EPİLEPSİSİ OLAN KİŞİLER İÇİN GÜNLÜK YAŞAMDA RİSKLER

VE GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

Nöbet geçiren bir kişi için evde, okulda, iş yerinde, sosyal alanlarda, uyurken, banyoda, spor yaparken ve trafikte araç kullanırken bazı tehlikeler söz konusu olabilir. Bazı basit değişikliklerle oluşabilecek yaralanmalar azaltılabilir. Öncelikle epilepsisi olan kişilerin bu durumu doktorları ile konuşmaları ve çözüm önerilerini birlikte oluşturmaları uygun olacaktır.

* Çünkü riskler, nöbetlerin tipine, sıklığına, ne zaman oluştuğuna veya iyileşme süresinin uzunluğuna göre değişebilir.
* Kişinin yaşı ile ilgili olarak bazı etkinliklerin sıklığı ve önemi, çocuklarda yetişkinlerden farklıdır.

Nöbet Geçiren Kişide Ne Tarz Yaralanmalar olabilir?

* Nöbet anında oluşabilecek istemsiz hareketler veya kasılmalar sırasında alınan darbelere bağlı morluklar veya kesikler olabileceği gibi düşme veya bilinç kaybı ile ilgili nöbetler sırasında kemik kırıkları veya kafa travmaları da yaşanabilir.

Epilepsili Kişi Nöbetten Sonra da Yaralanabilir mi?

* Evet, nöbetten hemen sonra çok savunmasız olabilirler ya da bir süreliğine kendine gelemeyebilirler. Nöbetten sonra kafası karışan kişiler tehlikeli bir bölgeye girebilir ve yaralanabilirler.
* Bu nedenle iyileşme döneminde güvende olduklarından emin olmak için bir arkadaştan, aile üyesinden veya profesyonelden yardıma ihtiyaç duyabilirler.
* Ayrıca ilaç yan etkilerinden ve diğer nörolojik veya tıbbi problemlerden dolayı dengesizlik, güçsüzlük, yorgunluk veya görme bozukluğu da yaralanmalara yol açabilir.

Hangi güvenlik önlemleri mevcuttur?

Güvenli bir yaşam ile aktif bir yaşam arasındaki dengeyi bulmak mümkündür.

* Koruyucu giysiler kullanmak gibi basit güvenlik önlemleri bazı aktiviteler için mantıklı olabilir.
* Düşme eğiliminde olan veya güvenli bir şekilde hareket etmede sorun yaşayan kişiler için uyarlanabilir yardımcı ekipmanlar gerekebilir.
* Yüksek riskli bazı aktivitelerden; tüplü dalış, paraşütle atlama, yelken ve kaya/dağ tırmanışından kaçınmak gerekmektedir.

Evde Güvenlik önemleri nelerdir?

* Nöbetle ilgili kazaların en yaygın olduğu yer evdir. Banyo yapma ve yemek pişirme gibi aktiviteler nöbet geçiren kişiyi yaralanma riski altına sokar. Ev faaliyetlerinde veya çevrenizde basit değişiklikler yapmak daha güvenli bir ev ortamı yaratabilir.

Banyo Güvenliği için neler yapılabilir?

* Mahremiyet sağlamak için, banyo kapısını kilitlemek yerine kapının üzerine meşgul olduğunu belirtir herhangi bir işaret koyulabilir.
* Banyo kapısının dışarı doğru açılacak şekilde olması ayarlanabilir. Bu tedbir sayesinde, kişi nöbet sırasında kapının arkasına düşerse kapının açılamaması önlenmiş olur.
* Uzun banyo yapmak yerine kısa duş alınmalıdır.
* Evde başka biri varken banyoya girilmelidir.
* İnsanlar iyi olduğunuzu bilsinler diye duşta şarkı söylenebilir.
* Suyun birikmemesi için duş ve banyo giderlerinin düzgün çalıştığından emin olmalıdır.
* Yanıkları önlemek için suyun sıcaklığı düşük tutulabilir.
* Duşta zeminde kaydırmaz paspas ve tutunma çubukları kullanmalıdır.
* Nöbet sırasında düşen veya sık nöbet geçiren kişiler için: Sağlam geniş tabanlı bir duş taburesi kullanılabilir veya dibine oturup elde tutulan duş başlığını kullanılabilir.
* Ayna, lavabo, duş kapısı, küvet ve sert zemin içeren banyolar kontrolsüz nöbet geçiren kişiler için riskli olabilir.
* Kırılmaz camlı aynalar kullanılabilir.
* Saç kurutma makinesi veya tıraş makinesi gibi elektrikli ekipmanlar herhangi bir su kaynağından uzakta kullanılmalıdır.
* Kesilmeleri önlemek için elektrikli tıraş makinesi kullanılabilir.
* Düşmelere yardımcı olmak ve yaralanmaları azaltmak için musluk kollarında veya tezgâh kenarlarında koruyucu dolgulu kapaklar kullanılmalıdır.

Ev yaşam alanında genel güvenliği sağlayan ipuçları için nelerdir?

