

Życie z padaczką

WSKAZÓWKI DLA NASTOLATKÓW



mi
nu
ty

które zmieniają życie

POZNAJ PADACZKĘ



NEURAXPHARM®
Twój specjalista w OUN

mi
nu
ty

które zmieniają życie

POZNAJ PADACZKĘ



Co to jest padaczka?¹

Padaczka jest **chorobą mózgu** charakteryzującą się występowaniem **napadów drgawkowych**. Na świecie żyje około **65 milionów osób** z padaczką, co sprawia, że jest to **jedno z najczęstszych zaburzeń neurologicznych**.¹

Co to jest napad drgawkowy?¹

Napad drgawkowy jest nagłym i przejściowym zaburzeniem aktywności elektrycznej i chemicznej w mózgu, które zakłóca **poruszanie się, zmienia zachowanie, wpływa na poziom świadomości i (lub) zdolność chorego do wyrażania uczuć**.

Najczęstsze czynniki wywołujące obejmują:²

- Pominięcie dawki przepisane leku i niskie stężenia leku w organizmie.
- Brak wystarczającej ilości snu i omijanie posiłków.
- Stres, choroba albo gorączka.
- Miesiączka/ zmiany hormonalne.
- Migające światła pochodzące z ekranu komputera, telewizora, gier wideo, itd.
- Nadużywanie alkoholu albo substancji psychoaktywnych z ich późniejszym odstawieniem.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA

Leki²

Leki przeciwpadaczkowe (AED) stanowią główną opcję leczenia padaczki.

Poniżej znajdziesz wskazówki dotyczące leczenia:

- Regularne przyjmowanie AED każdego dnia jest naprawdę ważne.
- Jeśli zapomnisz przyjąć AED, zrób to, kiedy tylko sobie o tym przypomnisz. Jeśli od godziny przyjęcia ostatniej dawki minęło już sześć godzin, weź tylko wieczorną dawkę leku. Nie przyjmuj porannej dawki razem z wieczorną.
- AED przyjmuj nawet, jeśli źle się czujesz.
- Nigdy nagle nie przerywaj leczenia, ponieważ może to często zwiększyć nasilenie napadów.
- Zrób sobie zapas tabletek.
- Jeśli zauważysz efekty uboczne AED, porozmawiaj o tym z lekarzem.

Dieta^{1,2}

- Unikaj omijania posiłków i niskiego stężenia glukozy we krwi. Oba te czynniki mogą powodować napad drgawkowy.
- Staraj się pić dużo wody i stosuj dietę bogatą w warzywa.
- Miej pod ręką zdrowe przekąski (owoce, orzechy...), kiedy czujesz, że nie masz już energii.
- Unikaj picia napojów energetycznych zawierających duże ilości kofeiny.





Sen²

- Powinieneś(-naś) spać co najmniej osiem godzin na dobę. Brak snu może wywoływać napady.
- Unikaj przyjmowania substancji pobudzających takich jak kofeina, nikotyna, alkohol i czekolada na co najmniej sześć godzin przed snem.
- Wyłącz komputer, tablet albo telefon przynajmniej na godzinę przed snem.
- Regularny wysiłek fizyczny pomoże ci poprawić jakość snu. Unikaj wykonywania ćwiczeń późno w nocy; staraj się je wykonywać wcześniej w ciągu dnia.
- Staraj się, żeby drzemki nie trwały dłużej niż godzinę.

Wysiłek fizyczny²

- Uprawianie sportu i wysiłek fizyczny często pomagają lepiej kontrolować padaczkę.
- Nigdy nie powinieneś(-naś) pływać ani uprawiać sportów wodnych bez nadzoru.
- Unikaj uprawiania sportów ekstremalnych, jak skoki na bungee, lotniarstwo i skoki spadochronowe.
- Możesz uprawiać sporty kontaktowe (piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna...). Szanse na odniesienie poważnych obrażeń w tym przypadku są niewielkie w porównaniu z pozytywnym wpływem sportów zespołowych.



JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?



Życie nastolatka z padaczką może być czasami trudne.²

Możesz mieć wrażenie, że padaczka rządzi twoim życiem i nikt inny nie rozumie, przez co przechodzisz. U niektórych osób padaczka może powodować **smutek, niepokój, złość i frustrację**. Uczucia te **mogą niekorzystnie wpływać na sen lub jedzenie, a także na relacje ze znajomymi/rodziną albo na życie szkolne czy zawodowe.**²

Co może pomóc mi poczuć się lepiej?^{1,2}

POSZUKAJ POMOCY.

Nie musisz zmagać się z chorobą samemu. Zawsze znajdą się ludzie, którzy będą chcieli ci pomóc.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w życiu szkolnym, porozmawiaj z **rodzicami, nauczycielami, pedagogiem szkolnym. Możesz również porozmawiać z lekarzem albo pielęgniarką. Nie musisz radzić sobie z tą sytuacją samemu.**

WZMOCNIJ SIĘ.

Poznaj padaczkę i zrozum, jak ta choroba wpływa na twój organizm. Pomoże ci to **zwiększyć pewność siebie i poprawić samoocenę**, a także wzmocni twoją zdolność do radzenia sobie z ewentualnymi trudnościami.

ZAANGAŻUJ SIĘ.

Rozmowa z innymi pacjentami również może być pomocna. **Dołączenie do grupy wsparcia albo programu samokontroli** pozwoli ci rozwinąć umiejętności dbania o własne dobre samopoczucie.

Jak sobie radzić z rodzicami?^{1,2}

Pamiętaj, że rodzice martwią się o twoje bezpieczeństwo i zdrowie. Czasami możesz mieć nawet wrażenie, że są nadopiekuńczy.

Spróbuj porozmawiać z nimi o swoich odczuciach. Im częściej będziecie rozmawiać, tym rodzice lepiej poznają twoją sytuację, zrozumieją cię i obdarzą zaufaniem.

Poznaj ich obawy i postaraj się dojść z nimi do porozumienia. Przykładowo, zawsze noś przy sobie leki albo zadzwoń do nich, kiedy dotrzesz na miejsce.

Udowodnij im, że potrafisz o siebie zadbać, stosując się do wszystkich zaleceń. Nie rób rzeczy, które mogą pogorszyć twój stan.



PIŚMIENNICTWO:

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

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę: www.poznajpadaczke.pl



@Neuraxpharm_com

www.neuraxpharm.pl



NEURAXPHARM[®]

Twój specjalista w OUN