

## Leben mit Epilepsie

Mit bestimmten Verhaltensmaßnahmen kann die Zahl der Anfälle verringert werden. Nachfolgend einige Empfehlungen aus der Broschüre „Leben mit Epilepsie“, Herausgeber: Österr. Liga gegen Epilepsie, kostenlos bestellbar unter Tel. 01/405 57 34.

**Stress vermeiden** und einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten.

**Schule** Lehrer, Mitschüler und der Schularzt unbedingt informieren. Sinnvoll ist ein Merkblatt mit Art und Dauer der Anfälle sowie den notwendigen Verhaltensmaßnahmen im Notfall.

**Fernsehen und Computer** Flackerndes Licht löst bei fünf Prozent der Patienten Attacken aus. Der Inhalt von Computerspielen kann Anfälle auslösen und es

sollte nicht länger als eine Stunde, unter Aufsicht, gespielt werden. Beim Fernsehen den Raum nicht abdunkeln und mindestens zwei Meter Abstand zum Gerät einhalten.

**Sport** Von körperlicher Betätigung ist selten abzuraten. Eine Befreiung vom Turnunterricht sollte die Ausnahme sein. Sportarten, bei denen der plötzliche Verlust von Kontrolle Gefahren mit sich bringen würde, sollten gemieden werden. Ungeeignet sind zB Klettern, Tauchen oder Eishockey.

**Führerschein** Über die Hälfte der Anfälle, die am Steuer auftreten, ziehen einen Unfall nach sich. Nach einem Jahr Anfallfreiheit ist in Österreich das Autofahren im Allgemeinen aber wieder erlaubt. Am besten mit dem Arzt besprechen.

