

Vivere con l'epilessia

EPILESSIA
malattia neurologica
cronica¹

Caratterizzata da

CRISI RICORRENTI¹ Cioè

persone con epilessia

50 milioni
nel mondo¹



500-600 mila
in Italia²

BREVI EPISODI DI MOVIMENTI INVOLONTARI

che possono coinvolgere il corpo in parte o nella totalità⁴

Poiché l'epilessia può influire sulla vita delle persone in modi diversi, ognuno ha una diversa esperienza della propria vita con l'epilessia. Tuttavia ci sono alcuni punti generali che possono essere considerati.³

INFORMATI SULL'EPILESSIA

Conoscere meglio la tua malattia e i suoi rischi e farli conoscere a familiari e amici ti aiuterà a:⁴



avere più fiducia in te stesso⁴



far conoscere le tue necessità⁴



ridurre le false credenze e lo stigma⁴

CONTROLLA LE CRISI



Assumi i farmaci prescritti dal medico³



Programma regolari visite con il tuo medico³



Identifica ed evita i fattori che possono scatenare una crisi³

RESTA AL SICURO



✓ Utilizza dei ripari sui caloriferi e sulle stufe per non cadere direttamente sopra.³

✓ Copri gli angoli dei mobili soprattutto se taglienti o appuntiti.³

✓ Installa dei rilevatori di fumo.³

✓ Fai la doccia al posto del bagno.³

✓ Non chiuderti a chiave in bagno.³



✓ Evita di nuotare o di praticare uno sport acquatico da solo.³

✓ Evita alcune tipologie di equipaggiamento da ginnastica.³

✓ Indossa un casco quando vai in bicicletta o a cavallo.³

✓ Fai regolare esercizio fisico ogni giorno.⁵



✓ La tua patente può essere ritirata fino a quando le tue crisi non saranno sotto controllo.³

GRAVIDANZA

L'epilessia non influisce sulla tua capacità di avere dei figli e non c'è motivo per cui non potresti avere una gravidanza sana.

Tuttavia, se stai pensando di avere un bambino, è importante pianificare la gravidanza insieme al tuo medico.³



VITA SCOLASTICA E PROFESSIONALE



Assicurati che gli insegnanti e il personale scolastico siano informati della condizione del tuo bambino e soprattutto:³

✓ quali medicine assume il bambino³

✓ come gestire una crisi³



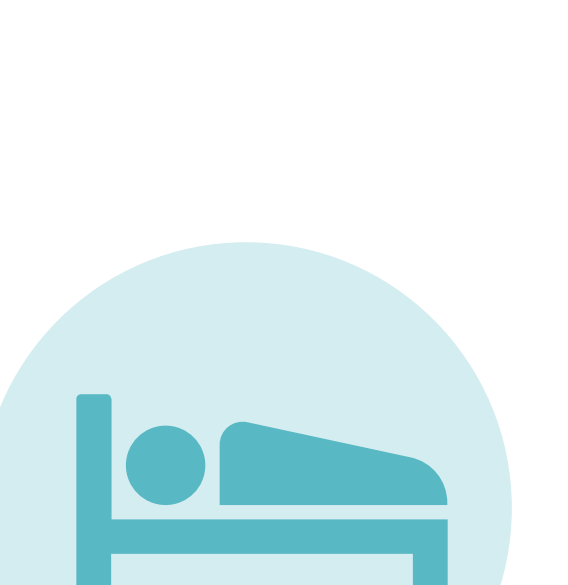
Se la tua condizione rende difficile lo svolgimento della tua attività professionale, parla con il tuo datore di lavoro.

Il datore di lavoro, infatti, deve adattare i tuoi incarichi professionali in maniera appropriata per permetterti di continuare a lavorare.³

In generale...



Chiedi consiglio al tuo medico prima di assumere altri farmaci o integratori⁵



Dormi almeno 7-8 ore per notte⁵



Segui una dieta bilanciata e mantieni un peso corporeo sano⁵



Non fumare, bere alcolici in eccesso o abusare di altre sostanze⁵



Abbassa lo stress⁵



Tieni sotto controllo eventuali altre condizioni di salute⁵



Chiedi aiuto per risolvere eventuali problemi emozionali⁵



Utilizza strategie mnemoniche per supportarti in caso di problemi di memoria⁵