

Если Вы или Ваши близкие страдают приступами эпилепсии, то Вам необходимо соблюдать рекомендации по безопасности:

Нужно звонить 103 если: дыхание после приступа эпилепсии не восстанавливается, имеются повреждения и раны, произошел приступ в воде, приступ длится более 5 минут, после первого приступа сразу возникает повторный приступ эпилепсии, при беременности, при сопутствующем диабете или другой серьезной болезни.

Сделайте свой дом более безопасным.

На кухне: не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве, пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой. Осторожнее с горячей едой и напитками.

В ванной: принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы.

Не закрывайтесь, положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, выньте пробку из ванны (утопление в ванне - самая частая причина неожиданной смерти у человека с эпилепсией).

В спальне: используйте сигнализатор приступов (Empatica Embrace, Openseizuredetector, SeizAlarm, Epihunter, Seizario и др.), видеоняню, монитор дыхания для оповещения близких или будьте с кем-либо в комнате (синдром внезапной смерти SUDEP случается наиболее часто во сне). Спите на боку с каппой на антиудушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвиньте ее от ночного столика и острых предметов.

Дома: сделайте защиту на острые углы столов, мебели, поставьте экраны на батареи отопления, держите полы свободными от лишних предметов, используйте мягкое покрытие на полу, не пользуйтесь кухонными

приборами и электроинструментом один, распознайте ауру перед приступом и лягте набок.

Путешествуйте безопасно:

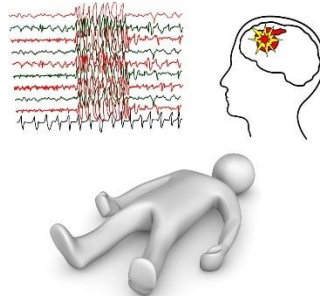
не садитесь за руль при эпилепсии, путешествуйте с тем, кто знает, как помочь. Берите лекарство в ручную кладь и запас на непредвиденный случай, носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих (подробнее на tbz.com). Плавайте и рыбачьте в жилете под присмотром. Выберите безопасный спорт, НЕ скоростной, боевой, подводный (например, бокс и велосипед могут вызвать травму, которая усугубит болезнь). Откройте родным поиск своего смартфона по GPS, активируйте SOS режим, датчик падения на смартфоне. Не залезайте высоко, не подходите к обрыву, краю платформы, костру. Носите защитный ободок, каскетку, эписшапку, эписейсболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.

Правила поведения.

- 1 Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время. У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.
- 2 Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, записывайте вопросы врачу, предоставьте видео приступа врачу. ПЭП отменяется постепенно только врачом.
- 3 Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.
- 4 Помните о возможных провоцирующих факторах приступов: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум.

Социально-реабилитационное отделение
для граждан пожилого возраста и
инвалидов, детей и лиц с ограниченными
возможностями
КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»

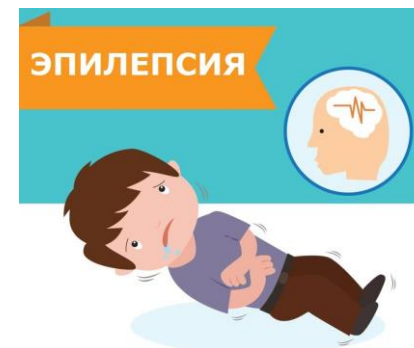
НАШ АДРЕС:
С.Каратузское,
ул.Куйбышева, 30
Ул.Колхозная, 95
Тел.: 83913722430



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
БЛИЗКИХ!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Министерство социальной политики
Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения «Каратузский»
(КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»)



**ПАМЯТКА
«Безопасность
при эпилепсии»**

с. Каратузское,
2021 год