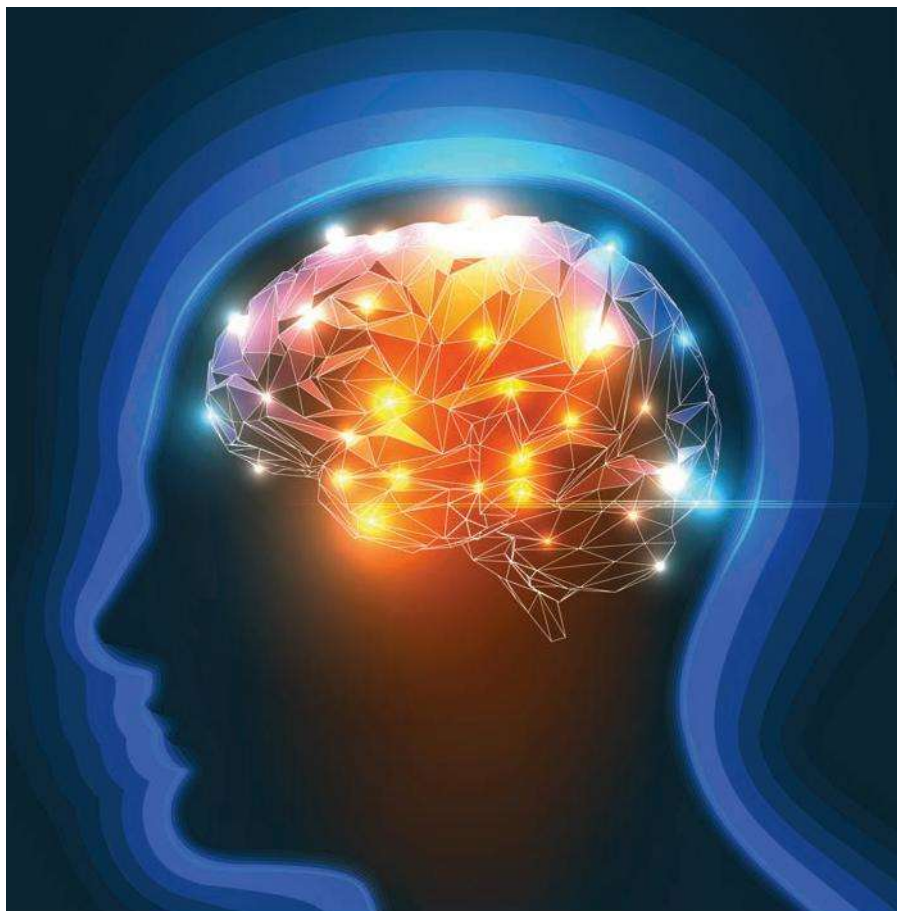


# Epilepsja: wprowadzenie



## Epilepsy Action – razem możemy zmienić życie

Razem możemy pomóc większej liczbie osób zdobyć wiedzę i pewność siebie, aby mogły lepiej żyć z epilepsją. Możemy podnieść świadomość, aby więcej ludzi zrozumiało, czym jest epilepsja.

Razem możemy:

- Zapewnić informacje i porady ekspertów, aby każdy chory na epilepsję mógł uzyskać wsparcie, którego potrzebuje, aby lepiej żyć z tą chorobą
- Prowadzić lokalne wydarzenia i grupy wsparcia, aby mniej osób musiało samotnie mierzyć się z problemem epilepsji
- Kampania mająca na celu upewnienie się, że system ochrony zdrowia i polityka krajowa uwzględniają potrzeby wszystkich osób żyjących z epilepsją

**Tylko Twoje wsparcie może sprawić, że ta odmieniająca życie praca będzie możliwa.**

**Wpłać datkę już dzisiaj.**

Możesz zadzwonić do zespołu zbierającego fundusze na rzecz Epilepsy Action 0113 210 8851 lub przekazać darowiznę online na stronie [epilepsy.org.uk/donate](https://epilepsy.org.uk/donate)

Dołączając do Epilepsy Action, możesz także pozostawać na bieżąco ze wszystkimi najnowszymi wiadomościami i informacjami dotyczącymi padaczki. Składka członkowska zaczyna się już od 1 GBP miesięcznie – dołącz już dziś, dzwoniąc pod numer 0113 210 8800 lub zarejestruj się online na stronie [epilepsy.org.uk/join](https://epilepsy.org.uk/join)

Dziękujemy.



