



# Безопасность при эпилепсии

## Сделайте свой дом более безопасным



### На кухне

- Не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве, пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой.
- Будьте осторожнее с горячим, ножом. Используйте датчик пожара.



### В спальне

- Используйте сигнализатор приступов, видеонаблюдение, монитор дыхания или пульса для оповещения близких или будьте с кем-либо в комнате.
- Спице на боку с капшой на антидушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвиньте ее от ночного столика и острых предметов.



### В ванной

- Принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы.
- Не закрывайтесь, положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, поручень на присосках. Выньте пробку из ванны. Следите за засорами от волос.



### 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 в одиночку, 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.
- Плавайте и рыбачьте в жилете под присмотром. Выберите безопасный спорт, НЕ скоростной, боевой, подводный.
- 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, эпишарку, эпилепсийболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.

## Правила поведения



Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время.

У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.



Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, предоставьте видео приступа врачу.

ПЭП отменяется постепенно только врачом.



Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, коллегами.



Помните о возможных провоцирующих факторах припадков: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания.



26 марта – день борьбы с эпилепсией

♥ Памяти Ани Лосевской

Дизайнер – Светлана Токаренко  
Текст – Павел Лосевский

Для специалистов:  
[fb.com/groups/episafemos](https://fb.com/groups/episafemos)

Для пациентов:  
[vk.com/epilepsy\\_group](https://vk.com/epilepsy_group)