

## **Памятка пациенту при наличии эпилепсии в анамнезе**

1. Всегда носите при себе идентификационный браслет (в экстренных ситуациях информация о форме эпилепсии, типах приступов, применяемых препаратах, а также контактные телефоны могут быть полезны людям, оказывающим Вам помощь).
2. Убедитесь, что члены Вашей семьи, близкие люди, возможно, кто-то из коллег по работе, кому Вы доверяете информацию о своей болезни, осведомлены, какие действия нужно предпринять при приступе.
3. При наличии частых приступов избегайте в быту потенциальной опасности (движущихся механизмов, источников огня, горячих предметов, наполненных водой ванн и бассейнов и т.п.)
4. Избегайте также потенциально опасных для Вас видов спорта – плавание, спортивная гимнастика, скалолазание, мотоциклетный спорт, конный спорт и т.п. Такие виды активности, как езда на велосипеде, хоккей, гребля на байдарках или каноэ и т.п., иногда могут быть допустимы при наличии полной защитной амуниции. При занятиях любым видом спорта лучше, чтобы рядом всегда находился человек, который в состоянии оказать Вам правильную помощь в случае приступа. В случае, если Вы решаете заниматься тем или иным видом спорта, рекомендовано предварительно поставить в известность лечащего врача и прислушаться к его мнению на этот счет.
5. Ведение дневника приступов поможет Вам более точно ориентироваться в их частоте и времени возникновения, а также выявить провоцирующие факторы. Это очень важно и для лечащего врача.