## Spis treści

Wprowadzenie	4
Czym jest epilepsja?	4
Jak często występuje epilepsja?	5
Co powoduje epilepsję?	5
Co to są napady padaczkowe?	6
Jak diagnozuje się epilepsję?	7
Jak leczy się epilepsję?	8
Jak mogę przejąć kontrolę nad epilepsją?	10
Czy mogę mieć dzieci?	14
Jak mogę zapewnić sobie bezpieczeństwo?	15
Czy mogę umrzeć z powodu epilepsji?	16
Mogę prowadzić pojazdy?	17
Czy epilepsja uniemożliwi mi wykonywanie niektórych prac?	18
Jakie są moje prawa?	18
Czy mam prawo do jakichkolwiek świadczeń w związku z epilepsją?	19



## Wprowadzenie

Jeśli u Ciebie lub bliskiej Ci osoby rozpoznano właśnie epilepsję, ta informacja jest dla Ciebie. Możesz mieć pytania dotyczące tego, czym jest padaczka i jak się ją leczy, lub dotyczące życia z tą chorobą. Mamy nadzieję, że ta broszura pomoże znaleźć odpowiedzi na niektóre z tych pytań.

Zapytaliśmy chorych na epilepsję o doświadczenia związane z życiem z tą chorobą oraz o to, jakiej rady udzieliliby komuś, kto właśnie został zdiagnozowany. Ich komentarze można przeczytać w całej broszurze.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat informacji zawartych w tej broszurze lub porozmawiać z kimś na temat epilepsji, możesz skorzystać z infolinii Epilepsy Action. Patrz strona 27, aby dowiedzieć się, jak się z nami skontaktować.

## Czym jest epilepsja?

Epilepsja to choroba mózgu. Kiedy chorujesz na epilepsję, oznacza to, że masz skłonność do napadów padaczkowych.

Każdy może przejść jednorazowy napad, ale nie zawsze oznacza to, że choruje na padaczkę. Zazwyczaj padaczka jest rozpoznawana tylko wtedy, gdy lekarz uzna, że istnieje duże prawdopodobieństwo wystąpienia kolejnych napadów.

Na padaczkę może zachorować w każdym wieku. Istnieje wiele typów epilepsji. Niektóre typy trwają przez krótki czas, a niektóre typy mogą trwać przez całe życie.

## Jak często występuje epilepsja?

Padaczka jest jedną z najczęstszych poważnych chorób neurologicznych na świecie. W Wielkiej Brytanii na epilepsję choruje około 630 000 osób. Oznacza to, że blisko 1 na 100 osób w Wielkiej Brytanii ma padaczkę.

***Nie bój się o tym mówić – jest więcej chorych na epilepsję lub osób, które znają osoby z padaczką, niż Ci się wydaje.***



## Co powoduje epilepsję?

Możliwe przyczyny padaczki to:

- Uszkodzenie mózgu, np. spowodowane udarem mózgu, urazem głowy lub zakażeniem
- Guzy mózgu
- Sposób, w jaki mózg rozwijał się w łonie matki
- Czynniki genetyczne

Lekarz powinien Cię poinformować, jeśli wie, co spowodowało u Ciebie epilepsję. Jednak w przypadku ponad jednej trzeciej wszystkich chorych lekarze nie znają przyczyny.

Uważa się, że geny odgrywają rolę w tym, kto zachoruje na padaczkę, a kto nie. Może to wyjaśniać, dlaczego u niektórych ludzi padaczkę rozwija się po, np., poważnym urazie głowy, a u innych nie. Naukowcy odkryli szereg genów powiązanych z określonymi typami padaczki. Istnieje wiele typów tej choroby, w przypadku których lekarze podejrzewają podłoże genetyczne, ale jeszcze nie wiedzą, które geny są zaangażowane.

## Co to są napady padaczkowe?

Aktywność elektryczna zachodzi w naszym mózgu przez cały czas, ponieważ komórki w mózgu wysyłają do siebie wiadomości. Napad ma miejsce, kiedy następuje nagły wybuch intensywnej aktywności elektrycznej w mózgu. Powoduje to tymczasowe zakłócenie normalnej pracy mózgu. Rezultatem jest napad padaczkowy.

Istnieje wiele różnych typów napadów padaczkowych. To, co dzieje się z pacjentem podczas napadu, zależy od tego, która część jego mózgu jest dotknięta chorobą i jak daleko rozprzestrzenia się aktywność napadu. W przypadku niektórych rodzajów napadów pacjent pozostaje czujny i świadomy tego, co dzieje się wokół niego, ale możesz mieć niezwykle odczucia, uczucia lub ruchy. W przypadku innych osób może dojść do utraty świadomości i wystąpienia dziwnego zachowania lub sztywności ciała, upadku i wstrząsów. Po napadzie może minąć trochę czasu, zanim mózg w pełni się zregeneruje. Możesz też czuć się zdezorientowany.

