



FEM STEG ATT TA OM DU LEVER ENSAM MED EPILEPSI

En av fem personer som lever med epilepsi lever ensam, enligt epilepsiforskning. Detta är positiva nyheter för människor som vill leva självständigt, för även om det finns risk för anfall kan du bygga en daglig rutin på dina villkor.

Det finns flera steg som du kan vidta för att förbereda dina nära och kära om du får ett anfall. Du kan också ändra i din bostad för att öka din säkerhetsnivå om du får ett anfall ensam.

Eftersom epilepsi är ett livslångt tillstånd kan livsstilsförändringar också förbättra din hälsa och minska risken för krampanfall.

1. HA EN ANFALLSPLAN

En anfallsplan hjälper personer i din närhet att veta vad de ska göra ifall du får ett anfall. Planen hjälper omgivningen att förstå hur dina anfall vanligtvis ser ut och ger viktiga tips, som till exempel att din kropp ska placeras i framstupa sidoläge, och när de ska ringa efter hjälp.

Din anfallsplan kan användas av alla och du kan bära med dig den, lägga den väl synligt i bostaden eller ge den till nära och kära. Om någon hittar dig under ett anfall kan de använda informationen för att ge dig rätt vård. Det kan inkludera att ringa din läkare eller 112.

När du har fyllt i planen för anfall bör du få den kontrollerad av din läkare som kan ha tips på ytterligare punkter att ta med i planen för att bättre säkerställa din säkerhet.





2. FÖRBERED DITT HEM

Små förändringar i din hemmiljö kan kraftigt minska risken för fysisk skada under ett anfall.

Tips på förändring

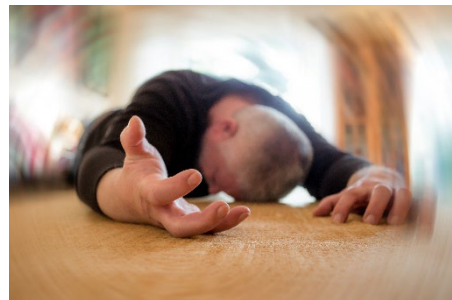
- Lägg vaddering på vassa hörn.
- "Fallskydda" ditt utrymme genom att bli av med allt som kan få dig att snubbla. Halkfria mattor kan hjälpa.
- Överväg att ha handtag installerade i ditt badrum för att förhindra fall. Användning av halkfria badmattor med en kudde kan förhindra skador på grund av ett anfall i badrummet. Använd en duschstol i duschen och ta bara duschar, inte bad.
- Håll dörrarna stängda för att förhindra att du vandrar utomhus under ett anfall. Du kanske vill hålla dörrarna olåsta så att någon kan nå dig, eller ge en granne en nyckel.
- Ta hissen istället för trappor för att minska fallrisken.
- Använd timer på spisen för att förhindra eldsvåda.
- Blockera områden med potentiella faror, som eldstäder eller pooler där du kan ramla i.

3. KÄNN DINA TRIGGERS

Epilepsianfallen varierar mycket mellan olika individer och det kan också variera hos samma person över tid. Många människor kan koppla sina anfall till en specifik händelse. Detta är värdefull information, eftersom du kan minska anfallsrisken om du kan undvika dina triggers.

Exempel på triggers

- Glömt att ta epilepsimedicin
- Stress/påfrestning
- Alkohol- eller droganvändning
- Brist på sömn
- Feber
- Lågt blodsocker
- Flimrande ljus
- Hormonella förändringar, menstruationscykel



Genom att förstå vad som utlöser dina anfall kan du bättre förbereda dig för din egen säkerhet om du bor ensam.

Att vidta åtgärder för att minska din stress, som att träna regelbundet, kan minska dina risker att få ett epilepsianfall. Berätta gärna för omgivningen vad som kan trigga igång ett anfall, då kan de bättre hjälpa dig.



4. GÖR LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR

Att se över din hälsa kan göra mycket för att minska anfallsaktiviteten. Det är viktigt att få tillräcklig med sömn, äta en sund kost, motionera och att du tar din epilepsimedicin enligt föreskrifterna.

Försök att arbeta och förbli engagerad i samhället. Du kanske inte får köra bil men då kan du använda kollektivtrafik för att komma till olika aktiviteter. Att bära ett epilepsiarmband kan vara ett bra sätt för omgivningen att veta vad som händer om du upplever ett anfall offentligt.

Dessa positiva steg bör minska din totala stress, och i förlängningen kan det minska risken för anfall.



5. INSTALLERA ETT LARM ELLER EN NÖDANORDNING

Att bära ett medicinskt varningsarmband hjälper dig att få hjälp när du är utanför hemmet. Men när du är ensam kan du behöva be om hjälp på andra sätt. Överväg att köpa en kommersiell larmanordning eller prenumerera på en räddningstjänst. På så sätt kan du kanske ringa efter hjälp under ett anfall.



Många människor upplever oro över att få ett anfall ensam, särskilt en som orsakar skada. Förutom larmsystem har vissa människor en rutin där en granne eller familjemedlem ringer varje dag. De kanske också vet att leta efter tecken på att något har hänt. Detta kan inkludera draga persienner eller gardiner som normalt är öppna.

Människor som lever med epilepsi uppskattar ofta sitt oberoende och för att behålla den självständigheten är det viktigt att vidta åtgärder för att vara säker i sitt hem. Ta bort faror från hemmet för att minska risken för skador. Överväg att ha ett varningssystem som gör det möjligt att ringa efter hjälp efter ett anfall.

Genom att kommunicera med grannar, vänner och familj kan du se till att du har stöd från dina nära och kära samt samhället. Genom att ta hand om ditt övergripande välbefinnande och göra livsstilsförändringar för att minska risken för anfall, kan du leva säkert och självständigt med din epilepsi.