

Fysisk Aktivitet,
et liv uten overbeskyttelse.
Hjelpemidler
2021

Å få en diagnose

Overgang for hele familien

Diagnosen epilepsi er bare en liten del av barnet

Se barnet ikke diagnosen

Kan forandre hvordan barnet ser på seg selv

Selvbilde kan endres

Selvbilde

Ta barnets følelser på alvor

Bygges opp med å bli sett av de som betyr mest for oss

De fleste av oss liker ikke å skille oss ut

Ungdomstiden spesielt sårbar

Opplever at mange ungdom isolerer seg, redd for anfall

Informasjon

Oppfordre til åpenhet

Mange er redd for å fortelle at de har/eller har fått epilepsi til vennene og klassekamerater

Informasjon om epilepsi, uvitenhet skaper frykt

Informasjon kan gis av ungdommen selv eller fagfolk

Viktig å gi informasjon til alle de rundt barnet, dvs familie, venner, skole og fritidsaktiviteter

Mye av
frykten
ligger hos
foreldrene

Øve seg på å løsrive seg

Ikke overføre vår frykt over til barnet

Overbeskyttelse kan medføre isolasjon og
passivitet

Ikke slutte å «leve»

Epilepsien må ikke medføre frykt for å gjøre
forskjellige aktiviteter, lite som er direkte farlig

Det avhenger om hvor godt anfallene er
regulert

La barnet sove på eget rom

Finnes varslingsystem

Mye av frykten ligger hos foreldrene

La barnet få alene tid, være alene med venner.

La barnet tidlig ta ansvar for egen sykdom, skap gode rutiner

Lær barnet å tenke over forvarsel, mange får en type forvarsel, en type aura eks lukt el smak

Faktorer som kan medføre økt anfall. Eks spenning, søvn og infeksjoner

Førstehjelp ved anfall

Vær rolig

Ta tiden

Sørg for at barnet ligger mest mulig behagelig, beskytt hode mot støt.

Forsøk ikke å stoppe krampene, men sørg for frie luftveier.

Stikk ikke noe inn i munnen, eller gi noe å drikke

Ved krampe anfall over 3 min gi medisin etter anvisning fra lege

Ring 113 hvis barnet er skaddet eller at dere ikke klarer å stoppe anfallet.

Fysisk aktivitet

Å være i aktivitet er viktig

Det har vist seg at aktivitet i de fleste tilfeller fører til færre anfall.

Større helse risiko å være passiv. De fleste anfallene skjer når en hviler

Det har blitt forsket på, og det viser seg at mange med epilepsi er i dårlig form

Kan delta på all aktivitet, men det er noen forhåndsregler

Hvis en trener alene, må de lære seg å informere når og hvor de er, og når de ca kommer tilbake

Mange
grunner for
at personer
som har
epilepsi er
lite aktive

Dårlig anfallkontroll

Frykt for at aktivitet kan fremkalle anfall

Frykt for anfallsrelaterte skader

Bivirkninger av medisiner eks trøtthet

Overbeskyttelse

Svømming/vannsport

Svøm aldri alene

Bør være sammen med noen som kan hjelpe ved evt anfall

God informasjon til de rundt

Ved vannsport bruk redningsvest

Skal ha ekstra tilsyn på skolen

Hvilke aktiviteter bør unngås

Bruk sunn fornuft

Aktiviteter som kan medføre skade ved evt anfall bør unngås, men det avhenger av anfallskontroll. Eks dykking, vannsport og motorsport

Rådfør dere med helsepersonell eller epilepsiforeningen

«En kropp eller et organ som ikke er i aktivitet forfaller raskt»

Hippokrates

(ca 400 år fkf)

Hjelpemidler

Kan søke om hjelpemidler via NAV. Er til utlån. Søker på barnet.

Få hjelp av en ergoterapeut

Kan få varslings alarm. Viktig å tenke behov og funksjon

Finnes GPS system og fall alarm. Teknologien forandrer seg fort

Kan søke om beskyttelses utstyr.