*Moja rada dla każdego (lub opiekunów), u kogo właśnie zdiagnozowano chorobę, to jak najwięcej czytać na ten temat.*



Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/seizures](http://epilepsy.org.uk/seizures)

## Jak diagnozuje się epilepsję?

Jeśli lekarz podejrzewa, że możesz mieć padaczkę, powinien skierować Cię do lekarza specjalisty z doświadczeniem w diagnostyce i leczeniu padaczki. Zwykle jest to neurolog. Specjalista postawi rozpoznania na podstawie tego, co o napadach dowiedział się od Ciebie, a najlepiej od kogoś, kto był świadkiem Twojego napadu. Zwykle lekarz poprosi Cię również o poddanie się kilku testom. Testy te mogą obejmować badania krwi, EEG (zapis fal mózgowych) i badanie obrazów mózgu. Testy te mogą pomóc specjaliście zdecydować, czy masz padaczkę, a jeśli tak, ustalić typ i przyczynę padaczki.

*Nie bój się zadawać pytań – bez względu na to, jak trywialne lub głupie się wydaje i tak je zadaj! Jeśli czegoś nie rozumiesz, proś o wyjaśnienie tak długo, dopóki wszystko nie stanie się jasne.*



## Jak leczy się epilepsję?

Głównym sposobem leczenia padaczki jest podanie leku zatrzymującego napady padaczkowe lub zmniejszającego częstość ich występowania oraz nasilenie. Leki te są nazywane lekami przeciwdrgawkowymi (ASM), a dawniej nazywano je lekami przeciwpadaczkowymi (AED). Dla uproszczenia nazywamy je lekami na padaczkę.

### Czy wiesz?

Jeśli mieszkasz w Anglii i przepisano Ci lek na padaczkę, możesz otrzymać certyfikat wyjątku medycznego, aby zrealizować wszystkie recepty za darmo. Poproś lekarza lub gabinet lekarza ogólnego o formularz wniosku. W Szkocji, Irlandii Północnej i Walii recepty są realizowane bezpłatnie dla wszystkich.

Istnieje wiele różnych leków na padaczkę. To, który z nich jest dla Ciebie najlepszy, będzie zależało od takich czynników jak:

- Rodzaj napadów
- Przyczyna epilepsji
- Wszelkie potencjalne działania niepożądane
- Wiek
- Płeć

Specjalista powinien wyjaśnić, które leki mogą być dla Ciebie odpowiednie i dlaczego, oraz poinformować Cię o ewentualnych działaniach niepożądanych. Jeśli zdecydujesz się przyjmować lek, zwykle zaczniesz od małej dawki i będziesz ją stopniowo zwiększać, aż do osiągnięcia dawki zalecanej.



Jeśli napady nie ustają po przyjęciu pełnej dawki leku, porozmawiaj ze specjalistą. Może on zasugerować wypróbowanie innego leku. U około połowy osób z padaczką napady ustępują po pierwszym wypróbowanym leku. Ale niektórzy ludzie muszą wypróbować kilka leków, zanim znajdą taki, który będzie u nich skuteczny. Niektóre osoby muszą jednocześnie przyjmować dwa lub więcej leków na padaczkę.

W przypadku niektórych osób leki nie są skuteczne. Istnieją jednak inne metody leczenia padaczki, które można wypróbować. Należą do nich różne rodzaje zabiegów chirurgicznych oraz specjalna dieta zwana dietą ketogeniczną.

Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/treatment](http://epilepsy.org.uk/treatment)

### **Pielęgniarki specjalizujące się w leczeniu epilepsji**

Lekarz ogólny lub specjalista może zorganizować wizytę u pielęgniarki specjalizującej się w leczeniu epilepsji, jeśli taka osoba jest dostępna w Twojej okolicy. Są to pielęgniarki po przeszkoleniu i z doświadczeniem w zakresie leczenia padaczki. Pielęgniarka może odpowiedzieć na pytania dotyczące leczenia i życia z padaczką. Może również pełnić rolę łącznika między Tobą a specjalistą.

## Jak mogę przejąć kontrolę nad epilepsją?

Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc sobie w radzeniu sobie z epilepsją. Mogą one pomóc zmniejszyć liczbę napadów. Lub mogą pomóc Ci poczuć się pewniej w życiu z epilepsją.