* Odalarda dağınıklıktan kaçınılmalıdır.
* Masalardan düşebilecek televizyonlar, bilgisayarlar veya diğer eşyalar sabitlenerek emniyete alınabilir.
* Dağınık kilimlerden kaçınılmalıdır. Duvardan duvara halı veya yumuşak döşeme, düşen kişilerin yaralanmasını azaltabilir.
* Cam masa ve sehpalar kullanılmamalıdır. Aynalar için kırılmaz cam kullanılabilir.
* Kapalı ısıtma üniteleri veya kapaklı radyatörler kullanılabilir.
* Çocukların oynaması ve nöbet sırasında dolaşmasını önlemesi için kapalı bir bahçeye sahip olunabilir.
* Yalnızsanız yardım çağırmanın bir yolunu bulunmalıdır. Alarm sistemlerine, doktor çağrı sistemleri ve diğer güvenlik cihazlarına sahip olunabilir.

Okullarda nöbet güvenliği nasıl sağlanabilir?

* Birçok okul personelinin epilepsi ve nöbetlerle yaşayan öğrencileri desteklemek için uygun eğitime sahip olmasını sağlamak için birtakım düzenlemeler yapılabilir.
* Öğretmenler, varsa okul hemşireleri ve gönüllüler dahil olmak üzere okul personelinin yalnızca hazırlıklı olmasını değil, aynı zamanda bir nöbet sırasında o öğrenciyi tanıyıp uygun ve verimli bir şekilde yanıt verebilmesi de sağlanabilir.
* Epilepsili bir öğrencinin “Nöbet Eylem Planı”, öğrencinin dosyasının bir parçası haline getirilip; okul personeli ile öğrenciden sorumlu gönüllülerin kullanımına sunulabilir.
* Tüm eğitim camiasını bilinçlendirerek, epilepsili çocukların okulda kendilerini güvende hissetmesi sağlanmalı, bu sayede tam akademik potansiyellerine ulaşmaları ve damgalanma korkusu olmadan anlamlı arkadaşlıklar kurabilmelerinin önü açılmalıdır. Bu program, nöbetler ve epilepsi, nöbet ilk yardımı, nöbet eylem planları, nöbet acil durumları ve öğrencilerin okul ortamlarında nasıl destekleneceği hakkında genel bir bakış sağlar. Bu kurs okul hemşireleri, öğretmenler, yardımcılar, koçlar, yöneticiler ve okul ortamında çalışan herkes için uygundur.

Sporda aktif olmak ve egzersiz yapmak konusunda önerileriniz nelerdir?

Sporda aktif olmak ve egzersiz yapmak zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığı iyileştirebilir. Herkes için önemlidir ve epilepsili insanlar için teşvik edilmelidir.

* Çok nadiren, egzersiz nöbet aktivitesi için bir tetikleyicidir. Epilepsili kişilerin büyük çoğunluğu için egzersizin faydaları risklerinden çok daha fazladır.
* Çoğu spor epilepsisi olan kişiler için güvenlidir.
* Bazı basit güvenlik önlemlerinin kullanılması, insanların aktif kalmasına yardımcı olabilir. Kask, dizlik ve dirseklik takarak güvende kalınabilir.
* Su Sporları Güvenliği: Yüzme, şnorkelli yüzme, rüzgâr sörfü dahil su sporları ve yelken, epilepsili insanlar için risklidir. Her zaman yüzme veya su sporları sırasında yanınızda eşlik eden bir arkadaşınız olmalıdır. Su sporları sırasında daima yüksek kaliteli, uygun şekilde takılmış bir can yeleği giyinmelidir.
* Temas Sporları: Futbol, ​​​​basketbol, gibi temas sporları, nöbet geçiren kişiler için genellikle güvenlidir.
* Epilepsili çoğu kişi spor salonunda güvenle egzersiz yapabilir, egzersiz ekipmanı kullanabilir ve diğer egzersiz türlerini yapabilir. Ancak kontrol edilemeyen nöbetleri olanlar için, özellikle ağırlık veya bisiklete binme gibi ekipmanları kullanırken bir arkadaş ile birlikte olunmalıdır.
* Bisiklet sürerken işlek caddelerden kaçınmalı, bunun yerine bisiklet yolları veya sakin yerleşim sokakları kullanılmalıdır. Kask unutmayın!
* Yürüyüş yapmak oldukça güvenlidir. Kalabalık caddelerden, trafikten kaçınarak bir arkadaşla birlikte yürüyüş yapılabilir.
* Tek başına bir koşu bandı kullanmaktan kaçınmalıdır, çünkü düşmek ciddi yaralanmalara neden olabilir. Dışarıda veya bir parkurda koşmak daha iyidir.
* Kısa süreli egzersizlerle başlanmalıdır.
* Sık sık ara verilmeli ve bol sıvı tüketilmelidir.
* Sağlık durumunu belirten bir medikal künye takılabilir ve bir medikal bilgi kartı taşınabilir.
* Geliştirilmekte olan nöbet uyarı sistemlerine ulaşılabilir. Nöbet geçirmeniz ve yardıma ihtiyaç duymanız durumunda GPS konum belirleyici bir telefon kullanmak da öneriler arasındadır.