

**P
I
L
E
S
S
I
A**



**essere attivo...
leggere...
stare con i nipotini...**

**Una
guida
per te**



A cura di: Dr. Martino Bollinger
Illustrazioni: Andrea Musso

ANCHE NELLA TERZA ETÀ PUÒ INSORGERE L'EPILESSIA?

Molte persone ritengono che l'epilessia sia una malattia propria dei bambini e dei giovani adulti. In realtà, l'epilessia può interessare anche la persona anziana. Infatti, talvolta capita che l'epilessia insorga soltanto in età più avanzata. In questi casi le crisi possono essere legate ad una brusca riduzione dell'apporto di sangue in una determinata area del cervello, come si verifica per esempio nel



corso di un "ictus". Altre volte le crisi epilettiche possono essere provocate da un trauma cranico o da un tumore.

Se soffrite di epilessia da molti anni, avete probabilmente sviluppato strategie idonee per affrontare i problemi della vita quotidiana.

Tuttavia, con il progredire dell'età possono emergere nuove esigenze, e in quest'ottica alcune informazioni e consigli specifici vi possono essere utili a rendere la vostra vita più serena e sicura.

Se in passato non avete mai sofferto di epilessia, state affrontando una situazione che vi pone molti dubbi.

Qual è il vostro caso?

Questa piccola guida potrà offrirvi qual-

che idea per raggiungere un maggiore controllo della malattia e soprattutto una migliore qualità della vita.

COME EVITARE FERITE O TRAUMI

Molte persone non si fanno alcun male durante una crisi epilettica.

Tuttavia, quando capita di cadere o di svenire durante una crisi, è possibile procurarsi una ferita o un trauma.

Ferite o traumi durante una crisi possono essere più frequenti nell'anziano rispetto all'adulto, perché con l'avanzare dell'età le ossa diventano più fragili:

A volte le crisi possono essere particolarmente fastidiose quando la persona già soffre di problemi in altre parti del corpo, come per esempio il cuore o i polmoni.

Per questo motivo, tenere le crisi ben controllate diventa particolarmente importante. Quando le crisi si manifestano con la perdita del controllo sui movimenti o con un disturbo della coscienza, è consigliabile adottare alcune misure di sicurezza in casa.

11 CONSIGLI PER UNA CASA SENZA PERICOLI

1. Cercate di usare il forno a microonde anziché i forni classici per evitare bruciature.
2. Cercate di usare un carrello per il trasporto delle pietan-



- ze calde.
3. Cercate di usare stoviglie infrangibili.
 4. Coprite con un tappeto il pavimento del bagno.
 5. Fate installare un campanello d'allarme nella doccia.
 6. Abbassate la temperatura del "boiler" per l'acqua calda.
 7. Coprite con materiali morbidi la superficie dei rubinetti del lavandino.
 8. Non chiudete a chiave la porta del bagno; appendete piuttosto all'esterno della porta un cartello con la scritta "Non Disturbare".
 9. Fate posizionare dei pannelli protettivi in-



torno ai termosifoni.

10. Se potete, portate i vestiti in lavanderia in modo da evitare di stirare.
11. Evitate di usare coltelli elettrici ed altri apparecchi pericolosi.

REGOLE UTILI PER UNA CORRETTA ASSUNZIONE DEI FARMACI

Molte persone anziane già assumono farmaci per combattere qualche altro disturbo, legato per esempio ad una malattia del cuore o dei polmoni.

Talvolta, l'assunzione contemporanea di medicine diverse può creare dei problemi alla salute.

A volte, i farmaci che prendete per altre ma-

lattie, possono facilitare la comparsa di una crisi epilettica.

Se soffrite di malattie diverse e a causa di ciò siete in cura da più di un medico, è importante informare ognuno di tutte le medicine che state assumendo.

Quando dovete assumere più terapie al gior-



no, può essere difficile ricordarsi di tutte le medicine da prendere.

Non assumere un farmaco oppure non mantenere gli orari dell'assunzione prescritti può ridurre notevolmente l'efficacia della terapia.

Per ridurre al massimo il rischio di una crisi, è molto importante assumere regolarmente la terapia antiepilettica, esattamente come il neurologo l'ha prescritta.

⇒ Se vi dimenticate spesso l'assunzione delle medicine, chiedete al medico un promemoria in cui è specificato l'orario a cui i farmaci devono essere assunti.

