Οδηγίες

Πρώτοι ανταποκριτές: _____

Τμήμα επειγόντων περιστατικών: _____

Καθημερινά αντισπασμωδικά φάρμακα

Όνομα φαρμάκου	Συνολικό ΗΓερήσιο Ποσό	Καρτέλα/Υγρό Ποσότητα	Πώς λαμβάνονται; (χρόνος κάθε δόσης και πόση)

Άλλες πληροφορίες

Πυροδοτήσεις: _____

Σημαντικό ιατρικό ιστορικό: _____

Αλλεργίες: _____

Χειρουργική επιληψίας (τύπος, ημερομηνία, παρενέργειες) _____

Συσκευή: ☐ VNS ☐ RNS ☐ DBS Ημερομηνία εμφύτευσης _____

Διαιτοθεραπεία: ☐ Κετογόνος ☐ Χαμηλό γλυκαιμικό ☐ Τροποποιημένο Adkins ☐ Άλλο (περιγράψτε) _____

Ειδικές Οδηγίες _____

Επαφές υγειονομικής περίθαλψης

Πάροχος Επιληψίας: _____ Τηλέφωνο: _____

Πρωταρχική φροντίδα: _____ Τηλέφωνο: _____

Προτιμώμενο Νοσοκομείο: _____ Τηλέφωνο: _____

Φαρμακείο: _____ Τηλέφωνο: _____

Η υπογραφή μου: _____ Ημερομηνία: _____

Υπογραφή παρόχου: _____ Ημερομηνία: _____