

## POŽADAVKY /NÁROKY NA PROSTŘEDÍ

- není vhodné pobývat v přetopené nebo v zakouřeném místnosti
- na přímém slunci
- v prostředí s nadměrným výskytem hluku, otřesů nebo vibrací
- je vhodné informovat nejbližší okolí o možnosti výskytu záchvatu a zásadách první pomoci

Je-li riziko opakovaných záchvatů s možností pádu, pak je důležité upravit prostředí ve Vaší bezprostřední blízkosti:

- místnost s velkým podílem volného prostoru
- zařízení pokojů bez ostrých rohů a hran
- podlahová krytina s protiskluznou úpravou
- v místnostech se nezamykat a to včetně WC a koupelny
- během sprchování nastavit si teplotu vody v rozpětí 36 – 37°C
- nemanipulovat s otevřeným ohněm (plynový sporák, svíčka)
- na balkoně zvýšit zábradlí
- nepoužívat výtah a při chůzi po schodech jít na straně u zdi
- pokud je to možné nezůstávat sami – doma, na výletech, při procházkách

## VOLNÝ ČAS

Podporu lidem s epilepsií v oblasti sociální i zdravotní nabízí **Společnosti “E”** organizující mimo jiné vzdělávací a přednáškovou činnost, rehabilitační pobyty a mnohé další společenské aktivity.

Pomoci pacientům a jejich rodinným příslušníkům se věnují i další sdružení a zařízení, která mají dlouholeté zkušenosti a mohou poskytnout potřebné služby a informace (např. **EpiStop**).

**Zpracovala:** Mgr. Světluše Fišarová

**Odborný konzultant:** MUDr. David Franc

**Odborný garant:** Mgr. Petra Řeháková

**Ilustrace:**

public.fnol.cz, www.obrazky.cz

**Doporučené zdroje informací:**

www.epistop.cz; www.spolecnost-e.cz

Fm-L009-027-EM-084(v1)

## Kontakt

Epileptologická poradna  
Neurologická klinika  
Fakultní nemocnice Olomouc  
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc  
telefon: 588 44 3420, 3444

e-mail: [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz)

www.fnol.cz



Fakultní nemocnice Olomouc  
profesionalita a lidský přístup

## Jak žít s epilepsií

edukační materiál pro pacienty



FAKULTNÍ NEMOCNICE  
OLOMOUC

## CO JE EPILEPSIE

Jedná se o neurologické onemocnění, které se může vyskytnout v různých věkových obdobích a nezávisle na pohlaví. V následujících řádcích bychom Vás rádi seznámili s vhodným životním stylem minimalizující negativní vliv zevních faktorů na Váš organismus. Životní prognóza epilepsie je vždy závislá na typu a závažnosti choroby, ale obecně při dodržování režimových opatření může pacient vést plnohodnotný život.



## JAKÉ ZÁSADY DODRŽOVAT

Pro správný průběh léčby je nezbytná úzká spolupráce s lékařem a to především:

- pravidelně přicházet na plánované kontroly zdravotního stavu
- užívat léky přesně podle rozpisu lékaře
- sportovní aktivity, cestování, řízení auta a jiné situace mimo pravidelný denní režim předem konzultovat se svým lékařem.

Mezi další režimová opatření patří pravidelný denní rytmus, dodržování zásad zdravého životního stylu, čas na regeneraci organismu a pokud možno vyvarovat se situací s výskytem podnětů vyvolávajících záchvat.

## LÉKY

- medikaci předepsanou lékařem je nutno dodržovat pravidelně
- vynechání léku může být příčinou záchvatu
- pokud zapomenete užít lék v předepsanou dobu, řiďte se doporučením v příbalovém letáku daného léku

## SPÁNEK

- je pro regeneraci organismu velice důležitý
- jeho nedostatek může vyvolat záchvat
- měl by být pouze v noci, nejlépe v délce 7-8 hodin
- vhodné je vstávat i chodit spát přibližně ve stejnou dobu
- vyvarovat se spánku během dne

## KOURENÍ

- kouření nepatří u žádného člověka do zásad zdravého životního stylu
- s odvykáním kouření Vám mohou pomoci odborníci v poradně pro odvykání kouření na Klinice plicních nemocí a tuberkulózy ve FNOL
- pokud nezbytně potřebujete kouřit, tak nikdy nekuřte nalačno

## STRAVOVÁNÍ

- strava by měla být pestrá a odpovídat zásadám racionální stravy
- není vhodné používání většího množství koření a soli
- vyvarujte se extrémním výkyvům teplot v podávané stravě (moc horké ani ledové)
- pitný režim je vhodné dodržovat v průběhu celého dne a po menších dávkách
- konzumace drog a ALKOHOLU je zcela ZAKÁZÁNA

## ZAMĚŠTNÁNÍ

- při volbě zaměstnání je nutné mít na mysli, že při jeho vykonávání nesmí během případného záchvatu dojít k ohrožení vás a vašeho okolí
- není vhodný směnný provoz
- práce v noci je zakázána
- nadměrná tělesná nebo duševní námaha může být příčinou záchvatu
- práci je nutné si rovnoměrně rozvrhnout
- pamatovat na pravidelné přestávky