### Regularnie przyjmuj lek

Ważne jest regularne przyjmowanie leku na padaczkę, zgodnie z zaleceniami lekarza. Pominięcie dawki może zwiększyć ryzyko wystąpienia napadu drgawkowego. Pominięcie dawki jest częstym problemem, dlatego należy wcześniej zapytać lekarza, co należy zrobić w przypadku pominięcia dawki. Informacje o tym, co zrobić w przypadku pominięcia dawki, można również uzyskać z ulotki dołączonej do opakowania leku, ze strony internetowej NHS lub dzwoniąc pod numer NHS 111.

### Poznaj swoje prawa

Istnieją wytyczne dotyczące standardu leczenia i opieki, jaka przysługuje w przypadku padaczki. Obejmuje to takie kwestie, jak np. termin, w którym powinieneś dostać się do specjalisty lub poddać się badaniom oraz jak często powinieneś przechodzić kontrolę leczenia.

Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/info/treatment/getting-right-treatment-care-for-epilepsy](http://epilepsy.org.uk/info/treatment/getting-right-treatment-care-for-epilepsy)

*Trafiłam na genialnego neurologa, który znalazł odpowiednią kombinację leków pozwalającą opanować moje napady.*



## Poznaj swoje wyzwalacze

Może się okazać, że pewne rzeczy zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia napadów padaczkowych. Są one często nazywane wyzwalaczami. Typowe czynniki wyzwalające obejmują stres, zły sen, alkohol i pominięcie dawek leku na padaczkę. Bardzo niewielka liczba osób ma napady padaczkowe wywołane błyskającymi lub migoczącymi światłami. Unikanie czynników wyzwalających i poprawa samopoczucia mogą pomóc zmniejszyć liczbę napadów. Jednak nie każdy potrafi zidentyfikować przyczynę napadów.

### **Alkohol i narkotyki**

Niektóre osoby z padaczką piją alkohol, a inne nie. To Ty decydujesz, czy będziesz pić alkohol. Należy jednak pamiętać, że picie zbyt dużej ilości alkoholu może zwiększać prawdopodobieństwo napadów padaczkowych.

Narkotyki mogą być również wyzwalaczem napadów padaczkowych. Nadużywanie alkoholu i narkotyków może również zwiększać ryzyko nagłej niespodziewanej śmierci w przebiegu padaczki (SUDEP).

Informacje na temat SUDEP znajdują się na stronie 17.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, aby ograniczyć lub przestać pić lub zażywać narkotyki, porozmawiaj z lekarzem ogólnym. Możesz również skontaktować się z naszą infolinią, aby uzyskać szczegółowe informacje na temat usług wsparcia.

## Prowadź dziennik napadów

U wielu osób napady padaczkowe występują według określonego schematu. Na przykład: jeśli miesiączkujesz, może się okazać, że masz napady padaczkowe w określonym czasie cyklu miesiączkowego. Prowadzenie dziennika napadów może pomóc Tobie i lekarzom ustalić, czy istnieje wzorzec napadów. Może również pomóc Ci dowiedzieć się, czy jest coś, co wywołuje u Ciebie napady padaczkowe. Niektóre osoby korzystają z aplikacji na telefonie lub kontaktują się z nami, aby uzyskać bezpłatny dziennik w formie papierowej.

## Przeczytaj nasze wskazówki, które pomogą Ci rozwiązać problemy z pamięcią

Wiele osób z padaczką ma problemy z pamięcią. Napady mogą wpływać na pamięć. Również niektóre leki na padaczkę mogą wpływać na pamięć. Mamy pomocne informacje i wskazówki.

Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/memory](http://epilepsy.org.uk/memory)

## Rozmawiaj z ludźmi

Usłyszenie rozpoznania epilepsji może być trudne do zaakceptowania, ale rozmowa z przyjaciółmi i rodziną może pomóc. Możesz także porozmawiać z innymi osobami cierpiącymi na epilepsję. Nasze grupy dyskusyjne i grupy wsparcia oraz media społecznościowe to świetny sposób na nawiązanie kontaktu. Więcej informacji na temat wsparcia oferowanego przez Epilepsy Action można znaleźć na stronie 24.

*Nie pozwól, aby choroba sterowała Twoim życiem lub zrujnowała je. Na początku to bardzo trudne, wiem to aż za dobrze. Ale omówienie problemu z rodziną i przyjaciółmi może i pomoże Ci się z tym pogodzić.*



## Zadbaj o dobre samopoczucie

Życie z epilepsją może mieć duży wpływ na Twoje emocje. Jest to szczególnie prawdziwe, jeśli właśnie usłyszałeś diagnozę. Możesz czuć się zestresowany, smutny, zły, samotny lub niespokojny.