⇒ Chiedete se è possibile assumere le medicine

nello stesso momento della giornata (per esempio all'ora dei pasti, oppure prima di coricarsi).

⇒ È consigliabile procurarsi un diario dove annotare tutte le medicine che si assumono.



⇒ Speciali portapillole possono essere d'aiuto per non dimenticare l'assunzione della terapia.

⇒ Cercate di discutere con il medico le strategie più adatte per voi.

Rivolgetevi al neurologo quando insorgono effetti insoliti o vi sentite particolar-

mente stanchi e affetti da sonnolenza. In genere, l'anziano è infatti più sensibile rispetto al giovane agli effetti collaterali dei farmaci.

Talvolta, l'anziano con epilessia avverte all'improvviso difficoltà a ricordare eventi recenti oppure a seguire con attenzione il discorso degli altri.

Queste sensazioni possono essere legate ad eventuali fenomeni di "iperdosaggio" del farmaco antiepilettico, fenomeni che si realizzano con maggiore frequenza nell'anziano, perché i meccanismi di eliminazione del farmaco dall'organismo rallentano con l'avanzare dell'età.

Quando si manifestano tali disturbi, potrebbe essere opportuno rivolgersi al proprio medico.

È CONSIGLIABILE UTILIZZARE L'AUTO?

Molti anziani con epilessia guidano regolarmente la macchina quando le crisi sono ben controllate dalla terapia.

Come sapete, chi è affetto da epilessia, può ottenere il rilascio della patente di guida per le categorie A e B, purché non abbia avuto alcuna crisi da almeno due anni. È irrilevante se l'interessato sta assumendo farmaci antiepilettici oppure no.

Il nullaosta sanitario necessario ad ottenere la patente viene rilasciato dalla commissione medica locale per le patenti di guida di riferimento per ogni singola provincia.

La validità della patente non può essere superiore a due anni ed in caso di incidente

stradale la copertura assicurativa è comunque garantita.

Come comportarsi?

Chiedete al neurologo curante informazioni sulle condizioni di rilascio e di rinnovo della patente.

Quando le crisi sono frequenti, cercate di farvi accompagnare da un familiare o da un amico oppure usate i mezzi di trasporto pubblici.

7 SUGGERIMENTI PER MUOVERSI CON SICUREZZA

1. Guidate la macchina solo se avete una patente valida, meglio se accompagnati.
2. Assicuratevi sempre di mantenere una distanza di sicurezza, mentre aspettate l'au-



tobus, la metropolitana o il treno.

3. Quando, durante una crisi, vi capita di camminare senza meta, è consigliabile farsi accompagnare durante il viaggio da un familiare o da un amico.

4. Usate l'ascensore quando le scale o le scale mobili sono particolarmente ripide.

5. Se dovete uscire di casa quando la tempe-

ratura esterna è particolarmente rigida, fatevi sempre accompagnare da un amico o da un familiare.

6. Se vi piace usare la bicicletta, non dimenticate di mettere il casco e di usare fasce imbottite per proteggere gomiti e ginocchia.

7. In tal caso è preferibile scegliere le piste ciclabili.

SI PUÒ MANTENERE IL SENSO DEL BENESSERE

Le persone affette da epilessia si sentono a volte tristi e ansiose.

Talvolta, un ictus, un tumore oppure un trauma cranico può provocare queste sensazioni spiacevoli. Le cause di tristezza ed ansia pos-

sono essere attribuite anche alla consapevolezza della malattia oppure ad atteggiamenti diversi degli altri nei propri confronti. È im-



portante sapere che anche i farmaci antiepilettici, necessari per il controllo delle crisi, possono causare tali disturbi. Quando una persona con epilessia sviluppa una "depressione", non si sente semplicemente triste. Una persona depressa avverte costantemente sensazioni di tristezza intensa, senza alcuna speranza che le cose potranno migliorare nel futuro. Nel corso di una depressione compaiono inoltre profondi sensi di colpa, insonnia, aumento o perdita di peso inspiegabili. Capita spesso che la persona depressa accarezzi l'idea del suicidio.

Rivolgetevi al neurologo se pensate di essere depressi o quando avvertite un senso di profonda preoccupazione durante la maggior parte della giornata.

