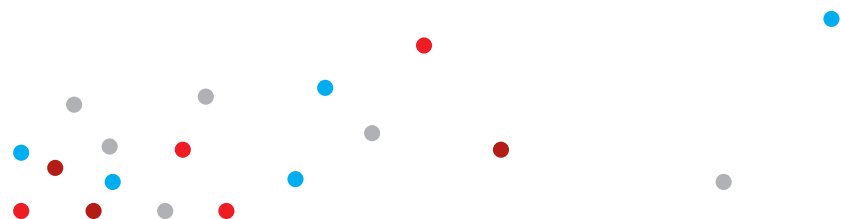


LORSQUE VOUS VOUS DÉPLACEZ

- Avoir une copie de l'ordonnance sur soi. Vous pouvez par exemple la mettre dans votre portefeuille.
 - Demander au neurologue un document sur lequel figurent des indications destinées aux personnes qui pourraient vous venir en aide en cas de crise. Y mettre les coordonnées d'une personne à contacter en cas de crise.
- Lors d'une absence prolongée, penser à conserver le traitement des prochains jours auprès de soi. Garder la réserve de médicaments séparée.
 - En cas de voyage à l'étranger, se munir de la quantité de médicaments suffisante pour toute la durée du séjour.



ÉPI Bretagne est une association de patients, créée avec le soutien de neurologues du CHU de Rennes et de professionnels de la prise en charge de l'épilepsie. Nous travaillons à la mise en place en Bretagne de solutions facilitant l'intégration des adultes épileptiques par le logement, le travail et la vie sociale.

Avec nos remerciements à :

- Madame Anne Desjardins, élève à l'Institut d'Ergothérapie de Rennes et,
- Madame Ophélie Jacquot, ergothérapeute au SAMSAH EPIDOM54.

ÉPILEPSIE ET VIE QUOTIDIENNE

Entre 500 000 à 600 000 personnes en France et plus de 25 000 en Bretagne sont épileptiques. Près de 30% de ces personnes sont handicapées par une épilepsie rebelle aux traitements, soit plus de 7 700 personnes en Bretagne.

VIVRE AVEC SON ÉPILEPSIE

Les retentissements de la maladie sur la vie quotidienne diffèrent en fonction, entre autres, de la nature et de la fréquence des crises ainsi que de la présence ou pas de déficiences associées. **Malgré les difficultés, il est important d'accepter son épilepsie, d'apprendre « à vivre avec » pour mettre en œuvre des stratégies permettant d'en minimiser l'impact.**

MANIFESTATION DES CRISES

Selon les personnes, **une crise d'épilepsie peut se manifester de différentes façons** : suspension ou altération de la conscience, secousses musculaires, tremblements, convulsions, chute, hallucinations, troubles du langage, perte d'urines, automatisme de déambulation, de mastication, etc.

MINIMISER LES RISQUES

Pour de nombreuses personnes épileptiques, des risques existent lors de l'exécution des tâches quotidiennes. Des activités anodines, telles que prendre une douche, faire la cuisine, traverser une rue, peuvent s'avérer dangereuses si une crise survient.

Pour minimiser les risques, des précautions peuvent être envisagées. Selon le type de crises que vous présentez, les recommandations suivantes peuvent vous aider.

HYGIÈNE DE VIE

QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER LES CRISES

- Apprendre à connaître votre épilepsie, ses manifestations et ses facteurs déclenchants et en tenir compte dans votre organisation quotidienne.
- Assurer une prise de traitement à horaires réguliers, correspondant à l'ordonnance délivrée par votre médecin. Un pilulier aide à la gestion de la prise de traitement.
- Identifier et éviter les situations de stress.
- Maintenir un rythme de sommeil régulier.
- Éviter l'alcool et les drogues.
- Être vigilant quant à votre consommation de thé, de café et de boissons énergisantes.
- Pratiquer régulièrement une activité sportive. Choisissez le sport en fonction de vos désirs, de vos capacités, et en tenant compte des risques potentiels de l'activité. Selon votre épilepsie, le choix ne sera pas le même. Parlez-en à votre médecin.

AMÉNAGEMENTS DU DOMICILE

QUELQUES CONSEILS POUR MINIMISER LES RISQUES

Ne pas encombrer l'espace

- Veiller au rangement des différentes pièces.
- Ne pas laisser d'obstacles au sol (tapis, fils électriques).
- Privilégier les appareils sans fils.
- Préférer un mobilier aux angles arrondis ou protéger les angles.

Garantir l'accès à tout moment

- Ne jamais verrouiller la porte de la salle de bain ou des toilettes.
- Si besoin, utiliser une pancarte « libre/occupé ».
- Privilégier une ouverture des portes des petites pièces (WC, salle d'eau, etc.) vers l'extérieur.
- Assurer l'accès au domicile par une personne de confiance à tout moment (ne pas laisser de clé dans la serrure intérieure, ne pas utiliser de verrou sans clé extérieure, etc.)

Éviter le risque de brûlure

- Installer des mitigeurs thermo-réglables.
- Mettre les appareils chauffants (bouilloire, micro-onde) à hauteur du plan de travail.
- Utiliser de préférence une plaque de cuisson à induction.
- Si vous fumez, éviter de fumer seul et surtout au lit.

Éviter le risque de coupure

- Se servir des outils de cuisine en étant assis.
- Mettre des gants de protection pour faire la vaisselle.
- Utiliser de la vaisselle incassable, le cas échéant.

Limitier le risque de noyade

- Préférer les douches aux bains.
- Supprimer les bouchons d'étanchéité de la baignoire et des lavabos.