Podjęcie działań zmierzających do poprawy samopoczucia może pomóc Ci poczuć się i funkcjonować lepiej. Nasze bezpłatne zasoby, w tym kurs online i broszura, opisują proste kroki, które pomogą Ci to zrobić.

Osoby z padaczką są bardziej narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym niż osoby zdrowe. Jeśli niepokój lub obniżony nastrój wpływa na Twoje codzienne życie, porozmawiaj z lekarzem ogólnym. Może on zasugerować leczenie lub źródła wsparcia, aby pomóc.



## Czy mogę mieć dzieci?

Jeśli chcesz mieć dzieci, padaczka nie powinna Cię powstrzymać. Większość kobiet z padaczką ma zdrowe ciążę i rodzi zdrowe dzieci. Jeśli jesteś kobietą i chcesz w przyszłości mieć dzieci, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką specjalizującą się w leczeniu padaczki. Dzieje się tak, ponieważ istnieje ryzyko, że napady padaczkowe lub przyjmowanie leków na padaczkę podczas ciąży może mieć wpływ na zdrowie Twoje lub dziecka. Lekarz lub pielęgniarka specjalizująca się w leczeniu padaczki może pomóc w zaplanowaniu ciąży oraz zasugerować zmiany w lekach w celu upewnienia się, że Ty i dziecko będziecie jak najbardziej bezpieczni i zdrowi.

Jeśli nieoczekiwanie zajdziesz w ciążę, nie przerywaj przyjmowania leku. Zamiast tego jak najszybciej porozmawiaj z lekarzem, aby uzyskać pomoc i porady, których potrzebujesz.

### Rodzice z epilepsją

Jeśli jesteś rodzicem, możesz się martwić, jak wytłumaczyć dzieciom swoją chorobę. Lub możesz chcieć dowiedzieć się, jak zapewnić im bezpieczeństwo, jeśli do napadu dojdzie podczas sprawowania nad nimi opieki. Przeczytaj wskazówki na stronie [epilepsy.org.uk/info/caring-children](http://epilepsy.org.uk/info/caring-children)



## Jak mogę zapewnić sobie bezpieczeństwo?

Napady padaczkowe mogą narazić Cię na ryzyko wypadku, więc jeśli nie są one całkowicie kontrolowane, ważne jest, aby pomyśleć o bezpieczeństwie. Być może wystarczy wprowadzić kilka prostych zmian, aby codzienne czynności były bardziej bezpieczne. Na przykład: możesz utonąć, jeśli napad wystąpi w wannie i nie będzie nikogo, kto mógłby Cię uratować. Dlatego zamiast kąpieli może zdecydować się na prysznic. A jeśli idziesz popływać, zabierz ze sobą kogoś, kto wie, co zrobić, jeśli napad wystąpi, kiedy będziesz w wodzie.

*Mimo choroby nadal możesz prowadzić absolutnie normalne życie, nadal możesz robić to, co do tej pory. Nie pozwól też, aby choroba powstrzymała Cię od próbowania nowych rzeczy.*





## Czy mogę umrzeć z powodu epilepsji?

Epilepsja wiąże się z pewnym ryzykiem. Jednym małym, ale ważnym zagrożeniem, o którym należy wiedzieć, jest ryzyko śmierci z powodu epilepsji. Wiedząc o tym, możesz podjąć kroki w celu ograniczenia tego ryzyka.

Rzadko ludzie mogą umrzeć z powodu bardzo długich napadów, trwających wiele godzin lub wypadków spowodowanych napadem. Ale w wielu przypadkach nie ma jasnego powodu, dla którego osoba z padaczką zmarła. Kiedy tak się stanie, nazywa się to nagłą niespodziewaną śmiercią w przebiegu padaczki (SUDEP). SUDEP zdarza się u około 1 na 1000 osób z padaczką rocznie.

Chociaż nikt nie zna dokładnej przyczyny SUDEP, w badaniach wykazano, że są pewne czynniki, które zwiększają ryzyko. Największym czynnikiem ryzyka są częste napady toniczno-kloniczne. W razie takiego napadu tracisz przytomność, a ciało się trzęsie. Ludzie, którzy mają inne rodzaje napadów i ludzie, którzy mają bardzo niewiele napadów, są mniej zagrożeni. Lekarz powinien porozmawiać z Tobą o Twoim indywidualnym poziomie ryzyka i sposobach jego zmniejszenia.

