

### Правила поведения.

- 1 Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время. У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.
- 2 Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, записывайте вопросы врачу, предоставьте видео приступа врачу. ПЭП отменяется постепенно только врачом.
- 3 Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.
- 4 Помните о возможных провоцирующих факторах приступов: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум.

## ЭПИЛЕПСИЯ



*ДИРЕКТОР ЦЕНТРА:  
ДВОРЯНЧИК АНДРЕЙ ВИКТОРОВИЧ,  
ТЕЛ. (8-391-68)-4-55-07,  
ФАКС 8(39168)44012  
Часы работы: 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>  
Обед: 12<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>  
Выходные: суббота, воскресенье.  
Наш адрес:  
663981, г.Бородино, ул.9 Мая, 70.*

*ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛЕНИЙ:  
4-52-65—СОЦИАЛЬНО-  
РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ  
ДЛЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО  
ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ И  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
4-40-28—ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТАМ;  
4-40-02 - ОТДЕЛЕНИЕ СРОЧНОГО  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.*

КГБУ СО  
«КЦСОН «БОРОДИНСКИЙ»

### Рекомендации по безопасности при эпилепсии



Памятка из серии  
«Информирование населения»

**Эпилепсия** – не одно состояние, а разнообразное семейство расстройств, общей чертой которых является аномально высокая предрасположенность к эпилептическим приступам.

Рекомендации по режиму дня:

Больному эпилепсией рекомендуется спать достаточное количество часов в сутки, избегать нарушений ритма сна, ранних или резких пробуждений. Следует выбрать режим работы, соответствующий этому требованию, так как зачастую ограничение сна может стать фактором, провоцирующим возникновение приступов. Рекомендуется избегать физических и психических перегрузок, правильно чередовать работу и отдых. Более подробные рекомендации даются лечащим врачом строго индивидуально с учётом характера приступов пациента.



### Рекомендации по безопасности при эпилепсии

**Нужно звонить 103 если:** дыхание после приступа эпилепсии не восстанавливается, имеются повреждения и раны, произошел приступ в воде, приступ длится более 5 минут, после первого приступа сразу возникает повторный приступ эпилепсии, при беременности, при сопутствующем диабете или другой серьезной болезни.

**Сделайте свой дом более безопасным.**

**На кухне:** не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве, пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой. Осторожнее с горячей едой и напитками.

**В ванной:** принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы. Не закрывайтесь, положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, выньте пробку из ванны (утопление в ванне - самая частая причина неожиданной смерти у человека с эпилепсией).

**В спальне:** используйте сигнализатор приступов (Empatica Embrace, Openseizuredetector, SeizAlarm, Epihunter, Seizario и др.), видеоняню, монитор дыхания для оповещения близких или будьте с кем-либо в комнате (синдром внезапной смерти SUDEP случается наиболее часто во сне). Спите на боку с капшой на антидушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвиньте ее от ночного столика и острых предметов.

**Дома:** сделайте защиту на острые углы столов, мебели, поставьте экраны на батареи отопления, держите полы свободными от лишних предметов, используйте мягкое покрытие на полу, не пользуйтесь кухонными приборами и электроинструментом один, распознайте ауру перед приступом и лягте набок.

**Путешествуйте безопасно:** не садитесь за руль при эпилепсии, путешествуйте с тем, кто знает, как помочь. Берите лекарство в ручную кладь и запас на непредвиденный случай, носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих (подробнее на [tbe.com](http://tbe.com)). Плавайте и рыбачьте в жилете под присмотром. Выберите безопасный спорт, НЕ скоростной, боевой, подводный (например, бокс и велосипед могут вызвать травму, которая усугубит болезнь). Откройте родным поиск своего смартфона по GPS, активируйте SOS режим, датчик падения на смартфоне. Не залезайте высоко, не подходите к обрыву, краю платформы, костру. Носите защитный ободок, каскетку, эпилептику, эпилепсийболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.