

Na een epileptische aanval

U hebt voor het eerst een epileptische aanval doorgemaakt en gaat nu weer naar huis. In deze folder treft u leefregels en adviezen aan, voor uzelf en uw naaste omgeving.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Een epileptische aanval (insult) wordt veroorzaakt door een plotselinge, tijdelijke verstoring van de elektrische prikkeloverdracht in de hersenen. Aanvallen verschillen van persoon tot persoon, omdat er verschillende oorzaken zijn voor een epileptische aanval.

Uw neuroloog bespreekt deze oorzaken met u. Na één epileptische aanval hebt u niet meteen epilepsie. Wel zijn er belangrijke zaken waarmee u rekening moet houden.

Autorijden

Een epileptische aanval tijdens het autorijden kan ernstige gevolgen hebben. Uw neuroloog bespreekt met u hoe de wetgeving ten aanzien van autorijden na een epileptische aanval is geregeld.

Sporten

Na een epileptische aanval kunt u gewoon sporten. Bepaalde sporten hebben wel een groter risico. Dit zijn sporten aan of in het water en snelheidssporten, bijvoorbeeld surfen, zeilen, paardrijden en skiën. Het is niet zo dat deze sporten een aanval kunnen uitlokken. Het gaat om het risico dat u loopt wanneer u een aanval krijgt tijdens uitoefening van de sport. U mag deze sporten dus gewoon uitoefenen. Zorg ervoor dat er iemand in uw omgeving is die weet wat hij of zij moet doen als u een aanval krijgt.

Baden en zwemmen

Alleen in bad gaan of alleen zwemmen wordt afgeraden. U kunt namelijk tijdens het baden of zwemmen een aanval krijgen en verdrinken. Als er niet voortdurend toezicht is als u in bad gaat, kunt u beter een douche nemen.

Roken

Roken vergroot de kans op een aanval niet. Wel bestaat het risico dat uw sigaret uit uw hand glijdt tijdens een aanval en brand veroorzaakt.

Factoren die een aanval kunnen uitlokken:

- Slaapgebrek: zorg ervoor dat u voldoende rust en regelmaat in uw leven brengt.

- Alcoholgebruik: vermijd overmatig alcoholgebruik.
- Koorts door bijvoorbeeld een infectie of griep.
- Hyperventilatie.

Eerste hulp bij aanvallen

Deze informatie is bestemd voor uw omgeving. Wat moeten de personen in uw omgeving doen als u een aanval krijgt? Er zijn verschillende soorten aanvallen: iemand is afwezig of niet aanspreekbaar. Men kan doelloos rondlopen en zich vreemd gedragen. Of iemand is diep bewusteloos en maakt schokkende bewegingen.

Bij de meeste soorten aanvallen is eerste hulp niet nodig. De aanvallen duren maar kort en gaan na enkele minuten vanzelf weer over.

Eerste hulp bij een kleine aanval

Bij een kleine aanval kan men als omstander weinig doen.

De volgende adviezen zijn belangrijk:

- Pak de persoon niet beet
- Wend iemand met zachte hand van gevaar af (bijvoorbeeld weg van een drukke straat of water).
- Blijf erbij tot de aanval over is en stel de persoon gerust
- Leg uit aan de omgeving dat iemand na de aanval nog wat verward is of vreemd kan reageren, maar daar zelf niets aan kan doen.

Eerste hulp bij een grote aanval

Bij een grote aanval (bewusteloosheid en schudden) is het volgende belangrijk:

- Probeer de aanval niet tegen te houden door het heftige bewegen van armen of benen te stoppen. Dit kan botbreuken of spierscheuren veroorzaken.
- Probeer het hoofd te beschermen, met uw handen of door er een jasje onder te leggen.
- Stop niets tussen de tanden. Een aanval treedt vaak zo onverwacht op dat u te laat bent om een tongbeet te voorkomen.
- Als de aanval voorbij is, kunt u hem of haar op de zij (stabiele zijligging) leggen om de luchtwegen vrij te houden. Speeksel en

eventueel bloed (na tongbeet) kunnen zo uit de mond lopen.

- Maak na de aanval strakke kleding los.
- Geef iemand de tijd om rustig bij te komen, houd omstanders op een afstand.
- Geef geen water. Vanwege de sufheid is de kans op verslikken groot.
- Houd zaken waaraan iemand zich kan bezeren buiten bereik.

De hulp van een arts invoepen is alleen nodig als de aanval langer duurt dan vijf minuten of als er meerdere aanvallen kort na elkaar volgen. Ook schakelt u een arts in als iemand gewond is geraakt of water heeft binnengekregen in een bad of zwembad.

Overige informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Nationaal Epilepsiefonds:

Telefoon: (0900) 821 24 11 (10 cent per minuut)

Internet: www.epilepsie.nl

Ook kunt u terecht bij de patiëntenvereniging voor mensen met epilepsie (EVN):

Telefoon: (0318) 67 27 72

Advieslijn: (0318) 67 27 77

Internet: www.epilepsievereniging.nl

Vragen

Als u vragen hebt, kunt u die bespreken op de eerstvolgende poliklinische afspraak. Mocht u vragen hebben vóór deze afspraak, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl