

## Neurologie

# Leefregels bij epilepsie

## Algemene informatie

### Inleiding

U heeft van uw arts gehoord dat u epilepsie heeft. U gaat naar huis en hebt al allerlei leefregels vernomen. Hier hebben we ze allemaal voor u op een rijtje gezet. Dan kunt u ze thuis rustig nalezen.

### Leefregels epilepsie

#### Baden

Voor mensen met epilepsie kan het nemen van een bad gevaarlijk zijn. Als iemand in bad een aanval krijgt, kan dit grote gevolgen hebben.

Als u meer dan 2 jaar geen aanvallen heeft gehad, is het nemen van een bad geen bezwaar. Als u nog wel aanvallen heeft, ook al zijn het er maar weinig, wordt het nemen van een bad afgeraden. U kunt beter een douche nemen. Let er wel op dat u mogelijk tijdens een partiële aanval onbewust aan de warmtekraan kunt draaien met het risico op verbranding. Daarom is een thermostatisch beveiligde mengkraan, met water van maximaal 40°C, een goede optie.

#### Saunabezoek en zonnebank

U mag gebruik maken van de sauna. Als u nog last heeft van aanvallen is het verstandig niet alleen te gaan.

Of u onder de zonnebank mag is afhankelijk van uw type epilepsie. Dit moet u eerst overleggen met de neuroloog.

#### Uitgaan

Ongeveer 3 tot 5 procent van de mensen met epilepsie heeft last van lichtflitsgevoelige epilepsie. Het kan zijn dat deze mensen last hebben van discolampen. Het EEG onderzoek kan heel nauwkeurig uitwijzen voor welke frequenties iemand gevoelig is. Als u niet gevoelig bent voor licht kunt u zonder risico uitgaan.

#### Alcohol

Het drinken van enkele glazen alcoholhoudende drank vergroot bij vrijwel niemand de kans op aanvallen. Toch is het verstandig om op een aantal zaken te letten als u alcohol gebruikt:

- Bij het gebruik van anti-epileptica is de gevoeligheid voor alcohol groter. U kunt dus sneller dronken worden.
- Veel alcohol drinken wordt sterk afgeraden. De combinatie van alcoholconsumptie en bijvoorbeeld weinig slaap en onregelmatiger leven, kan bij sommige mensen met epilepsie aanvallen veroorzaken. Een ander nadeel van overmatig alcoholgebruik kan zijn dat u vergeet uw medicijnen in te nemen op het gebruikelijke tijdstip.
- Autorijden in combinatie met alcohol en medicijnen wordt sterk afgeraden.

### **Drugs**

Drugsgebruik leidt niet per definitie tot meer aanvallen, dit verschilt per persoon en per type drug. Wel kan uw lichaam ontregeld raken bij veel en vaak gebruik van softdrugs, harddrugs of alcohol. Overmatig drugsgebruik gaat vaak samen met een onregelmatig leven, waardoor de kans op een aanval toeneemt. Ook kunt u onder invloed van verdovende middelen vergeten uw medicijnen in te nemen op het gebruikelijke tijdstip, wat het risico op een aanval vergroot.

### **Xtc**

Het gebruik van xtc wordt sterk afgeraden. Deze drug maakt de hersenen namelijk gevoeliger voor epileptische aanvallen. Veel medicijnen tegen epilepsie hebben een remmende werking op de hersenactiviteit. Xtc werkt precies tegenovergesteld: het stimuleert de hersenactiviteit waardoor aanvallen kunnen ontstaan.

Bij mensen met epilepsie is de kans op een aanval nog een stuk groter. De aanvallen die door xtc veroorzaakt worden, kunnen bovendien erg heftig zijn en zelfs levensbedreigend.

### **Roken**

Roken vergroot de kans op een epileptische aanval niet. Wel bestaat het risico dat iemand tijdens een aanval met bewustzijnsverlies een sigaret of sigaar uit zijn hand laat vallen en zo brand veroorzaakt.

### **Stress**

Stress en hevige emoties kunnen aanvallen uitlokken bij mensen die daar gevoelig voor zijn. Vaak treden de aanvallen niet zozeer op tijdens emotionele of stressvolle periodes, maar daarna.

### **Vervoer**

Deelnemen aan het verkeer kan extra gevaarlijk zijn. Iemand kan tijdens een aanval van de weg raken of een ongeluk veroorzaken. Heeft u nog aanvallen, dan kan fietsen gevaarlijk zijn. Het meeste risico geeft fietsen langs het water.

Voor het besturen van gemotoriseerde voertuigen gelden speciale wettelijke regels.

#### ***Besturen van voertuigen***

**Rijbewijs A, B en T:** Auto, motor en landbouw- of bosbouwtrekkers (LBT's) en motorrijtuigen met beperkte snelheid (MMBS'en) op de openbare weg:

Hiervoor geldt dat mensen die één epileptische aanval hebben gehad, een half jaar aanvalsvrij moeten zijn voordat zij (weer) mogen rijden. Heeft iemand meerdere epileptische aanvallen gehad dan moet hij één jaar aanvalsvrij zijn voor hij weer mag rijden.

**Rijbewijs C en D ('groot rijbewijs'):** vrachtwagen en bus:

Als iemand één aanval heeft gehad en geen medicijnen tegen epilepsie slikt, moet hij vijf jaar aanvalsvrij zijn voor hij weer mag rijden. Als iemand meerdere aanvallen

heeft gehad en tien jaar aanvalsvrij is en in die tijd geen medicijnen tegen epilepsie heeft geslikt, mag hij weer rijden.

### ***Epilepsie melden bij het CBR***

U bent wettelijk niet verplicht om na de aanvalsvrije periode waarin u niet mag rijden, uw epileptische aanval(len) te melden bij het Centraal Bureau voor Rijvaardigheidsbewijzen (CBR).

### ***Gemiddeld 4 uur per dag***

Na de wettelijk vereiste aanvalsvrije periode wordt geadviseerd gedurende twee jaar niet meer te rijden dan maximaal 28 uur per week. Hierbij maakt het niet uit of u deze uren besteedt aan privégebruik of aan beroepsmatig rijden. Deze 28 uur mogen, gedurende de eerste twee jaar, naar eigen inzicht over de week worden verdeeld. Dit komt neer op gemiddeld 4 uur per dag. De verantwoordelijkheid ligt bij de bestuurder zelf.

### ***Rijden en anti-epileptica***

Voor de meeste medicijnen tegen epilepsie geldt dat iemand een week lang na eerste inname niet mag autorijden. Medicatie wijziging kan bijvoorbeeld plaats vinden als iemand een kinderwens heeft, zwanger is, een insult heeft gehad of een contra indicatie heeft bij een ander medicijn enz. Voor een paar medicijnen geldt een periode van een jaar. Overleg met uw arts of apotheker welke periode voor u geldt of kijk op [rijveiligmetmedicijnen.nl](http://rijveiligmetmedicijnen.nl).

**Als u medicijnen tegen epilepsie gebruikt, mag u geen groot voertuig (bus of vrachtwagen) besturen.**

### **Zwemmen**

Zwemmen is meestal mogelijk, ook als u een ernstige vorm van epilepsie hebt. Zeker als u voorzorgsmaatregelen neemt. Het is wel van belang uw eigen epilepsie goed te kennen, zodat u de risico's van zwemmen kunt inschatten.

### ***Risico's inschatten***

Een aanval in het water is altijd gevaarlijk, maar dit betekent niet dat mensen met epilepsie helemaal niet mogen zwemmen. Er zijn geen wettelijke regels wanneer iemand wel of niet mag zwemmen met epileptische aanvallen. Welke risico's iemand aanvaardbaar vindt, moet hij/zij dus zelf bepalen. Het risico is afhankelijk van een aantal factoren:

- Om welk soort aanvallen gaat het?
- Worden aanvallen uitgelokt door bepaalde omstandigheden?
- Hoe vaak heeft iemand een aanval?

### ***Ga niet zwemmen zonder begeleiding***

Voor iemand die nog regelmatig aanvallen heeft, is zwemmen een groter risico dan voor iemand die al 1 of 2 jaar aanvalsvrij is. Als iemand nog geregeld aanvallen heeft, is een-op-een begeleiding in het water noodzakelijk. Zeker in het geval van tonisch-clonische aanvallen is het belangrijk dat er alleen gezwommen wordt in een zwembad met helder water waar de begeleider recht op kan staan. Bij een aanval moet de begeleider het hoofd van degene met epilepsie binnen een seconde boven water kunnen tillen.

Ook als iemand al langere tijd geen aanval heeft gehad, blijft het verstandig te gaan zwemmen met iemand die op de hoogte is van de epilepsie.

### ***Risicofactoren die de kans op een aanval vergroten***

Geforceerd ademen, zoals (angstige) zwemmers soms doen voordat zij een duik nemen, kan de kans op een aanval vergroten. Ook plotselinge ontspanning na het

zwemmen kan zorgen voor een aanval. Ga daarom na het zwemmen niet op de rand van het bad zitten.

*Zwemadviezen voor mensen die tijdens een aanval bij bewustzijn blijven*, verschillen van persoon tot persoon. Overleg met de sportleraar en eventueel met de sportarts of neuroloog of zwemmen verstandig is en welke aandachtspunten voor u gelden.

## **Sporten**

Sporten is voor mensen met epilepsie in principe net zo gezond en ontspannend als voor anderen. Mensen met epilepsie kunnen aan bijna alle sporten deelnemen. Wel zijn soms enkele voorzorgsmaatregelen nodig. Daarbij moeten eventuele risico's goed worden afgewogen.

### ***Waar moet u rekening mee houden?***

Welke sport voor iemand met epilepsie wel of niet geschikt is, hangt af van een aantal factoren:

- het type aanvallen;
- of iemand nog aanvallen heeft en hoe vaak;
- of de aanvallen worden uitgelokt door bepaalde factoren.

### ***Inspanning en de kans op aanvallen***

Meestal is er tijdens het sporten niet zoveel kans op een aanval. In het algemeen treden aanvallen namelijk vaker op tijdens rust dan tijdens actie. Actief en aandachtig bezig zijn onderdrukt de epileptische activiteit, zodat sport de kans op een aanval op dat moment zelfs doet afnemen. Het komt dus zelden voor dat er tijdens het sporten een aanval optreedt. Na de sportactiviteit, in de fase van ontspanning, is de kans op aanvallen juist wat groter.

### ***Een goede cooling down is belangrijk***

Het is bij alle sporten van belang de beweging na het sporten langzaam af te bouwen en niet in één keer van grote inspanning naar rust te gaan. Als iemand ontspannen is na (sport)inspanning is de kans op een aanval groter. Rustig afbouwen, dus een goede cooling down, is erg belangrijk. Als de omgeving waarin u sport tijdens een aanval risico's met zich meebrengt, zorg er dan voor dat u tijdens en na het sporten een veilige omgeving opzoekt.

## **Vakantie/reizen**

Voor de meeste mensen met epilepsie geldt dat ze zonder bijzondere maatregelen met vakantie kunnen gaan. Wel is het goed om met een aantal zaken rekening te houden. Bekijk of uw vakantie past bij de aard van uw epilepsie. Sommige mensen raken in de vakantie oververmoeid door veel uitgaan, weinig slaap en dergelijke. Dit kan een uitlokker zijn voor een aanval. Tijdens de vakantie worden medicijnen soms vergeten of onregelmatiger ingenomen. Ook dit kan een aanval uitlokken.

## **Reistips op een rij**

- Vraag bij de apotheek een overzicht van uw medicatie. Het is belangrijk dat zowel de stofnaam als de merknaam erop vermeld staat. Deze uitdraai vervangt niet een Schengenverklaring of Engelstalige medische verklaring voor medicijnen die onder de Opiumwet vallen (zie hierna).
- Vraag uw behandelend arts om een kort medisch rapport in het Engels. Dit medisch rapport vervangt niet een Schengenverklaring of Engelstalige medische verklaring voor medicijnen die onder de Opiumwet vallen (zie hierna).
- Zorg altijd voor voldoende medicijnen, neem voor tenminste 2 dagen extra medicijnen mee.

- Noteer het telefoonnummer van uw eigen apotheek om, indien noodzakelijk, de samenstelling van uw medicijnen na te kunnen vragen.
- Neem altijd een naam, adres en telefoonnummer mee van familie of vrienden, voor het geval er iets gebeurt.
- Het is raadzaam om tijdens uw vakantie een S.O.S.-talisman om uw arm of nek te dragen; dit kan in geval van een aanval de hulpverleners van dienst zijn om te bepalen hoe ze u het beste kunnen helpen.
- Zorg dat minstens één van de mensen die met u optrekt, weet wat te doen als u een aanval krijgt.

### **Vliegreis met epilepsie**

In sommige gevallen kan het onverstandig zijn te vliegen. Of dit voor u geldt, is afhankelijk van het type aanval, of u speciale medische hulp nodig hebt, of bijvoorbeeld als het risico bestaat op een status epilepticus. Overleg bij twijfel met uw neuroloog. Hij kan u adviseren, maar u bent zelf verantwoordelijk voor de keuze die u maakt. Informeer ook naar de voorwaarden bij uw vliegmaatschappij. Zorg dat u voldoende medicijnen bij u hebt in uw handbagage. Neem eventueel een reserverecept mee. Houd rekening met tijdsverschil bij het slikken van de medicatie.

### ***Controleer of uw medicijnen onder de Opiumwet vallen***

Voor sommige medicatie hebt u in het buitenland speciale verklaringen nodig. Dit geldt voor medicijnen die onder de Opiumwet vallen, zoals bijvoorbeeld diazepam, midazolam en fenobarbital. In veel landen is het bezitten en gebruiken van opiumwetmiddelen streng verboden. Daarom hebt u speciale verklaringen nodig om deze middelen legaal mee op reis te nemen. Het is belangrijk dat u weet of uw medicatie onder deze wet valt. U kunt dit navragen bij uw behandelend arts, of controleren in de lijst van medicijnen van het CAK.

### **Schengenverklaring en Engelstalige medische verklaring**

Er bestaan 2 verschillende verklaringen. Welke verklaring u nodig hebt, hangt af van het land waar u naartoe gaat:

- **De Schengenverklaring** is voor reizen binnen het Schengengebied (Dit zijn de Schengenlanden: België; Denemarken; Duitsland; Estland; Finland; Frankrijk; Griekenland; Hongarije; Italië; Letland; Liechtenstein; Litouwen; Luxemburg; Malta; Nederland; Noorwegen; Oostenrijk; Polen; Portugal; Slovenië; Slowakije; Spanje; Tsjechië; IJsland; Zweden; Zwitserland).
- **De Engelstalige medische verklaring** is voor reizen buiten het Schengengebied.

### **Vaccinaties**

Tegen gele koorts, hepatitis A of B, difterie, tetanus, polio en tyfus kunt u zich zonder bezwaar laten inenten. Middelen tegen malaria daarentegen kunnen een risico zijn voor mensen met epilepsie. Problemen kunnen ontstaan bij het gebruik van mefloquine (Iariam), kinine en andere middelen tegen malaria. Verder moet u bij het gebruik van sommige anti-epileptica ook uitkijken met doxycycline. Bij twijfel over vaccineren kunt u overleggen met de apotheek of contact opnemen met de GGD.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

<b>Poli Neurologie</b>		
<b>Locatie Venlo</b>	routennummer 53	☎ (077) 320 68 29
<b>Locatie Venray</b>	routennummer 22	☎ (0478) 52 25 88

## VieCuri Medisch Centrum

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)