Głównym sposobem zmniejszenia ryzyka zarówno SUDEP, jak i śmierci z powodu napadów lub wypadków jest maksymalne ograniczenie liczby napadów. Pomocne może być przyjmowanie leku na padaczkę zgodnie z zaleceniami, powstrzymywanie się ze spożywania zbyt dużej ilości alkoholu i zgłaszanie się do lekarza na regularne kontrole, jeśli nadal masz napady. Jeśli masz napady podczas snu, dzielenie sypialni z inną osobą lub używanie monitora do ostrzegania domowników o napadzie, może zmniejszyć ryzyko SUDEP.

Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/sudep](http://epilepsy.org.uk/sudep)

## Mogę prowadzić pojazdy?

Według obowiązujących przepisów, jeśli masz napad padaczkowy, musisz przerwać jazdę i poinformować o tym wydział komunikacji. Ma to na celu ochronę Ciebie i innych użytkowników drogi.

Zwykle będziesz musiał być wolny od napadów przez 12 miesięcy, zanim będziesz mógł odzyskać prawo jazdy, ale istnieją różne zasady w zależności od rodzaju napadów.

*Teraz nie prowadzę auta, więc jeżdżę na rowerze. Ale widzę wokół siebie wszystkie cudowne rzeczy, za którymi tęskniłem, pędząc w samochodzie.*



Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/driving](http://epilepsy.org.uk/driving)

Czy wiesz?– Jeśli nie możesz prowadzić samochodu z powodu epilepsji, możesz być uprawniony do bezpłatnych lub zniżkowych przejazdów autobusem. Jeśli pracujesz, możesz również uzyskać pomoc w pokryciu kosztów dojazdów związanych z pracą w ramach programu Access to Work. Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/benefits](http://epilepsy.org.uk/benefits)

## Czy epilepsja uniemożliwi mi wykonywanie niektórych prac?

Wszystkie zawody, z wyjątkiem sił zbrojnych, są dostępne dla osób z padaczką. Z prawnego punktu widzenia pracodawcy nie mogą wykorzystywać padaczki jako powodu, aby Cię nie zatrudnić lub zwolnić, chyba że mają bardzo dobry uzasadnienie. Zgodnie z prawem pracodawca może odmówić Ci pracy, jeśli nadal masz napady padaczkowe, co naraziłoby Ciebie lub inne osoby na niebezpieczeństwo (np. praca na wysokości).

Jeśli padaczka utrudnia Ci wykonywanie pracy, pracodawca może być w stanie wprowadzić zmiany w pracy, aby Ci pomóc. Nazywa się to rozsądnym dostosowaniem.

Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/work](http://epilepsy.org.uk/work)

## Jakie są moje prawa?

Przepisy dotyczące równości w Wielkiej Brytanii chronią osoby niepełnosprawne przed niesprawiedliwym traktowaniem z powodu ich niepełnosprawności. Zgodnie z przepisami dotyczącymi równouprawnienia jesteś uważany za niepełnosprawnego, jeśli padaczka ma znaczny wpływ na codzienne czynności lub miałaby taki wpływ, gdybyś nie przyjmował leku na padaczkę. Przepisy obejmują pracę, edukację i dostęp do usług. Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat praw równościowych i padaczki, skontaktuj się z Epilepsy Action.

## Czy mam prawo do jakichkolwiek świadczeń w związku z epilepsją?

Niektóre świadczenia, do których możesz być uprawniony to:

- Bezpłatna realizacja recept (jeśli przyjmujesz lek na padaczkę)
- Bezpłatne lub zniżkowe przejazdy autobusowe i kolejowe (jeśli nie możesz prowadzić samochodu z powodu padaczki)

Jeśli padaczka ogranicza Twoją zdolność do pracy lub oznacza, że potrzebujesz dodatkowej opieki i wsparcia, możesz być również uprawniony do pewnych dodatkowych świadczeń i stypendiów rządowych.

Dowiedz się więcej: [epilepsy.org.uk/benefits](http://epilepsy.org.uk/benefits)

***Nie pozwól, aby choroba powstrzymała Cię od robienia czegokolwiek i bądź otwarty w tym zakresie. Im więcej ludzi będzie mówić o epilepsji, tym większa będzie świadomość.***



## O tej publikacji

Niniejsza broszura została opracowana przez zespół ds. porad i informacji Epilepsy Action, przy wsparciu osób chorych na padaczkę oraz ekspertów medycznych. Jeśli chcesz się dowiedzieć, skąd pochodzą nasze informacje, lub jest coś jeszcze, co chciałbyś powiedzieć o tej broszurze, skontaktuj się z nami.

