

**Sunde råd til godt velvære**

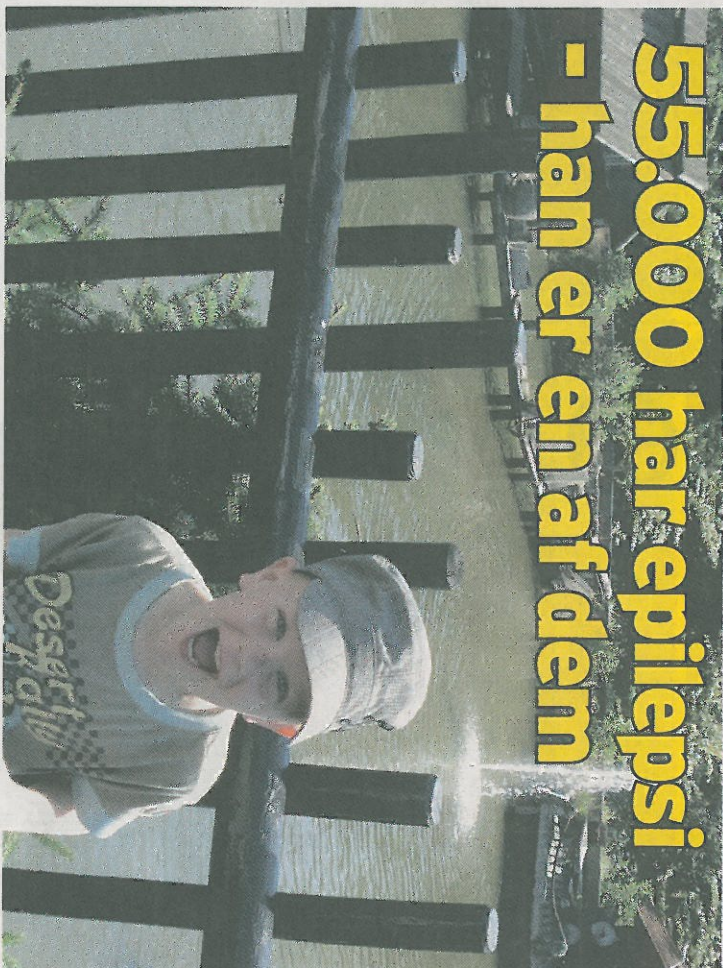
**Et samarbejde mellem Ugeavisen, Odense Kommune og Odense Universitetshospital**

Der fremgår ikke tydeligt af billedet. Men ikke desto mindre - kræggen har epilepsi. Og det er der faktisk temmelig mange, der har. - I Danmark har 55.000 personer den neurologiske sygdom, oplyser sygeplejerske Lotte Winther Andersen og socialrådgiver Per Olesen, Dansk Epilepsiforenings kon-tor i Odense.

### Pludselige og gentagne anfald

Og epilepsi rammer bredt: børn, unge, voksne, ældre, mænd og kvinder. - Epilepsi viser sig ved pludselige og gentagne anfald, som er ens fra gang til gang. Der findes mange forskellige anfaldstyper. Anfald kan eksempelvis vise sig ved at personen bliver bevidstløs og får ryk i arme og ben - det som de fleste kender som et krampeanfald. En anden anfaldstype

# 55.000 har epilepsi - han er en af dem



*Man kan ikke se, at han har epilepsi. Han har lært meget om sin sygdom på epilepsiforeningens sommerlejr for børn med epilepsi. Foto: Ea Carøe Møller.*

kan være, at personen bliver fern og ukontaktbar nogle minutter. Anfald udløses af unormale elektriske impulser i nervecellerne i større eller mindre dele af hjernen. En person kan godt have flere slags anfald.

### Årsager til epilepsi

Der kan være flere årsager til epileptiske anfald - eksempelvis: Medfødte stofskiftesygdomme, blodpropper i hjernen og hjernebledning, hjernestrelse eller lignende, hjernesvulster, hjernebetæ-

ndelse, alkohol, udviklings-

### Behandlingsmuligheder

Langt hovedparten får medicin mod epilepsi. Der er mange forskellige præparater på markedet, og selv om der findes visse hovedregler for valg af præparater der virker bedst på anfaldstypen, er det oftest nødvendigt for den enkelte person at prøve sig frem. Det skyldes, at der er forskel fra person til person, både på

**Redaktion:**  
Konsulent Flemming K. Johansen fra Odense Kommunes sundhedssekretariat og Bo Frimodt.

mulighed er at indoperere en såkaldt nervus vagus stimulator, som via elektriske impulser modvirker anfald.

Der findes forskellige diætbehandlinger af epilepsi, fx den klassiske ketogene diæt, hvor man kommer store mængder af fedt i maden, fx i form af cremefraiche og mayonnaise. Man ved at sådanne diæter gør nervecellerne mindre irriterable og dermed måske mere modstandsdygtige overfor hjernes tendens til at få anfald.

### Fra diagnose til anfaldsfrihed

De fleste bliver anfaldsfri når de starter på en medicinsk behandling for epilepsi. Andre har betydligt andre og større udfordringer og er som nævnt nødt til at afprøve flere medicinske præparater.

Der er vigtigt at man som epileptipatient følges af en neurolog, og at behandlingsstedet systematisk er opmærksom på epilepsiens konsekvenser og aktivt forsøger at afhjælpe evt. følger af epilepsien.

Der gælder i forhold til f.eks. uddannelse og erhverv, kørekort, stigmatisering, angst, depressioner, hukommelses-

problemer, seksuelle problemer, fritidsinteresser, netværk,ulykkesforebyggelse, bevarelse af selvtiliddén og mentalt velvære.

### Gør det lettere at leve med epilepsi

Man skal altid tage sin medicin som foreskrevet af sin behandler.

Man skal lære sin epilepsi at kende og tage evt. forholdsregler, fx i forhold til anfaldsudløsende faktorer, såsom fx stress og manglende søvn.

Der er en god idé at søge netværk, hvor man kan erfaringsudveksle og dele oplevelser med andre.

Der er en stor hjælp at få grundlæggende viden om fx barnebarnets, onkels eller søsters epilepsi.

Der kan f.eks. dreje sig om, hvordan et anfald ser ud, og hvilke forholdsregler du skal træffe, hvis er famillemedlem får et anfald.

Til hvem og hvornår skal der tages kontakt til andre ved akutte anfald.

Viden om medicin, medicinindtagelse og medicin-tider gør det også lettere og sikrere fx at skulle passe et epileptisk barnebarn.

Du kan finde information om netværk og arrangementer hos Dansk Epilepsiforening på internettet [www.epilepsi-foreningen.dk](http://www.epilepsi-foreningen.dk) eller kontakte foreningen i Kongensgade 68 i Odense. Du kan også ringe på 66 11 90 91.