

Om min epilepsi

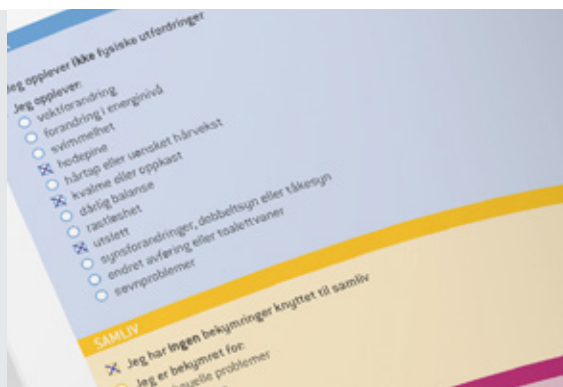
3 steg for å få mest mulig ut av
din neste kontrolltime



INSTRUKSJON

1.

Huk av punktene som gjelder deg i hver kategori



2.

Vurder i hvilken grad du opplever at de ulike kategoriene påvirker din livskvalitet



3.

Skriv ned de viktigste tingene du eller dine pårørende ønsker å snakke om

3: DET VIKTIGSTE DU VIL SNAKKE OM

1: _____

2: _____

3: _____

Pårørende

1: _____

2: _____

3: _____

1: FYLL UT KATEGORIENE

ANFALL

- Jeg bekymrer meg **ikke** for anfall
- Jeg bekymrer meg for:
 - å få anfall offentlig
 - å få skader av anfall
 - hvor ofte anfallene kommer
 - hva slags type anfall jeg kan få
 - at anfall påvirker meg som person

OPPMERKSOMHET/HUKOMMELSE

- Jeg opplever **ikke** oppmerksomhets- eller hukommelsesproblemer
- Jeg opplever:
 - vanskeligheter med å konsentrere meg i daglige aktiviteter
 - problemer med hukommelsen
 - vanskeligheter med å ta initiativ eller å gjøre flere ting samtidig
 - vanskeligheter med å omstille meg fra en aktivitet til en annen
 - vanskeligheter med å planlegge daglige aktiviteter
 - at tanker og/eller språk går tregt

HUMØR

- Jeg har **ikke** problemer med humøret
- Jeg føler:
 - redsel, angst eller panikk
 - meg ulykkelig eller nedstemt
 - trøtt eller utmattet
 - sint eller irritert uten å vite hvorfor
 - humørsvingninger
 - manglende interesse for ting jeg pleide å interessere meg for

SOSIALT

- Jeg har **ikke** sosiale utfordringer knyttet til min epilepsi
- Jeg opplever:
 - vanskeligheter med å ta del i aktiviteter med familien
 - vanskeligheter med å være sosial med venner/kolleger
 - å ha en vanskelig bosituasjon
 - at min oppførsel blir misforstått
 - utfordringer i sammenheng med arbeid-/utdanning

FYSISK

- Jeg opplever **ikke** fysiske utfordringer
- Jeg opplever:
 - vektforandring
 - skjelving
 - svimmelhet
 - hodepine
 - hårtap eller uønsket hårvekst
 - kvalme eller oppkast
 - dårlig balanse
 - rastløshet
 - utslett
 - synsforandringer, dobbeltsyn eller tåkesyn
 - endret avføring eller toalettvaner
 - søvnproblemer

SAMLIV

- Jeg har **ingen** bekymringer knyttet til samliv
- Jeg er bekymret for:
 - seksuelle problemer
 - prevensjon
 - graviditet
 - fruktbarhet
 - overgangsalder

SIKKERHET

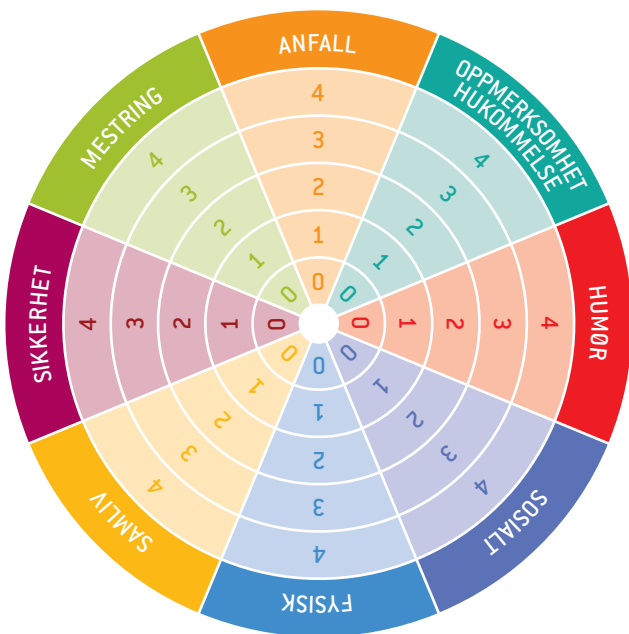
- Jeg er **ikke** bekymret for meg selv
- Jeg er redd for:
 - sikkerheten hjemme
 - sikkerheten på jobb / skole
 - sikkerheten som forelder
 - å kjøre bil eller ta offentlig transport

MESTRING

Jeg:

- har god kunnskap om min epilepsi, anfall, medisiner og behandlingsmuligheter
- har gode rutiner for å ta medisinerne min som anbefalt av legen
- har kunnskap om risikoen ved å stoppe eller endre medisiner på egenhånd
- vet hva jeg skal gjøre ved anfall
- forstår at min livsførsel kan påvirke min epilepsi (f.eks. stress, søvn, alkohol)
- har nok støtte og kunnskap til å informere mennesker rundt meg (f.eks. familie, skole, kollegaer)
- har ingen utfordringer med å ha en sunn livsstil

2: PÅVIRKNINGEN PÅ LIVSKVALITET, PER KATEGORI



Skala for påvirkning på livskvalitet

- 4 - Dramatisk påvirkning
- 3 - Stor påvirkning
- 2 - Moderat påvirkning
- 1 - Liten påvirkning
- 0 - Ingen påvirkning

3: DET VIKTIGSTE DU VIL SNAKKE OM

1: _____

2: _____

3: _____

Påførende

1: _____

2: _____

3: _____

MELD DEG INN I NORSK EPILEPSIFORBUND PÅ

www.epilepsi.no

eller skann QR-koden til høyre.



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

HAR DU SPØRSMÅL OM EPILEPSI?

KONTAKT EPIFON1

Mail: epifon1@epilepsi.no

Tlf.: 22 47 66 00

BETJENT

Mandag og tirsdag { 10-14 }

Torsdag { 17-21 }

Mange spørsmål dukker opp når man får epilepsi tett innpå livet. Kontakt EpiFon1 for å få noen å prate med. Her finner du trenede likepersoner som selv har diagnosen eller er pårørende til noen med epilepsi.

Alle likepersoner har taushetsplikt.

Hold deg oppdatert på siste nytt via:



[youtube.com/c/NorskEpilepsiforbund](https://www.youtube.com/c/NorskEpilepsiforbund)



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



twitter.com/epilepsiforbund

Oversatt til norsk av: Norsk Epilepsiforbund med støtte og tillatelse fra UCB Pharma A/S
Revidert: 2019

Avsender: Norsk Epilepsiforbund, Karl Johans gate 7, 0154 Oslo, 22 47 66 00

