

Leben mit Epilepsie

TIPPS FÜR TEENAGER



life-changing
**mi
nu
tes**

EPILEPSIE VERSTEHEN

 **NEURAXPHARM**[®]
Ihr ZNS Spezialist



Was ist Epilepsie?¹

Epilepsie ist eine Erkrankung, die **vom Gehirn ausgeht** und **Krampfanfälle auslöst**.

Rund **65 Millionen Menschen** weltweit leben mit Epilepsie. Damit handelt es sich um **eine der häufigsten neurologischen Störungen**.¹

Was passiert bei einem Anfall?¹

Epileptische Anfälle werden durch eine plötzliche vorübergehende Veränderung der elektrisch-chemischen Aktivität des Gehirns verursacht, die **sich auf die Bewegungen, das Verhalten, das Bewusstsein und/oder die Gefühle auswirkt**.

Die häufigsten Auslöser sind:²

- Vergessene Einnahme der verordneten Epilepsie-medikamente und niedrige Blutkonzentration der Wirkstoffe.
- Schlafmangel und ausgelassene Mahlzeiten.
- Stress, Krankheit oder Fieber.
- Menstruation/hormonelle Veränderungen.
- Flackerndes Licht von Computern, Fernsehern, Videos etc.
- Übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum sowie anschließender Entzug.



TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Medikamente²

Antiepileptika sind das verbreitetste Mittel zur Behandlung von Epilepsie. Hier findest du einige Tipps zur Einnahme deiner Medikamente:

- Nimm deine Antiepileptika jeden Tag ein, so wie es dein Arzt dir verschrieben hat. Das ist extrem wichtig.
- Wenn du eine Tablette vergessen hast, dann hole die Einnahme schnellstmöglich nach. Nimm aber auf keinen Fall zwei Tabletten auf einmal oder in einem kurzem Zeitabstand hintereinander ein.
- Nimm deine Antiepileptika auch dann ein, wenn du dich krank fühlst.
- Setze deine Tabletten niemals plötzlich ab, denn dadurch werden die Anfälle oft schlimmer.
- Achte darauf, dass du immer ausreichend Tabletten vorrätig hast.
- Falls du Nebenwirkungen vermutest, wende dich an deinen Arzt.

Ernährung^{1,2}

- Achte darauf, dass du keine Mahlzeiten auslässt und eine Unterzuckerung vermeidest. Beides kann einen Anfall auslösen.
- Versuche, viel Wasser zu trinken und viel Gemüse zu essen.
- Greife zu gesunden Snacks wie Obst und Nüssen, wenn du einen Energieschub brauchst.
- Verzichte auf Energydrinks mit hohem Koffeingehalt.





Schlaf²

- Achte darauf, dass du ausreichend schläfst. Schlafmangel kann Anfälle auslösen.
- Verzichte ab etwa sechs Stunden vor dem Schlafengehen auf Aufputschmittel wie Koffein, Nikotin, Alkohol und Schokolade.
- Schalte spätestens eine Stunde, bevor du ins Bett gehst, deinen Computer, dein Tablet oder dein Smartphone aus.
- Regelmäßige Bewegung sorgt für besseren Schlaf. Spätabends ist Sport aber keine gute Idee. Plane ihn besser früher am Tag ein.
- Ein Nickerchen tagsüber sollte nicht länger als eine Stunde dauern.

Bewegung²

- Sport und Bewegung helfen oft beim Umgang mit Epilepsie.
- Beim Schwimmen oder Wassersport solltest du immer jemanden in der Nähe haben, der im Notfall helfen kann.
- Verzichte auf Extremsport wie Bungee-Jumping, Drachenfliegen und Fallschirmspringen.
- Kontaktsportarten wie Fußball, Basketball oder Handball sind zu empfehlen. Das Risiko einer ernsthaften Verletzung ist klein gegenüber den positiven Gesundheitseffekten und dem Teamerlebnis.



MIT GEFÜHLEN RICHTIG UMGEHEN



Als Teenager mit Epilepsie hat man es manchmal nicht leicht.²

Möglicherweise kommt es dir so vor, als würde die Epilepsie dein ganzes Leben bestimmen und niemand sonst verstehen, was du durchmachst. Du fühlst dich dann vielleicht **traurig, ängstlich, wütend und frustriert.**

Solche Gefühle können sich negativ auf den **Schlaf oder den Appetit** auswirken, die **Beziehung** zu Freunden/Familie oder auch das Schul- und Arbeitsleben beeinträchtigen.²

Was kann ich tun, damit es mir besser geht?^{1, 2}

HILFE SUCHEN

Du musst da nicht allein durch. Es gibt immer jemanden, der dir gern hilft.

Wenn du Unterstützung in Schulfragen brauchst, kannst du dich an deine **Eltern, Lehrer, Beratungslehrer** oder auch an deinen **Arzt** oder eine **Epilepsie-Fachkraft** wenden. **Du bist nicht auf dich allein gestellt.**

WISSEN SAMMELN

Gut Bescheid zu wissen über deine Epilepsie und ihre Auswirkungen kann dein **Selbstvertrauen und dein Selbstwertgefühl stärken** und bereitet dich auf künftige Herausforderungen vor.

GESPRÄCHE FÜHREN

Der Austausch mit anderen, die in derselben Situation sind, kann ebenfalls hilfreich sein. **In einer Selbsthilfegruppe oder einem Schulungsprogramm** erfährst du, was du für dein Wohlbefinden tun kannst.

Wie gehe ich mit meinen Eltern um?^{1,2}

Du weißt sicher, dass deine Eltern sich um deine Sicherheit und deine Gesundheit sorgen. Manchmal hast du vielleicht sogar den Eindruck, dass sie überfürsorglich sind.

Am besten sagst du ihnen, wie es dir damit geht. Je mehr du mit ihnen sprichst, desto besser verstehen dich deine Eltern und desto mehr vertrauen sie dir auch.

Frage sie nach dem Grund für ihre Besorgnis und versuche, Kompromisse zu finden. Zum Beispiel könnt ihr vereinbaren, dass du deine Medikamente immer dabei hast oder Bescheid gibst, wenn du gut angekommen bist.

Zeige ihnen, dass du dank all dieser Tipps gut auf dich selbst aufpassen kannst und nichts tust, womit du dir schadest.



QUELENNACHWEISE:

1. Epilepsy Ireland. A Guide For Young People with Epilepsy. Verfügbar unter: https://www.epilepsy.ie/sites/www.epilepsy.ie/files/Teens_Booklet%202018.pdf
2. Epilepsy Foundation. Young People and Epilepsy. Verfügbar unter: <https://epilepsyfoundation.org.au/managing-epilepsy/young-people-andepilepsy/>

Weitere Informationen unter:
www.knowingepilepsy.com/de/

Kennen Sie unser soziales Engagement?
www.neuraxfoundation.de

  @neuraxpharm_deutschland
www.neuraxpharm.com/de


NEURAX
FOUNDATION®

 **NEURAXPHARM®**
Ihr ZNS Spezialist