Epilepsy Action jest dumnym członkiem PIF Tick, znaku jakości informacji zdrowotnych. Dowiedz się więcej na stronie [piftick.org.uk](http://piftick.org.uk)

Cytaty zawarte w tej broszurze to prawdziwe komentarze osób cierpiących na epilepsję. Zdjęcia przedstawiają modeli.

**Data:** sierpień 2022 r.

**Termin aktualizacji:** sierpień 2025 r.

**Kod:** B145.06POL

## Podziękowania

Epilepsy Action pragnie podziękować profesorowi Matthew Walkerowi, neurologowi konsultantowi w National Hospital for Neurology and Neurosurgery, za jego wkład w te informacje.

Profesor Walker nie zadeklarował konfliktu interesów.

## Zastrzeżenie

Epilepsy Action dokłada wszelkich starań, aby informacje zawarte w jej publikacjach były zgodne z prawdą, ale nie ponosi odpowiedzialności za działania podjęte w oparciu o te informacje.

## Pierwsza pomoc w napadach toniczno-klonicznych

Osoba sztywnieje, traci przytomność, upada na podłogę i zaczyna się trząść lub drgać.

### Co należy zrobić...

- Chronić osobę przed obrażeniami (usuń szkodliwe przedmioty z pobliżu)
- Podeprzyj jej głowę
- Ułatw oddychanie, delikatnie układając poszkodowanego na boku (w pozycji bezpiecznej) po ustaniu drgawek (patrz rysunek).
- Pozostań z nią, aż do całkowitego ustąpienia napadu
- Zapewnij jej kojący spokój



### Czego nie wolno robić...

- Nie ograniczaj ruchu osoby
- Nie wkładaj jej niczego do ust
- Nie próbuj jej przenieść, chyba że zagraża jej niebezpieczeństwo
- Nie podawaj jej nic do jedzenia lub picia, aż do całkowitego ustąpienia napadu
- Nie próbuj jej cucić

### Zadzwoń pod numer 999, aby wezwać karetkę, jeśli...

- Wiesz, że jest to pierwszy napad padaczkowy tej osoby **lub**
- Napad trwa dłużej niż pięć minut **lub**
- Napady następują po sobie, a osoba nie odzyskuje przytomności między napadami **lub**
- Osoba jest poważnie ranna **lub**
- Ma problemy z oddychaniem po ustaniu napadu

## Pierwsza pomoc w napadach ogniskowych (częściowych)

Osoba nie jest świadoma otoczenia ani tego, co robi.

Może skubać ubranie, mlaskać, wielokrotnie przełykać lub wędrować.

### Co należy zrobić...

- Odprowadź osobę z dala od niebezpieczeństwa
- Pozostań z nią, aż do całkowitego ustąpienia napadu
- Zapewnij jej kojący spokój
- Wyjaśnij wszystko, czego mogła nie zauważyć

### Czego nie wolno robić...

- Nie unieruchamiaj osoby
- Nie zachowuj się w sposób, który może ją przestraszyć, np. wykonując gwałtowne ruchy lub krzycząc na nią
- Nie zakładaj, że osoba jest świadoma tego, co się dzieje lub co się wydarzyło
- Nie podawaj jej nic do jedzenia lub picia, aż do całkowitego ustąpienia napadu
- Nie próbuj jej cucić

### Zadzwoń pod numer 999, aby wezwać karetkę, jeśli...

- Wiesz, że jest to pierwszy napad padaczkowy tej osoby **lub**
- Napad trwa dłużej niż pięć minut **lub**
- Napady następują po sobie, a osoba nie odzyskuje świadomości między napadami **lub**
- Osoba jest poważnie ranna

Epilepsy Action zawiera informacje o tym, co zrobić, jeśli napad padaczkowy wystąpi u osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim.

## Dalsze informacja

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące padaczki, skontaktuj się z infolinią Epilepsy Action.

Epilepsy Action posiada szeroką gamę publikacji dotyczących wielu różnych aspektów padaczki. Informacje są dostępne w następujących formatach: broszury, arkusze informacyjne, plakaty, książki i płyty DVD.

Informacje są również dostępne w wersji pisanej dużym drukiem.

