

# Epilepsia: o introducere



[epilepsy.org.uk](http://epilepsy.org.uk)

Linia de asistență Epilepsy Action: 0808 800 5050

## Epilepsy Action – împreună putem schimba viați

Împreună putem ajuta mai mulți oameni să dobândească cunoștințele și încrederea de a trăi mai bine cu epilepsia. Putem crește gradul de conștientizare, astfel încât tot mai mulți oameni să înțeleagă epilepsia.

Împreună putem:

- Oferi informații și sfaturi de specialitate, astfel încât toți cei afectați de epilepsie să poată beneficia de sprijinul necesar pentru a trăi mai bine cu epilepsia
- Organiza evenimente locale și grupuri de sprijin, astfel încât tot mai puțini oameni să se confrunte singuri cu epilepsia
- Face campanie pentru a ne asigura că serviciile de sănătate și politicile naționale țin seama de nevoile tuturor persoanelor care trăiesc cu epilepsie

**Doar cu sprijinul dumneavoastră poate fi posibilă această muncă care schimbă viața.**

**Donați astăzi.**

Puteți apela echipa Epilepsy Action însărcinată cu strângerea de fonduri la numărul

0113 210 8851 sau puteți dona online la [epilepsy.org.uk/donate](https://epilepsy.org.uk/donate)

Puteți, de asemenea, să rămâneți la curent cu cele mai recente știri și informații despre epilepsie, alăturându-vă Epilepsy Action. Puteți deveni membru începând cu doar 1 £ pe lună - alăturați-vă astăzi sunând la 0113 210 8800 sau înscrieți-vă online la [epilepsy.org.uk/join](https://epilepsy.org.uk/join)



Vă mulțumim.

## Cuprins

Introducere	4
Ce este epilepsia?	4
Cât de frecventă este epilepsia?	5
Care sunt cauzele epilepsiei?	5
Ce sunt crizele epileptice?	6
Cum este diagnosticată epilepsia?	7
Care este tratamentul pentru epilepsie?	8
Cum pot prelua controlul asupra epilepsiei mele?	10
Pot avea copii?	14
Cum pot fi în siguranță?	15
Pot muri din cauza epilepsiei?	16
Pot conduce vehicule?	17
Epilepsia mă va împiedica să fac anumite munci?	18
Care sunt drepturile mele conform legii?	18
Am dreptul la beneficii dacă sufăr de epilepsie?	19



## Introducere

Dacă dumneavoastră sau cineva drag tocmai a fost diagnosticat cu epilepsie, atunci aceste informații vă sunt adresate dumneavoastră. S-ar putea să aveți întrebări despre ce este epilepsia și cum este tratată sau despre ce înseamnă să trăiești cu această afecțiune. Sperăm ca această broșură să vă ajute cu răspunsurile la unele dintre aceste întrebări.

Am întrebat persoane cu epilepsie despre experiența lor de a trăi cu această afecțiune și ce sfaturi ar da unei persoane care tocmai a fost diagnosticată. Puteți citi comentariile lor pe parcursul acestei broșuri.

Dacă doriți să aflați mai multe despre oricare dintre informațiile din această broșură sau doriți să discutați cu cineva despre epilepsie, linia de asistență Epilepsy Action este aici pentru dumneavoastră. Consultați pagina 27 pentru a vedea modalitățile de a ne contacta.

## Ce este epilepsia?

Epilepsia este o afecțiune care afectează creierul. Când aveți epilepsie, înseamnă că aveți tendința de a manifesta crize epileptice.

Oricine poate avea o criză unică, dar acest lucru nu înseamnă întotdeauna că are epilepsie. De obicei, veți fi diagnosticat(ă) cu epilepsie numai dacă medicul dumneavoastră consideră că există o probabilitate mare să aveți mai mult decât o criză unică.

Epilepsia poate debuta la orice vârstă. Există multe tipuri de epilepsie. Unele tipuri durează o perioadă scurtă de timp, iar altele pot dura toată viața.

## Cât de frecventă este epilepsia?

Epilepsia este una dintre cele mai frecvente afecțiuni neurologice grave din lume. Epilepsia afectează aproximativ 630.000 de persoane în Marea Britanie. Aceasta înseamnă că aproximativ 1 din 100 de persoane din Marea Britanie suferă de epilepsie.

***Nu îți fie teamă să vorbești despre aceasta – există mai multe persoane decât ai crede care au epilepsie sau care cunosc alte persoane care au epilepsie.***



## Care sunt cauzele epilepsiei?

Cauzele posibile ale epilepsiei includ:

- Leziuni ale creierului, de exemplu leziuni cauzate de un accident vascular cerebral, traumatism cranian sau infecție
- Tumori cerebrale
- Modul în care creierul s-a dezvoltat în uter
- Factori genetici

Medicul dumneavoastră este în măsură să vă spună dacă știe care este cauza epilepsiei. Însă, pentru mai mult de o treime din toate persoanele cu epilepsie, medicii nu cunosc cauza acesteia.

Se crede că genele noastre joacă un rol în a determina cine dezvoltă și cine nu dezvoltă epilepsie. Acest lucru poate explica de ce unii oameni dezvoltă epilepsie, de exemplu, în urma unui traumatism cranian grav, în timp ce alții nu dezvoltă. Cercetătorii au descoperit o serie de gene asociate cu anumite tipuri de epilepsie. Există multe tipuri pe care medicii le suspectează a fi determinate genetic, dar încă nu se cunoaște ce gene sunt implicate.

## Ce sunt crizele epileptice?

În creierul nostru există permanent activitate electrică, deoarece celulele din creier își transmit mesaje între ele. Criza se produce atunci când există o explozie bruscă de activitate electrică intensă în creier. Aceasta provoacă o perturbare temporară a modului în care funcționează în mod normal creierul. Rezultatul este o criză epileptică.

Există multe tipuri diferite de crize. Ce se întâmplă cu dumneavoastră în timpul unei crize depinde de ce parte sau părți ale creierului sunt afectate și de cât de mult se răspândește activitatea crizei. În cazul unor tipuri de crize, rămâneți alert(ă) și conștient(ă) de ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră, dar este posibil să aveți senzații, sentimente sau mișcări neobișnuite. În alte cazuri, este posibil să vă pierdeți cunoștința și să vă comportați ciudat sau să deveniți rigid(ă), să cădeți și să faceți convulsii. După o criză, poate dura un timp până când creierul dumneavoastră se va recupera complet și s-ar putea să vă simțiți confuz(ă).

*Sfatul meu pentru orice persoană (sau îngrijitor) nou diagnosticată este să citească cât mai mult posibil pe acest subiect.*



Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/seizures](https://epilepsy.org.uk/seizures)

## Cum este diagnosticată epilepsia?

În cazul în care medicul dumneavoastră consideră că este posibil să aveți epilepsie, acesta ar trebui să vă recomande un consult la un medic specialist cu experiență în diagnosticarea și tratarea epilepsiei. Acest specialist este de obicei un neurolog. Specialistul își va baza diagnosticul pe ceea ce îi spuneți despre crizele dumneavoastră și, în mod ideal, pe ceea ce îi spune cineva care a asistat la crizele dumneavoastră. De obicei, vă va cere, de asemenea, să vă faceți niște teste. Aceste teste pot include teste de sânge, o EEG (înregistrarea undelor cerebrale) și o scanare a creierului. Aceste teste pot ajuta specialistul să stabilească dacă aveți epilepsie și, dacă aveți, să stabilească mai departe tipul și cauza epilepsiei dumneavoastră.

*Nu îți fie teamă să pui întrebări - indiferent cât de banal sau de prostesc crezi că este, întreabă oricum! Dacă nu înțelegi, roagă specialistul să îți explice din nou, până când înțelegi.*



## Care este tratamentul pentru epilepsie?

Principalul tratament pentru epilepsie este medicamentul pentru oprirea convulsiilor sau pentru reducerea frecvenței sau severității acestora. Este posibil să auziți de aceste medicamente numite anticonvulsivante (ASM), sau, conform denumirii mai vechi, antiepileptice (AED). Pentru a simplifica lucrurile, noi le numim medicamente pentru epilepsie.

### Știați că?

Dacă locuiți în Anglia și vi se prescriu medicamente pentru epilepsie, puteți obține un certificat de scutire medicală pentru a obține gratuit toate rețetele. Adresați-vă medicului dumneavoastră sau medicului generalist pentru un formular de cerere. În Scoția, Irlanda de Nord și Țara Galilor, rețetele sunt gratuite pentru toată lumea.

Există multe medicamente diferite pentru epilepsie. Cel mai bun medicament pentru dumneavoastră va depinde de:

- Tipul de convulsii pe care le aveți
- Cauza epilepsiei dumneavoastră
- Orice efecte secundare posibile
- Vârsta dumneavoastră
- Sexul dumneavoastră

Specialistul trebuie să vă explice ce medicamente pot fi potrivite pentru dumneavoastră și de ce și să vă spună despre posibilele efecte secundare. Dacă decideți să luați medicamente, de obicei veți începe cu o doză mică și o veți crește pas cu pas, până când veți ajunge la doza recomandată.



Dacă crizele nu se opresc după ce ajungeți la doza completă de medicament, luați legătura cu specialistul dumneavoastră. Acesta vă poate sugera să încercați un alt medicament. Aproximativ jumătate din persoanele cu epilepsie constată că crizele lor se opresc odată cu primul medicament pe care îl încearcă. Dar unele persoane trebuie să încerce câteva medicamente înainte de a găsi unul care funcționează bine pentru ele. Iar alte persoane trebuie să ia împreună două sau mai multe medicamente pentru epilepsie.

Pentru unele persoane, medicamentele nu sunt eficiente și există alte tratamente pentru epilepsie pe care le pot încerca. Acestea includ diferite tipuri de intervenții chirurgicale pentru epilepsie și o dietă specială, numită dietă ketogenică.

Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/treatment](https://epilepsy.org.uk/treatment)

### **Asistenți medicali specializați în epilepsie**

Medicul generalist sau specialistul vă pot ajuta să vizitați un asistent medical specializat în epilepsie, dacă există un asemenea asistent în zona dumneavoastră. Aceștia sunt asistenți medicali instruiți și cu experiență în epilepsie. Asistentul medical vă poate răspunde la întrebările despre tratamentul dumneavoastră și despre viața de zi cu zi cu epilepsia. Asistentul vă poate asigura, de asemenea, o legătură între dumneavoastră și specialist

## Cum îmi pot controla epilepsia?

Iată câteva lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta să vă controlați epilepsia. Acestea vă pot ajuta să aveți mai puține crize. Sau, vă pot ajuta să aveți mai multă încredere în a trăi cu epilepsie.

### Luați-vă medicamentul în mod regulat

Este important să vă luați medicamentul pentru epilepsie în mod regulat, așa cum v-a fost prescris de medicul dumneavoastră. Dacă uitați să luați o doză, vă poate crește riscul de a avea o criză. Se întâmplă frecvent ca pacienții să uite să ia o doză; prin urmare, întrebați de la început medicul ce să faceți în acest caz. De asemenea, puteți obține informații despre ce trebuie să faceți dacă uitați să luați o doză din prospectul care însoțește medicamentul dumneavoastră, de pe site-ul NHS sau apelând NHS 111.

### Cunoașteți-vă drepturile

Există norme cu privire la standardul de tratament și de îngrijire de care trebuie să beneficiați pentru epilepsie. Acestea includ cât de repede trebuie să ajungeți să vă consultați un specialist sau să faceți teste și cât de des trebuie să vi se revizuiască tratamentul.

Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/info/treatment/getting-right-treatment-care-for-epilepsy](http://epilepsy.org.uk/info/treatment/getting-right-treatment-care-for-epilepsy)

*Am avut șansa să am parte de un neurolog extraordinar, care a găsit echilibrul potrivit de medicamente pentru a-mi ține sub control crizele.*



## Înțelegeți factorii declanșatori

S-ar putea să descoperiți că anumite lucruri vă predispun să aveți crize. Acestea sunt adesea denumite factori declanșatori. Factorii declanșatori comuni includ stresul, lipsa unui somn odihnitor, alcoolul și dozele lipsă de medicament pentru epilepsie. Un număr foarte mic de persoane au convulsii declanșate de lumini care clipească sau pâlpâie. Evitarea factorilor declanșatori și îmbunătățirea calității vieții dumneavoastră vă pot ajuta să aveți mai puține crize. Cu toate acestea, nu orice persoană este capabilă să identifice un factor declanșator pentru crizele sale.

### **Alcoolul și drogurile recreative**

Unele persoane cu epilepsie consumă alcool, iar altele nu. Depinde de dumneavoastră să vă decideți dacă veți consuma alcool sau nu. Însă, rețineți că un consum excesiv de alcool poate crește probabilitatea apariției crizelor.

Drogurile recreative pot fi, de asemenea, un declanșator al crizelor. Abuzul de alcool și droguri poate crește, de asemenea, riscul de moarte subită și neașteptată în epilepsie (SUDEP). Consultați pagina 17 pentru informații despre SUDEP.

Dacă aveți nevoie de sprijin pentru a reduce sau a vă opri de tot din consumul de alcool sau droguri, discutați cu medicul generalist. De asemenea, puteți contacta linia noastră de asistență pentru detalii despre serviciile de asistență.

## Tineți un jurnal al crizelor

Crizele multor persoane urmează un tipar specific. De exemplu, dacă aveți ciclul menstrual, s-ar putea să descoperiți că aveți crize la un anumit moment al ciclului menstrual. Ținerea unui jurnal al crizelor vă poate ajuta pe dumneavoastră și pe medici să vedeți dacă există un tipar pentru crizele dumneavoastră. De asemenea, vă poate ajuta să aflați dacă există ceva care vă declanșează crizele. Unele persoane folosesc o aplicație pe telefon sau ne contactează pentru un jurnal gratuit, în format fizic pe hârtie.

## Citiți sugestiile noastre pentru a vă ajuta cu probleme de memorie

Multe persoane cu epilepsie au și probleme cu memoria. Crizele pot afecta memoria. Iar unele medicamente pentru epilepsie pot și ele afecta memoria. Avem informații și sugestii pentru a vă ajuta.

Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/memory](http://epilepsy.org.uk/memory)

## Stați de vorbă cu oamenii

A afla că aveți epilepsie poate fi mult prea copleșitor pentru dumneavoastră, însă vă poate fi de ajutor să stați de vorbă cu prietenii și cu familia. De asemenea, poate veți dori să stați de vorbă și cu alte persoane cu epilepsie. Grupurile noastre de discuții și suport și rețelele sociale sunt o modalitate excelentă de a vă conecta cu alții. Consultați pagina 24 pentru mai multe detalii despre sprijinul oferit de Epilepsy Action.

***Nu o lăsa să îți conducă sau distrugă viața. La început este greu de făcut, știu prea bine asta. Dar, discutând subiectul cu familia și prietenii, vei reuși și asta te va ajuta să trăiești cu epilepsia.***



## Îngrijiți-vă de calitatea vieții dumneavoastră

A trăi cu epilepsie poate avea un impact imens asupra emoțiilor dumneavoastră. Acest lucru este valabil mai ales după ce tocmai ați fost diagnosticat(ă). Este posibil să simțiți stres, tristețe, furie, singurătate sau anxietate. Însă, măsurile care vă îmbunătățesc calitatea vieții vă pot ajuta să vă simțiți și să funcționați mai bine. Resursele noastre gratuite, inclusiv un curs online și o broșură, acoperă niște pași simpli pentru a vă ajuta să faceți exact acest lucru.

Persoanele cu epilepsie prezintă un risc mai mare de a avea probleme de sănătate mintală decât persoanele fără epilepsie. Dacă anxietatea sau starea de spirit scăzută vă afectează viața de zi cu zi, adresați-vă medicului generalist. Acesta poate sugera tratamente sau surse de sprijin pentru a vă ajuta.



## Pot avea copii?

Dacă doriți să aveți copii, epilepsia dumneavoastră nu ar trebui să vă stea în cale. Majoritatea femeilor cu epilepsie au sarcini sănătoase și nasc bebeluși sănătoși. Dacă sunteți femeie și doriți să aveți copii la un moment dat, discutați cu medicul dumneavoastră sau cu asistentul specializat în epilepsie. Vă sugerăm acest lucru deoarece există riscul ca, având crize, sau prin administrarea de medicamente pentru epilepsie în timpul sarcinii, să vă poată fi afectată sănătatea dumneavoastră sau a bebelușului. Medicul sau asistentul medical specializat în epilepsie vă poate ajuta să planificați sarcina și vă poate sugera modificări ale medicației, pentru a se asigura ca dumneavoastră și bebelușul veți fi cât mai în siguranță și cât mai sănătoși.

Dacă rămâneți gravidă în mod neprevăzut, nu încetați să luați medicamentul. Discutați cu medicul dumneavoastră cât mai curând posibil, astfel încât să vă poată oferi ajutorul și sfaturile de care aveți nevoie.

### Părinți cu epilepsie

Dacă sunteți părinte, s-ar putea să vă faceți griji cu privire la cum să le explicați copiilor dumneavoastră epilepsia. Sau poate doriți să știți cum să îi protejați pentru a fi în siguranță în cazul în care aveți o criză în timp ce îi îngrijiți. Citiți sfaturile noastre la [epilepsy.org.uk/info/](http://epilepsy.org.uk/info/) îngrijirea copiilor



## Cum pot rămâne în siguranță?

Crizele vă pot pune în pericol de a avea accidente; așadar, dacă crizele dumneavoastră nu pot fi complet controlate, este important să vă gândiți la siguranță. S-ar putea să fie nevoie doar de câteva modificări simple pentru a vă face activitățile normale mai sigure. De exemplu, puteți risca să vă înecați dacă aveți o criză în cadă și nu mai este nimeni acolo care să vă ajute; prin urmare, ați putea alege, în schimb, să faceți dușuri. Iar dacă vă duceți să înotați, mai luați cu dumneavoastră pe cineva care știe ce să facă dacă aveți o criză în apă.

*Încă mai poți duce o viață absolut normală cu epilepsie, poți continua să faci ceea ce făceai înainte. Nu o lăsa să te oprească nici din a face lucruri noi.*





## Pot muri din cauza epilepsiei?

Epilepsia vine cu anumite riscuri. Un risc minor, dar important de știut, este acela de a muri din cauza epilepsiei. Știind despre asta înseamnă că puteți lua măsuri pentru a vă reduce riscul.

Rareori, oamenii pot muri din cauza crizelor foarte lungi, care durează ore întregi, sau din cauza accidentelor cauzate de o criză. Dar, în multe cazuri, nu există o cauză clară pentru care o persoană cu epilepsie a murit. Când se întâmplă acest lucru, se numește moarte subită neașteptată în epilepsie (SUDEP). SUDEP se întâmplă la aproximativ 1 din 1.000 de persoane cu epilepsie pe an.

Deși nimeni nu știe cauza exactă a SUDEP, cercetările au arătat că există unele lucruri care vă expun mai mult riscului. Cel mai mare factor de risc sunt crizele tonico-clonice frecvente. În aceste cazuri vă pierdeți cunoștința și corpul începe să tremure. Persoanele care au alte tipuri de crize și persoanele care au foarte puține crize sunt mai puțin expuse riscului. Medicul dumneavoastră ar trebui să vă vorbească despre nivelul dumneavoastră de risc și despre modalitățile de a reduce acest risc.

Principala modalitate de a reduce riscul de SUDEP și de moarte din cauza crizelor sau a accidentelor este de a avea cât mai puține crize posibil. Să vă luați medicamentul de epilepsie așa cum v-a fost prescris, să nu beți prea mult alcool și să solicitați periodic medicului dumneavoastră consulturi privind starea epilepsiei, dacă aveți încă crize - toate acestea vă pot ajuta. Dacă aveți crize în somn, riscul de SUDEP se poate reduce dacă mai dormiți cu cineva în dormitor sau dacă folosiți un monitor care să poată alerta pe cineva din casă în momentul în care aveți o criză.

Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/sudep](http://epilepsy.org.uk/sudep)

## Pot conduce vehicule?

Legea spune că, dacă aveți o criză, trebuie să vă opriți din condus și să informați agenția pentru conducători auto. Astfel vă veți proteja pe dumneavoastră și pe alți participanți la trafic.

În mod normal, trebuie să nu aveți nicio criză timp de 12 luni înainte de a vă putea recupera permisul de conducere, dar există reguli diferite, în funcție de tipul de crize pe care le aveți.

Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/driving](http://epilepsy.org.uk/driving)

*Acum nu pot conduce, așa că merg cu bicicleta. Însă văd toate lucrurile minunate din jurul meu pe care le ratam atunci când goneam cu mașină.*



Știați că? – Dacă nu aveți voie să conduceți din cauza epilepsiei, este posibil să puteți obține călătorii gratuite sau cu preț redus cu autobuzul. Dacă lucrați, este posibil să puteți beneficia de ajutor și cu privire la costurile de călătorie legate de locul de muncă prin intermediul schemei Accesul la muncă. Pentru mai multe informații: [epilepsy.org.uk/benefits](http://epilepsy.org.uk/benefits)

## Epilepsia mă va împiedica să fac anumite munci?

Toate locurile de muncă, cu excepția forțelor armate, sunt deschise persoanelor cu epilepsie. Din punct de vedere legal, angajatorii nu pot invoca epilepsia ca motiv să nu vă angajeze sau să vă concedieze, decât dacă au motive foarte întemeiate. Aceștia pot refuza legal să vă ofere un loc de muncă dacă aveți încă crize și acest lucru ar putea să vă expună pe dumneavoastră sau alte persoane unui risc (de exemplu, în cazul lucrului la înălțime).

În cazul în care epilepsia vă îngreunează desfășurarea muncii, este posibil ca angajatorul dumneavoastră să poată face unele modificări care să vă ajute la locul de muncă. Acest lucru se numește a face ajustări rezonabile.

Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/work](http://epilepsy.org.uk/work)

## Care sunt drepturile mele conform legii?

Legislația privind egalitatea de șanse din Marea Britanie protejează persoanele cu dizabilități de a fi tratate în mod nedrept din cauza dizabilității lor. Se consideră că aveți o dizabilitate în conformitate cu legislația privind egalitatea de șanse dacă epilepsia dumneavoastră are un efect substanțial asupra activităților de zi cu zi sau ar avea un asemenea efect dacă nu ați lua medicamente pentru epilepsie.

Legislația acoperă domeniile muncii, educației și accesului la servicii. Dacă doriți mai multe informații despre legislația privind egalitatea de șanse și epilepsia, contactați Epilepsy Action.

## Am dreptul la beneficii dacă sufăr de epilepsie?

Unele beneficii la care aveți dreptul includ:

- Rețete gratuite (dacă luați medicamente pentru a vă trata epilepsia)
- Călătorii gratuite sau la preț redus cu autobuzul și trenul (dacă nu puteți conduce autovehicule din cauza epilepsiei dumneavoastră.)

Dacă epilepsia vă limitează capacitatea de a lucra sau implică nevoia de îngrijire și sprijin suplimentare, este posibil să aveți, de asemenea, dreptul la anumite beneficii și subvenții suplimentare din partea statului.

Aflați mai multe: [epilepsy.org.uk/benefits](http://epilepsy.org.uk/benefits)

***Nu lăsa epilepsia să te împiedice să faci anumite lucruri și vorbește deschis despre aceasta. Cu cât mai mulți oameni vorbesc despre epilepsie, cu atât va exista mai multă conștientizare.***



## Despre această publicație

Această broșură este scrisă de echipa de informare și consiliere a Epilepsy Action și include îndrumare și opinii din partea persoanelor care trăiesc cu epilepsie, precum și din partea experților medicali. Dacă doriți să știți de unde provin informațiile noastre sau dacă doriți să ne transmiteți orice altceva în legătură cu această broșură, vă rugăm să ne contactați.

Epilepsy Action se mândrește să fie membru PIF Tick, marca de calitate pentru informații despre sănătate. Aflați mai multe la [piftick.org.uk](http://piftick.org.uk)

Citatele din această broșură sunt comentarii reale de la persoane cu epilepsie. Aceste imagini au fost pozate de modele.

**Data:** August 2022

**Data programată pentru revizuire:** August 2025

**Codul:** B145.06ROU

## Mulțumirile noastre

Epilepsy Action dorește să-i mulțumească profesorului Matthew Walker, medic neurolog consultant la Spitalul Național de Neurologie și Neurochirurgie, pentru contribuția sa la aceste informații.

Profesorul Walker nu a declarat niciun conflict de interese.

## Precizări legale

Epilepsy Action depune toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor din publicațiile sale, dar nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio acțiune întreprinsă pe baza acestor informații.

## Primul ajutor pentru crizele tonico-clonice

Persoana devine rigidă, își pierde cunoștința, cade și începe să se tremure sau să aibă convulsii.

### Ce să faceți...

- Protejați persoana de leziuni (îndepărtați obiectele periculoase din apropiere)
- Protejați-i capul cu ceva moale
- Ajutați persoana să respire întorcând-o ușor pe o parte (în poziția de recuperare) după ce convulsiiile se opresc (a se vedea imaginea)
- Rămâneți cu persoana până la finalizarea recuperării
- Liniștiți cu calm persoana



### Ce să nu faceți...

- Să nu restrângeți mișcările persoanei
- Să nu introduceți nimic în gura persoanei
- Să nu încercați să mutați persoana, decât dacă este în pericol
- Să nu îi dați nimic să mănânce sau să bea înainte de recuperarea completă
- Să nu încercați să faceți persoana să își revină

### Sunați la 999 sau chemați ambulanța dacă...

- Știți că este prima criză a persoanei **sau**
- Criza continuă mai mult de cinci minute **sau**
- După o criză urmează o altă criză fără ca persoana să-și recapete cunoștința între crize **sau**
- Persoana este grav rănită **sau**
- Persoana are probleme cu respirația după ce criza s-a oprit

## Primul ajutor pentru crize focale (parțiale)

Persoana nu este conștientă de ce se întâmplă în jurul său sau de ceea ce face. Persoana își poate smulge hainele, își poate mușca buzele, poate înghiți în mod repetat sau poate rătăci fără să realizeze ce face.

### Ce să faceți...

- Ghidați persoana departe de pericol
- Rămâneți cu persoana până când recuperarea este completă
- Liniștiți cu calm persoana
- Explicați-i lucrurile pe care nu și le amintește

### Ce să nu faceți...

- Să nu restrângeți mișcările persoanei
- Să nu acționați într-o manieră care ar putea speria persoana, cum ar fi să faceți mișcări bruște sau să strigați către persoană
- Să nu presupuneți că persoana este conștientă de ceea ce se întâmplă sau de ceea ce s-a întâmplat
- Să nu îi dați nimic să mănânce sau să bea înainte de recuperarea completă
- Să nu încercați să faceți persoana să își revină

### Sunați la 999 sau chemați ambulanța dacă...

- Știți că este prima criză a persoanei **sau**
- Criza continuă mai mult de cinci minute **sau**
- După o criză urmează o altă criză fără ca persoana să-și recapete cunoștința între crize **sau**
- Persoana este grav rănită

La Epilepsy Action găsiți informații despre ce trebuie să faceți dacă o persoană aflată în scaun cu rotile are o criză.

## Informații suplimentare

Dacă aveți întrebări despre epilepsie, vă rugăm să contactați linia de asistență Epilepsy Action.

Epilepsy Action are o gamă largă de publicații despre multe aspecte diferite ale epilepsiei. Informațiile sunt disponibile în următoarele formate: broșuri, fișe informative, afișe, cărți și DVD-uri.

**Informațiile sunt, de asemenea, disponibile în text de dimensiuni mari.**

Pentru a comanda oricare dintre informațiile noastre, contactați linia de asistență Epilepsy Action sau comandați online la [epilepsy.org.uk/shop](http://epilepsy.org.uk/shop)

## Serviciile de asistență ale Epilepsy Action

**Întâlniri la nivel local:** o serie de agenții locale oferă sprijin în Anglia, Irlanda de Nord și Țara Galilor.

**Discuții și grupuri de sprijin:** acestea oferă persoanelor care trăiesc cu epilepsie șansa de a cunoaște oameni noi, de a împărtăși experiențe și de a afla mai multe despre viața cu epilepsie.

**Conștientizarea epilepsiei:** Epilepsy Action are o serie de voluntari instruiți care organizează sesiuni de conștientizare a epilepsiei pentru orice organizație care dorește să afle mai multe despre epilepsie. Voluntarii sunt capabili să prezinte o introducere cuprinzătoare a epilepsiei pentru o audiență variată.

Dacă doriți mai multe informații despre oricare dintre aceste servicii, vă rugăm să contactați Epilepsy Action. Datele de contact pot fi găsite pe versoul acestei broșuri.



## Epilepsia: o introducere

Dorim să știm dacă considerați că această broșură v-a fost de ajutor.

Ca urmare a citirii informațiilor, vă rugăm să ne spuneți dacă sunteți de acord (bifați da) sau nu sunteți de acord (bifați nu) cu oricare dintre următoarele enunțuri.

Da	Nu	
		Mă simt mai informat(ă) cu privire la problemele care au de-a face cu epilepsia
		Mă simt mai încrezător(oare) să vorbesc cu medicul generalist / specialistul în epilepsie / asistentul medical specializat în epilepsie / altă persoană (debifați cruciulițele de la răspunsurile care nu se aplică)
		Am vorbit cu angajatorul / colegul / profesorul meu / familia mea / alte persoane (debifați cruciulițele de la răspunsurile care nu se aplică) și sprijinul lor pentru mine s-a consolidat
		Am folosit alte servicii Epilepsy Action, cum ar fi site-ul web, linia de asistență Epilepsy Action sau grupurile de sprijin

**Vă rugăm să ne spuneți cum credeți că putem îmbunătăți aceste informații**

---



---



---



---



---

Vă rugăm să returnați formularul completat la::

**SERVICIU POȘTAL GRATUIT: FREEPOST RTGS-LEYK-XGCK, Epilepsy Services, Epilepsy Action, New Anstey House, Gate Way Drive, Leeds LS19 7XY**

De asemenea, ne puteți oferi feedback online. Vizitați [epilepsy.org.uk/feedback](http://epilepsy.org.uk/feedback) Vă mulțumim.

SERVICIU POȘTAL GRATUIT:  
FREEPOST RTGS-LEYK-XGCK,  
EpilepsyAction  
New Anstey House,  
Gate Way Drive,  
Yeadon,  
Leeds LS19 7XY

Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor

## Modalități de a contacta linia de asistență Epilepsy Action



### apel gratuit 0808 800 5050

Personalul nostru de asistență este instruit și să ofere intermediere pentru persoane cu deficiențe de auz sau vorbire și suntem în măsură să oferim consiliere și informații în 150 de limbi. Pentru asigurarea calității serviciilor noastre, putem monitoriza apelurile telefonice. Vizitați [epilepsy.org.uk/helpline](http://epilepsy.org.uk/helpline) la consultați orarul nostru de funcționare



### [helpline@epilepsy.org.uk](mailto:helpline@epilepsy.org.uk)

Trimiteți-ne pe e-mail întrebările dumneavoastră referitoare la epilepsie. Scopul nostru este de a vă răspunde în maximum 48 de ore (în zilele lucrătoare)



### 0747 963 8071

Trimiteți-ne un sms, iar noi ne vom strădui să vă răspundem tot prin sms pe numărul de pe care ne-ați contactat în maximum 24 de ore (în zilele lucrătoare)



### New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds, LS19 7XY

Scrieți-ne, iar noi ne vom strădui să vă răspundem în termen de șapte zile lucrătoare

## Despre linia de asistență Epilepsy Action

Ce vă oferim:

- Sfaturi și informații confidențiale despre epilepsie pentru oricine
- Informații medicale generale
- Informații generale cu privire la aspectele juridice și beneficiile de asistență socială legate de epilepsie

Ce nu vă oferim:

- Nu spunem oamenilor ce să facă
- Nu oferim diagnostic medical și nu sugerăm tratamente
- Nu ne ocupăm de cazurile juridice ale oamenilor în numele lor

Dacă nu vă putem ajuta direct cu întrebările dumneavoastră, vom face tot posibilul să vă oferim detalii despre alte organizații care ar putea fi în măsură să vă ajute. În acest sens, Epilepsy Action nu face o recomandare.

Salutăm feedback-ul, atât pozitiv, cât și negativ, cu privire la serviciile noastre.

## Linia de asistență Epilepsy Action:

apel gratuit 0800 800 5050  
[epilepsy.org.uk](http://epilepsy.org.uk)



© Copyright Epilepsy Action 2022



### Epilepsy Action

New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY

tel 0113 210 8800 e-mail [epilepsy@epilepsy.org.uk](mailto:epilepsy@epilepsy.org.uk)

Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor

### Declarație de mediu

Toate broșurile Epilepsy Action sunt tipărite pe materiale ecologice, hârtie albă cu o cantitate scăzută de clor. Întreaga hârtie folosită pentru realizarea acestei broșuri este din fonduri forestiere gestionate responsabil.