

## **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 вопрос 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.

*Получить ответы на вопросы, можно по телефону:*

**8(3960)23023**

*Наш адрес:*

**663293 Красноярский край,  
Северо-Енисейский район  
П Тея, ул. Строителей, д. 1Б**

*Наш сайт:*

***sozdom.bdu.su***

**Краевое государственное  
бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения «Северо-  
Енисейский»»**

## **Памятка Рекомендации по безопасности при эпилепсии**

***Тея, 2021г.***

## **Рекомендации по безопасности при эпилепсии**

**Нужно звонить 03 если:** дыхание после приступа эпилепсии не восстанавливается, имеются повреждения и раны, произошел приступ в воде, приступ длится более 5 минут, после первого сразу возникает повторный приступ эпилепсии, при беременности, при сопутствующем диабете или другой серьезной болезни.

### **Сделай 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 (EmpaticaEmbrace? 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). Спице на боку с капшой 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 на бок.

Путешествуйте безопасно: не садитесь за руль при эпилепсии, путешествуйте с тем, кто знает, как помочь. Берите лекарства в ручную кладь и запас на непредвиденный случай, носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих ( подробнее

натбэ.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, костру. Носите защитный ободок, каскетку, эпилепсик, эпибейзболку, что бы уменьшить риск травматизма головы.