

V



Epilepsi og svømming

- Individuell risikovurdering



Epilepsiforbundet

FORORD

Mange lurer på om man kan svømme når man har epilepsi. Svaret er at det kan man, men pass på at det er tilrettelagt for individuell sikkerhet. Risikoen knyttet til svømming med epilepsi avhenger av anfallstype og grad av anfallskontroll. Spørsmålet blir hva slags tilrettelegging du trenger.

ANFALLSTYPER OG MULIGE KONSEKVENSER I VANN

Det finnes mange ulike typer epileptiske anfall. Ikke alle anfall påvirker svømmeevnen. Det er viktig at man får en så god oversikt som mulig over hvilke typer anfall personen har, og hvordan de arter seg. De fleste epileptiske anfall i vann vil føre til behov for rask hjelp. Dersom det er snakk om tilbakevendende anfall, og disse for eksempel gir bevissthetstap, kan epilepsien være et betydelig risikoelement ved svømming. Mange vil likevel fortsatt kunne svømme trygt med nødvendig tilrettelegging, som en-til-en oppfølging i basseng. Særlig ved GTK-anfall vil dette være viktig.

FØRSTEHJELP VED GTK-ANFALL (KRAMPEANFALL) I VANNET

Ved mistanke om anfall, kom raskt ut i vannet og ta tak i personen som har epilepsi. Ved et GTK-anfall vil personen i første fase puste ut all luft i lungene og bli helt stiv. Dette fører til at man raskt synker, før den neste fasen av anfallet begynner. Den fasen innebærer pust i takt med krampene. Dette er selvsagt svært farlig, og kan innebære en drukningsulykke i løpet av kort tid. Det er derfor viktig å få hodet til den som har anfall, raskest mulig over vannflaten. Ved risiko for GTK-anfall i vann, anbefales det derfor alltid tett oppsyn av en person som raskt kan gi nødvendig hjelp. Det kan også være tilrådelig å ringe 113 umiddelbart, ettersom personen kan ha svelget mye vann under anfallet.

I vannet:

- Støtt hodet og sørg for at personen har ansiktet over vannflaten.
- Len hodet tilbake for å sørge for at luftveiene holdes åpne.
- Hvis dere er i stille vann, hjelp personen opp av vannet så snart anfallet gir seg.
- Hvis dere er i bølger eller urolig vann, hjelp personen ut av vannet umiddelbart.

Ute av vannet:

- Legg personen i sideleie.
- Sjekk at personen puster.
- Hvis personen ikke puster, begynn standard førstehjelp etter at krampene har stoppet.

FØRSTEHJELP VED ANDRE TYPER EPILEPTISKE ANFALL

Ved alle anfallstyper er det viktig at den som har tilsyn, har kunnskap om utformingen av anfall. Dette gjør at en lettere kan gjenkjenne et anfall og iverksette nødvendige tiltak. Dersom det er risiko for anfall der bevissthet eller svømmeevne påvirkes, er det viktig med rask hjelp til personen i vannet, for å forhindre drukning. Som hovedregel skal mennesker med epilepsi aldri svømme alene.

ANFALLSUTLØSENDE ÅRSAKER

Hva som kan utløse anfall varierer fra person til person, og kan også være nyttig å gjøre seg kjent med. For noen vil lavt blodsukker eller søvnmangel være en utløsende årsak til anfall, for andre kan det være stress. Noen får anfall av blinkende lys, herunder også lys som reflekterer på vannoverflaten. Det viktigste å huske på, er at de anfallsutløsende årsakene er svært individuelle. Derfor kan det være lurt med forsterket tilsyn de første gangene man driver vannaktivitet med epilepsi.

SVØMMEOPPLÆRING I SKOLEN

Epilepsi er ikke en grunn til å nekte barn svømmeundervisning i skolen. Skolebarn har rett til tilpasset opplæring, noe som innebærer at skolen har ansvaret for å gi

den tilretteleggingen som er nødvendig for at barnet kan lære seg å svømme på en trygg måte.

