

ERSTE HILFE BEI ANFÄLLEN

Ruhe bewahren!

- **Anfall genau beobachten;** darauf achten, ob die Augen offen oder geschlossen sind
- **Anfallsdauer:** in der Regel 1–3 Minuten; auf die Uhr sehen!
- **Gefährliche Gegenstände entfernen,** Brille abnehmen, ggf. Zigarette aus der Hand nehmen (Brandgefahr), etwas Weiches unter den Kopf legen
- Betroffenen **aus dem Gefahrenbereich holen;** am Oberkörper fassen, nie nur an Händen/Armen
- **Nicht versuchen,** den Kiefer zu öffnen oder gewaltsam Gegenstände zwischen die Zähne zu schieben!
- **Nicht versuchen,** die Arme oder Beine des Betroffenen festzuhalten (Verletzungsgefahr)
- **Keine Beatmung!**
- Beengende Kleidung lockern; sobald möglich, in die **stabile Seitenlage** drehen und vor Unterkühlung schützen
- So lange **beim Betroffenen bleiben,** bis er wieder vollständig orientiert ist

Wann sollte ein Arzt gerufen werden?

- Bei Verletzungen
- Bei einer Anfallsdauer von mehr als 5 Minuten
- Bei Wiederholung eines großen Anfalls
- Bei Unklarheit, ob der Anfall im Rahmen einer anderen Erkrankung aufgetreten ist (z. B. Unterzuckerung bei Diabetes)
- Wenn die Verwirrtheit länger als eine halbe Stunde andauert und der Betreffende nicht kontaktfähig ist

KONTAKT



Landesverband Epilepsie Bayern e.V.

Leharstr. 6
90453 Nürnberg

Tel.: 0911–18 09 37 47
Fax: 0911–18 09 37 46
kontakt@epilepsiebayern.de

**Unsere Internet-Adressen
mit weiteren Informationen:**
epilepsiebayern.de
epikurier.de
epilepsie-fachkonferenz-bayern.de
epilepsie-lehrerpaket.de

Bankverbindung:

BBBank Nürnberg
IBAN: DE84 6609 0800 0000 0602 24
BIC: GENODE61BBB



Initiative auf dem **Weg**
Landesverband **Epilepsie** Bayern e.V.

INFORMATIONEN für Jugendliche

Epilepsie – Fragen von A-Z



Initiative auf dem **Weg**
Landesverband **Epilepsie** Bayern e.V.

FRAGEN BEI EPILEPSIE (A - Z)

Alkohol

In kleineren Mengen kein Problem; übermäßiger Genuss sollte auch für Gesunde tabu sein.

Arzt

Übergang (Transition) vom Kinderarzt zum Neurologen rechtzeitig planen; gemeinsam (Arzt/Eltern/Jugendlicher) besprechen; Krankheitsgeschichte zusammenfassen, Unterlagen vorbereiten.

Beratungsstellen für Menschen mit Epilepsien

Gibt es in allen Regierungsbezirken Bayerns; sie bieten kostenlos Hilfe und Unterstützung, auch für Freunde und Angehörige; Adressen unter www.epilepsiebayern.de.

Beruf/Berufswahl

Fähigkeiten, Neigungen und Anfallsart sind entscheidend; hilfreich dabei: DGUV Information 250-001 (Berufliche Beurteilung bei Epilepsie und nach erstem epileptischen Anfall); Berufsberater der Arbeitsagentur und vor allem die zuständige Epilepsie-Beratungsstelle einbeziehen.

Club/Disco

Nur bei 1 % der Betroffenen werden Anfälle durch Flackerlicht oder Lichtreize ausgelöst; vom Arzt austesten lassen; wenn nötig, spezielle Sonnenbrille tragen.

Computer/Fernsehen/Spielekonsole/Tablet

Bei längerer Nutzung und starker Konzentration Pausen einlegen.

Drogen

Können Anfälle provozieren bzw. Hirnschädigungen hervorrufen, die zu Epilepsie führen. Also grundsätzlich: Hände weg!

Erste Hilfe

Hinweise und Ratschläge siehe Rückseite.

Freunde

Sollten über die Anfälle Bescheid wissen, um im Notfall helfen zu können.

Führerschein

Bei einjähriger Anfallsfreiheit möglich; Gutachten vom Arzt nötig! Aktuelle Regelungen unter www.bast.de → Stichwortsuche: Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahreignung.

Medikamente

Schützen vor Anfällen; sehr wichtig: wirken nur bei regelmäßiger Einnahme – Handywecker oder Erinnerungs-App nutzen, Dosierhilfen sind immer sinnvoll.

Nebenwirkungen

Können, müssen aber nicht auftreten; in schweren Fällen eventuell Medikamentenwechsel ins Auge fassen.

Pickel/Akne

Können durch Antiepileptika verursacht/verstärkt werden; Hautarzt und behandelnden Epileptologen/Neurologen befragen (siehe Nebenwirkungen).

Rauchen

Auswirkungen auf epileptische Anfälle sind nicht erwiesen.

Reisen/Impfungen

Bei Fernreisen die Zeitverschiebung bei der Medikamenteneinnahme berücksichtigen; Impfungen mit dem Facharzt abklären.

Schlaf

Zu wenig oder unregelmäßiger Schlaf kann Anfälle auslösen; immer genügend Ruhepausen einplanen!

Schule

Genaue Info an Lehrer und Mitschüler über Anfallsart und Erste Hilfe – vor allen Dingen bei Ausflügen/Klassenfahrten.

Schwangerschaft/Verhütung

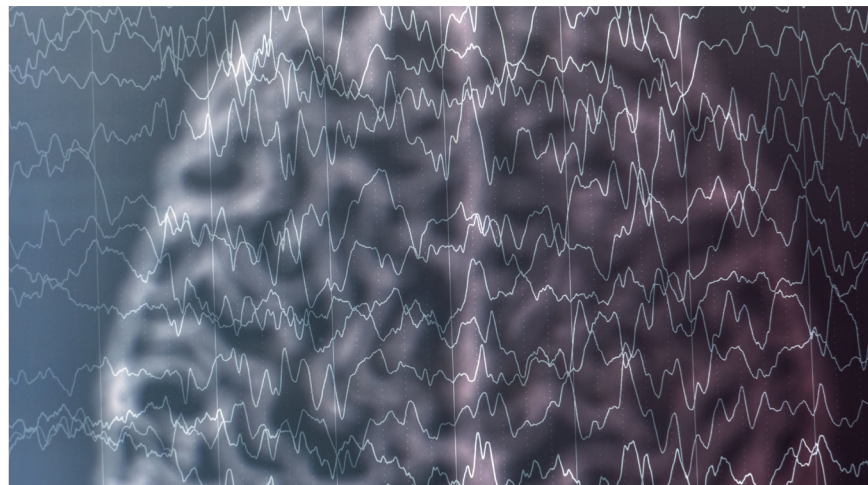
Antiepileptika können den Schutz der Pille vermindern; Verhütung/Schwangerschaftswunsch im Vorfeld mit dem behandelnden Facharzt und dem Gynäkologen gemeinsam besprechen.

Sport

Ist grundsätzlich zu empfehlen; Sportart auf Anfallsform abstimmen; nie alleine schwimmen gehen!

Studium

Kontakt zur Studienberatung für Schwerbehinderte an Universitäten und Fachhochschulen u. U. hilfreich.



Initiative auf dem **Weg**
Landesverband **Epilepsie** Bayern e.V.