

## Lifestyle

# Epilepsie

### INLEIDING

Deze bijlage is als specifieke aanvulling geschreven op de algemene leefstijl folder, voor de bij u bekende chronische aandoening. Hierin staan aanvullingen gericht op uw aandoening omdat er specifieke risicofactoren en aandachtpunten zijn m.b.t. leefstijl en het verbeteren daarvan. Indien de adviezen uit de algemene folder van toepassing zijn, zal dit worden aangegeven met: "Zie algemene folder."

### SLAPEN

Zie algemene folder.

### BEWEGEN

- Om de kans op een aanval te verkleinen is het raadzaam dat u nooit abrupt met een activiteit stopt maar het langzaam afbouwt.
- Bewegingsactiviteiten die uw uithoudingsvermogen verbeteren en die uw botten stevig houden zijn zeer geschikt voor mensen met epilepsie. Een goed voorbeeld is touwtjespringen.
- Houd bij de keuze van een geschikte bewegingactiviteit rekening met de vorm van uw aanvallen (o.a. vallen, bewustzijnsdaling en verwardheid na een aanval), frequentie, aanwezigheid van deskundige begeleiding en aard van de sport. Bij wedstrijdsport kan stress mogelijk een verhoogde kans op een epileptische aanval geven, maar dan vaak wel vóór de wedstrijd.
- Sporten die voorzorgsmaatregelen en/of begeleiding vereisen om risico's te beperken zijn met name sporten in, op en bij het water, bergbeklimmen, gymnastiek, schaatsen, toerfietsen en paardrijden. Bij de laatste drie sporten is het dragen van een helm heel verstandig.

- Voor activiteiten op grote hoogte geldt dat de veranderde luchtsamenstelling aanleiding kan geven tot een verhoogde kans op aanvallen.
- Tijdens het sporten in/en om het water is het slim om altijd met iemand samen te zijn die op de hoogte is van uw epilepsie en weet hoe hij of zij moet reageren op een aanval. Daarnaast is het verstandig om extra veiligheidsmaatregelen te nemen zoals het dragen van een reddingsvest.
- Wees u bewust van de omgeving waarin u verkeert en de risico's die daarin liggen. Zo kan u er verstandig aan doen om bijvoorbeeld niet in open water te zwemmen, omdat dit het redden bemoeilijkt. En rust na afloop van een activiteit in het water op minimaal 2 meter van de kant uit. De kans op een aanval is na afloop namelijk groter.

### VOEDING

Als epilepsiepatiënt kan u te maken krijgen met diverse eetproblemen:

- Zo kan overgewicht ontstaan door sommige anti-epileptica of omdat eten u geen verzadigingsgevoel geeft. Een tip daarvoor is: eet meer vezels en energiebeperkt voedsel, wees daarnaast consequent en zorg voor rust aan tafel.
- Ook kan ondergewicht ontstaan door sommige anti-epileptica, onvoldoende honger- of dorstgevoel of een voedingsgerelateerde aandoening. Denk aan kauw- en slikproblemen, reflux (het terugvloeien van de zure maaginhoud naar de slokdarm) en rumineren (herkauwen van voedsel). Tips voor ondergewicht zijn: maak de maaltijd energierijker, eet vaker en afwisselend.

### ROKEN

Zie algemene folder.

### ALCOHOL

Bij het gebruik van anti-epileptica wordt u gevoeliger voor alcohol en wordt de werking sterker. Hierdoor is het effect van alcohol sneller voelbaar. Verder wordt het sterk afgeraden om veel te drinken, omdat dit vaak samen gaat met ongecontroleerdheid en een onregelmatige dag/nachtritme. Sommige mensen kunnen hierdoor een aanval krijgen. Ook kan het gebeuren dat u door de alcohol vergeet om uw medicijnen in te nemen.

### STRESS/GEVOEL/STEMMING

Stress heeft een negatieve invloed op hoe u zich voelt en kan ook uw klachten verergeren. Om die reden is het belangrijk om goed met stress te leren omgaan. Enkele dingen die u kunnen helpen om uw stress te verminderen zijn ontspanningsoefeningen, meditatie, lichaamsbeweging en u op een rustige ademhaling concentreren.

### TIMEMANAGEMENT

Zie algemene folder.

Voor meer informatie over leefstijlen en epilepsie kunt u de volgende internetsite raadplegen:

[www.epilepsie.nl](http://www.epilepsie.nl), een website van de Epilepsie Vereniging Nederland. Of vraag naar de verkrijgbare aanvullende folders.

Opmerkingen kunt u mailen naar:

[Marlies.Verkade@slz.nl](mailto:Marlies.Verkade@slz.nl) ergotherapie