Utdanningsdirektoratet har utarbeidet «En veileder til trygg opplæring i, ved og på vann, og bading i skolens regi» i samarbeid med Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet (HVL) og Norges Livredningsselskap (NLS). Veilederen sier følgende om forsvarlig tilsyn i svømmeundervisningen:

Elevenes sikkerhet under opplæring i, ved og på vann, og bading i grunnskolen, skal innfri forsvarlighetskravene i § 12-1 bokstav a og b i forskrift til opplæringsloven. Forsvarlighetskravene gjelder uavhengig av om aktiviteten er opplæring i trygg ferdsel ved vann, selvbeging, svømming og livredning i kroppøving, opplæring i, ved og på vann i andre fag eller bading i skolens regi. Læreren skal i sin utøvende praksis og i planleggingen, tilretteleggingen og gjennomføringen sikre at opplæringen er tilpasset elevens evner og forutsetninger (opplæringsloven § 1-3). Skolen, som et profesjonsfaglig fellesskap, skal vurdere sikkerheten utfra innholdet i opplæringen, valg av aktiviteter og lokale risikoforhold (internkontrollforskriften § 5). Minstekravet er én voksen tilsynsansvarlig per 15 elever. For hver påbegynte 15 elever utover dette skal tilsynet økes med én voksen. Tilsynet må økes ytterligere dersom hensynet til trygghet tilsier det (§ 12-1 bokstav b). Bestemmelsen gjelder også for skolefritidsordningen (SFO) (§ 12-1 bokstav d). For videregående skole gjelder bare det generelle kravet om trygghet, som vi finner i § 12-1 bokstav a.

Epilepsiforbundet anbefaler at alle barn med epilepsi har tilsyn av egen assistent med godkjent livredningssertifikat under svømmeopplæring eller ved annen lek i eller ved vann. I løpet av grunnskolen skal alle elever ha vært gjennom en svømmeopplæring som gjør at de kan klare seg dersom de skulle komme opp i en kritisk situasjon i vannet. Dette gjelder selvsagt også for barn med epilepsi. I likhet med andre barn, bør også disse barna stimuleres til å leve et aktivt liv og delta i idrett og mosjonsaktiviteter hvis de ønsker det.

TRYGGHET I UNDERVANNSSPORTER

SNORKLING

De som har godt kontrollerte anfall, kan som hovedregel snorkle, men det er også her anbefalt å ha med noen som passer på, og som kan førstehjelp. Norges Dykkerforbund har to ganger gjennomført snorkling som aktivitet med ungdommer fra Epilepsiforbundets ungdomsråd. Konklusjonen deres var at man kan snorkle selv med en mer ustabil epilepsitype. Dette er under forutsetning av at snorklingen foregår en-til-en og at den man snorkler med har kompetanse på både epilepsi, førstehjelp og snorkling.

SPORTSDYKKING/DYPPVANNSDYKKING

De som har epilepsi, kan i all hovedsak ikke drive med sportsdykking. Dykking involverer imidlertid en risiko for alle, også for helt friske mennesker. I tillegg til fysiske utfordringer, slik som å utsette seg for gasser i dypet, dykkersyke, oksygenforgiftning og lignende, vet man at dykking rent fysiologisk senker anfallsterskelen. Det vil si at det er en fare for å utløse et nytt anfall ved at man dykker, selv om man tidligere har vært helt anfallsfri. I Storbritannia tilsier retningslinjene til den medisinske sportsdykkerkomiteen at en person med epilepsi må være anfallsfri og ikke bruke epilepsimedisiner i minst fem år før vedkommende kan drive med sportsdykking. Grunnene til dette er i stor grad teoretiske. I Norge vil en aktiv epilepsi (anfall eller medisinerings) være ekskluderende for å kunne få den nødvendige helseattesten som trengs for å ta dykkersertifikatet. Dersom du ønsker å drive med sportsdykking, bør du snakke med din behandlende lege om risikoen.

BARN OG UNGE PÅ STRANDA

For barn og unge er badestranda ofte en viktig del av sommerlivet. Hvis du skal bade, er det viktig at du er sammen med noen som vet at du har epilepsi og som kan førstehjelp. Bading og svømming er ofte vanskeligst hvis du har en anfallstype som påvirker bevissthet eller svømmeevne. Er anfallene hyppige, kan det være lurt å holde seg på grunt vann sammen med venner. Selv om de er sjeldne, bør du likevel ha noen med deg som følger godt med, og som vet hva de skal gjøre dersom du får et anfall. Små barn med epilepsi bør passes godt på, men bør fremdeles oppmuntres til å være i vannet og på stranda.

