Leefstijladviezen bij epilepsie

Neurologie

Ikazia ziekenhuis

Inleiding

Gelukkig is het meestal niet nodig om strenge leefregels te volgen. Het is wel belangrijk om goed te kijken wat iemand met epilepsie wel en niet kan doen. Sommige alledaagse activiteiten vormen een risico voor mensen met epilepsie. Onderstaande tips en adviezen kunnen helpen om goed in te schatten of een activiteit risicovol is.

Baden/zwemmen

Voor mensen met epilepsie kan het nemen van een bad of zwemmen gevaarlijk zijn. Als iemand in een (zwem)bad een aanval krijgt bestaat het risico op verdrinking. Dat kan ook al bij een kleine hoeveelheid water. Wanneer iemand langere tijd aanvalsvrij is (meer dan 2 jaar) worden de risico's kleiner maar zijn niet afwezig.
Als iemand nog wel geregeld aanvallen heeft wordt het nemen van een bad afgeraden. Als er niet steeds toezicht gehouden wordt bij het baden, kan iemand met epilepsie beter een douche nemen.
Voor zwemmen geldt dat er een begeleider vlakbij aanwezig moet zijn. Ook als iemand al langere tijd geen aanval heeft gehad, blijft het slim om te gaan zwemmen met iemand die weet van de epilepsie.

Uitgaan

Ongeveer 3 tot 5 procent van de mensen met epilepsie heeft last van lichtflitsgevoelige epilepsie. Deze mensen kunnen last hebben van discolampen in uitgaansgelegenheden. EEG–onderzoek kan heel nauwkeurig uitwijzen of u lichtflitsgevoelige epilepsie heeft. Is dit niet het geval kan iemand zonder extra risico uitgaan.

Alcohol

Het drinken van enkele glazen alcohol vergroot bij niemand de kans op aanvallen. Als iemand een keer vergeet de medicatie in te nemen veroorzaakt dat eerder een aanval dan één drankje. Toch is het verstandig om op een aantal zaken te letten als u alcohol gebruikt:

- Bij het gebruik van anti–epileptica is de gevoeligheid voor alcohol groter. U kunt dus sneller dronken worden.
- Veel alcohol drinken wordt sterk afgeraden. De combinatie van alcohol en bijvoorbeeld weinig slaap en onregelmatiger leven, kan bij sommige mensen met epilepsie aanvallen veroorzaken.
- Plotseling stoppen met alcohol bij mensen die altijd veel alcohol drinken, kan er sneller een epleptiche aanval ontstaan.

Drugs

Drugsgebruik leidt niet tot meer aanvallen, dit verschilt per persoon en per type drug. Wel kan uw lichaam van slag raken bij veel een vaak gebruik van softdrugs, harddrugs en alcohol

XTC

Het gebruik van xtc wordt sterk afgeraden. Deze drug maakt de hersenen namelijk gevoeliger voor epileptische aanvallen. Veel medicijnen tegen epilepsie hebben een remmende werking op de hersenactiviteit. XTC werkt precies het andersom: het zorgt voor nog meer hersenactiviteit waardoor aanvallen kunnen ontstaan. Zelfs bij mensen die geen epilepsie hebben, komt het voor dat XTC een aanval veroorzaakt. Bij mensen met epilepsie is de kans op een aanval nog een stuk groter. De aanvallen die door XTC komen, kunnen erg heftig en zelfs levensbedreigend zijn.

Roken

Roken vergroot de kans op een epileptische aanval niet. Wel bestaat het risico dat iemand tijdens een aanval met bewustzijnsverlies een sigaret of sigaar uit zijn hand laat vallen en zo brand veroorzaakt.

Stress

Stress en hevige emoties kunnen aanvallen uitlokken bij mensen die daar gevoelig voor zijn. Vaak treden de aanvallen niet op tijdens emotionele of stressvolle periodes, maar daarna.

Sporten

Meestal is er tijdens het sporten niet zoveel kans op een aanval. In het algemeen treden aanvallen namelijk vaker op tijdens rust dan tijdens actie. Actief en aandachtig bezig zijn onderdrukt de epileptische activiteit, zodat sport de kans op een aanval op dat moment zelfs doet afnemen. Het komt dus zelden voor dat er tijdens het sporten een aanval optreedt. Na het sporten, in de fase van ontspanning, is de kans op aanvallen juist wat groter.

Vervoer/rijbewijs

Meedoen aan het verkeer kan extra gevaarlijk zijn voor mensen met epilepsie. Iemand kan tijdens een aanval van de weg raken of een ongeluk veroorzaken. Voor mensen die nog vaak aanvallen hebben kan fietsen gevaarlijk zijn. Het meeste risico geeft fietsen langs het water. Voor het besturen van voertuigen met een motor gelden speciale wettelijke regels. Het ministerie van Infrastructuur en Milieu heeft deze vastgelegd in: Regeling eisen geschiktheid 2000. De regels voor personen met epilepsie staan beschreven in paragraaf 7.2. Ze zijn gebaseerd op het type aanval en de kans op herhaling van een aanval binnen een bepaalde tijd.

Groep 1–rijbewijs (rijbewijs A, B en T: auto, motor en landbouw– of bosbouwtrekkers (LBT's) en motorrijtuigen met beperkte snelheid (MMBS'en) op de openbare weg):
Hiervoor geldt dat mensen die één epileptische aanval hebben gehad, een half jaar aanvalsvrij moeten zijn voordat zij (weer) mogen rijden. Onder bepaalde voorwaarden kan dit drie maanden zijn. Heeft iemand meerdere epileptische aanvallen gehad dan moet hij één jaar aanvalsvrij zijn voor hij weer mag rijden.

Groep 2–rijbewijs ('groot' rijbewijs C en D: vrachtwagen en bus):
Hiervoor zijn de regels strenger dan voor het kleine rijbewijs. Als iemand één aanval heeft gehad en geen medicijnen tegen epilepsie slikt, moet hij vijf jaar aanvalsvrij zijn voor hij weer mag rijden. Onder bepaalde voorwaarden kan iemand na twee jaar goedgekeurd worden. Als iemand meerdere aanvallen heeft gehad en tien jaar aanvalsvrij is en in die tijd geen medicijnen tegen epilepsie heeft geslikt, mag hij weer rijden. Onder bepaalde voorwaarden kan iemand na vijf jaar aanvalsvrijheid goedgekeurd worden.

Bespreek bij één of meerdere epileptische aanvallen altijd met uw neuroloog welke aanvalsvrije periode voor u geldt. Gebruik hierbij de wettelijke regeling.

Bronvermelding

- De tekst in deze folder is gebaseerd op de adviezen van de vereniging voor epilepsie (www.epilepsie.nl à leven met epilepsie – aandachtspunten)
- Meer informatie: https://wetten.overheid.nl

Let op: *In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.*

Please note: *This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.*

Dikkat: *Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.*

Uwaga: *Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.*

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Leefstijl adviezen bij epilepsie.
801339-NL / 2021-02