

Aktywne życie z padaczką

Zasady, o których należy pamiętać!



Materiał wydany
przy wsparciu firmy

accord

Z padaczką możesz żyć aktywnie.

▼ Pamiętaj tylko o przestrzeganiu kilku ważnych zasad

*Stosuj się do zaleceń lekarskich
– regularnie przyjmuj leki
w obecności kogoś dorosłego*

*Ćwicz pod nadzorem osoby dorosłej.
Wspinanie się po ścianie wspinaczkowej
jest dozwolone wyłącznie pod opieką
instruktora, który zadba
o Twoje bezpieczeństwo*



*Podczas jazdy na rowerze, konno lub na nartach
zawsze używaj kasku i ochraniaczy*



Unikaj błyskającego i migającego światła w czasie grania na komputerze lub oglądania telewizji



Jeżeli rozpoznano u Ciebie padaczkę światłoczułą, oglądaj telewizję na ekranie o przekątnej nie większej niż 21 cali, w dobrze oświetlonym pomieszczeniu z zachowaniem odpowiedniej odległości od ekranu (minimum 2 metry)

Na wycieczki lub wyjazdy wakacyjne zawsze zabieraj ze sobą leki i przyjmuj je pod nadzorem osoby dorosłej



Materiał dostępny na stronie
www.cwicznazdrowie.pl
w zakładce Padaczka

Treści przedstawione w niniejszej publikacji mają wyłącznie charakter edukacyjny/informacyjny i nie stanowią profesjonalnej porady lekarskiej. Informacje zawarte w publikacji nie mogą stanowić podstawy do podejmowania działań o charakterze leczniczym ani nie mogą zastąpić konsultacji lekarskiej. Autorzy i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne błędy lub szkody związane ze stosowaniem informacji zawartych w publikacji.

Opracowanie: dr n. med. Marta Zawadzka

© AsteriaMed, Gdańsk 2022