TIPS OM EPILEPSI OG SVØMMING

- Ikke svøm hvis du er trøtt, føler deg dårlig, eller hvis du har glemt å ta medisinene dine.
- Hvis du føler at et anfall er på vei, bør du ikke gå ut i vannet, og hvis du allerede er i vannet, bør du komme deg ut.
- Vær oppmerksom på hva som kan utløse anfall hos deg. Unngå hyperventilering eller svømming under vann i lengre perioder, dersom dette utløser anfall hos deg.
- Hvis du ofte får anfall, er det lurt å svømme sammen med noen som vet hva slags epilepsi du har, og hva vedkommende skal gjøre dersom noe skjer. Uansett

bør du sørge for at du er sammen med minst én person som kan førstehjelp og vet at du har epilepsi. Hvis det finnes en badevakt der du skal bade, kan det være en god idé å si ifra til ham/henne også.

- Det er som regel tryggere å svømme i et basseng enn i en innsjø eller i havet, der vannet er mindre klart, og det kan finnes strømninger. Det kan være lurt å prøve seg fram i et basseng.
- Bli kjent med vannaktivitet og hvordan kroppen reagerer på dette i trygge rammer.
- Bruk sterke farger på badedrakten, shorts eller svømmehetta, så er det lettere for andre å holde et øye med deg.

Slapp av og kos deg! Svømming og vannaktivitet kan være en fin opplevelse for alle, uavhengig av diagnose.

FOKALE ANFALL		GENERALISERTE ANFALL	
Fokale anfall med bevart bevissthet	Anfallet gir ikke bevissthetstap eller har en så kort varighet at svømmeevnen vil oftest i liten grad påvirkes.	Generaliserte tonisk-kloniske anfall	Påvirker både bevissthet og svømmeevne med umiddelbar drukningsfare.
Fokale anfall med nedsatt bevissthet	Vil gi redusert bevissthet og påvirker svømmeevnen. Vil derfor medføre behov for bistand.	Absenser	Medfører bevissthetstap i en kort periode, personen vil ha behov for å bli hjulpet ut av vannet.
		Myoklonier	Anfallet gir ikke bevissthetstap eller har en så kort varighet at svømmeevnen vil oftest i liten grad påvirkes.
		Atoniske anfall	Medfører bevissthetstap i en kort periode, personen vil ha behov for å bli hjulpet ut av vannet.

MELD DEG INN I EPILEPSIFORBUNDET PÅ

www.epilepsi.no

eller skann QR-koden til høyre.



Det er takket være våre medlemmer at vi kan utarbeide og spre kvalitetssikret informasjonsmaterieil som denne brosjyren. Mer informasjon finner du på www.epilepsi.no.

HAR DU SPØRSMÅL OM EPILEPSI?

KONTAKT RÅDGIVNINGSTELEFONEN

Mail: raad@epilepsi.no
Tlf.: 22 47 66 00

Mange spørsmål dukker opp når man får epilepsi tett innpå livet. Kontakt rådgivningstelefonen for å få noen å prate med. Her finner du trenede likepersoner som selv har diagnosen eller er pårørende til noen med epilepsi.

BETJENT

Mandag - fredag (10-14)
Torsdag (17-21)

Alle likepersoner har taushetsplikt.

Hold deg oppdatert på siste nytt via:



[youtube.com/@EpilepsiforbundetNorge](https://www.youtube.com/@EpilepsiforbundetNorge)



[facebook.com/epilepsiforbund](https://www.facebook.com/epilepsiforbund)



[snapchat.com/add/epilepsiforbund](https://www.snapchat.com/add/epilepsiforbund)



[instagram.com/epilepsiforbundet](https://www.instagram.com/epilepsiforbundet)

Utarbeidet av: Epilepsiforbundet

Revidert: 2023

Avsender: Epilepsiforbundet, tlf: 22 47 66 00

ISBN 978-82-93215-15-8