Aby zamówić którąkolwiek z naszych informacji, skontaktuj się z infolinią Epilepsy Action lub zamów online na stronie [epilepsy.org.uk/shop](http://epilepsy.org.uk/shop)

## Usługi wsparcia Epilepsy Action

**Lokalne spotkania:** wiele lokalnych oddziałów oferuje wsparcie w całej Anglii, Irlandii Północnej i Walii.

**Grupy dyskusyjne i grupy wsparcia:** dają osobom cierpiącym na epilepsję szansę na poznanie nowych ludzi, wymianę doświadczeń i uzyskanie informacji o życiu z padaczką.

**Świadomość padaczki:** Epilepsy Action ma wielu przeszkolonych wolontariuszy, którzy prowadzą sesje uświadamiające na temat padaczki w każdej organizacji, która chciałaby dowiedzieć się więcej o padaczce. Wolontariusze mogą zaoferować kompleksowe wprowadzenie do epilepsji szerokiemu gronu odbiorców. Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat którejkolwiek z tych usług, skontaktuj się z Epilepsy Action. Dane do kontaktu znajdują się na odwrocie tej broszury.



## Epilepsja: wprowadzenie

Chcielibyśmy wiedzieć, czy ta broszura okazała się pomocna.

Po przeczytaniu tych informacji prosimy o poinformowanie nas, czy zgadzasz się (zaznacz tak) lub nie zgadzasz się (zaznacz nie) z którymkolwiek z poniższych stwierdzeń.

Tak	Nie	
		Czuję się lepiej poinformowany o problemach związanych z
		Czuję się pewniej, rozmawiając z moim lekarzem ogólnym/specjalistą ds. leczenia padaczki/pielęgniarką zajmującą się leczeniem padaczki/inną osobą (wykreślić
		Rozmawiałem z moim pracodawcą/kolegą/nauczycielem/rodziną/inną osobą (wykreślić te, które nie mają zastosowania), co zapewniło
		Korzystałem z innych usług Epilepsy Action, takich jak strona internetowa, infolinia Epilepsy Action lub grupy

### Powiedz nam, jak Twoim zdaniem możemy poprawić te informacje

---



---



---

Wypełniony formularz prosimy odesłać na adres:

FREEPOST RTGS-LEYK-XGCK, Epilepsy Services, Epilepsy Action,  
New Anstey House, Gate Way Drive, Yeadon, Leeds LS19 7XY  
Możesz również przekazać nam swoją opinię online. Odwiedź stronę  
[epilepsy.org.uk/feedback](http://epilepsy.org.uk/feedback)  
Dziękujemy.

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

Zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (nr 234343)

## Sposoby kontaktu z infolinią Epilepsy Action

### **połączenie bezpłatne: 0808 800 5050**

Pracownicy naszej infolinii są przeszkoleni w zakresie Text Relay i jesteśmy w stanie zaoferować porady i informacje w 150 językach. Aby zapewnić jakość naszej usługi, możemy monitorować połączenia. Odwiedź stronę [epilepsy.org.uk/helpline](http://epilepsy.org.uk/helpline), aby zobaczyć nasze godziny pracy.

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

Prześlij nam swoje pytanie dotyczące epilepsji. Staramy się odpowiedzieć w ciągu 48 godzin (w dni robocze)

### **0747 963 8071**

Napisz do nas. Postaramy się wysłać odpowiedź tekstową z powrotem na Twój telefon w ciągu 24 godzin (w dni robocze)

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

Napisz do nas. Postaramy się odpowiedzieć w ciągu siedmiu dni roboczych

## O infolinii Epilepsy Action

Co robimy:

- Udzielamy poufnych porad i informacji na temat padaczki
- Przekazujemy ogólne informacje medyczne
- Przekazujemy ogólne informacje na temat kwestii prawnych i świadczeń socjalnych związanych z padaczką

Czego nie robimy:

- Nie mówimy ludziom, co mają robić
- Nie proponujemy diagnozy i nie sugerujemy leczenia
- Nie świadczymy usług reprezentacji prawnej

Jeśli nie możemy pomóc Ci bezpośrednio w związku z zapytaniem, dołożymy wszelkich starań, aby podać dane innych organizacji, które mogą pomóc.

Robiąc to, Epilepsy Action nie wydaje zaleceń.

Czekamy na opinie, zarówno pozytywne, jak i negatywne, na temat naszych usług.

**Infolinia Epilepsy Action:**  
połączenie bezpłatne 0808 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)

Zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (nr 234343)

**Oświadczenie dotyczące środowiska**

Wszystkie broszury Epilepsy Action są drukowane na przyjaznym dla środowiska papierze bielonym o niskiej zawartości chloru. Cały papier użyty do przygotowania tej broszury pochodzi z dobrze zarządzanych lasów.