



Dzienniczek napadów

i poradnik dla pacjentów z padaczką

Materiał wydany przy wsparciu firmy

accord

Partner projektu



BOHATER
FUNDACJA

Dane pacjenta



Imię i nazwisko:

Adres:

Numer telefonu:

PESEL:

W razie potrzeby zawiadom



Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

Lekarz prowadzący



Imię i nazwisko:

Informacje o chorobie



Data rozpoznania padaczki:

Choroby towarzyszące:

.....

.....

Dodatkowe informacje (np. zalecenia, wyniki badań,
wiek zachorowania):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przyjmowane leki

[illegible]

Jak należy prawidłowo wypełniać dzienniczek?



Prowadzenie dzienniczka napadów padaczkowych jest ważnym elementem monitorowania Twojego stanu zdrowia. Jego regularne i dokładne wypełnianie pozwala na lepsze zarządzanie leczeniem i dostosowanie terapii do Twoich potrzeb, tak aby była ona jak najbardziej skuteczna.

Zanim rozpoczniesz wypełnianie dzienniczka, lekarz uzupełni legendę, zapisując najbardziej optymalne dla Ciebie oznaczenia symboli. W dniu, w którym wystąpił napad, wpisz w odpowiednim miejscu symbol ustalony wcześniej z lekarzem oraz porę dnia lub godzinę napadu. Pole „Uwagi” to miejsce na dodatkowe informacje związane z napadem, takie jak: okoliczności poprzedzające napad (np. czynniki, które mogły go wywołać: brak snu, stres czy pominięcie dawki leku), długość trwania oraz ewentualne skutki.

Przynoś dzienniczek na każdą wizytę kontrolną u lekarza. Dzięki temu będzie on mógł lepiej monitorować objawy choroby oraz efekty leczenia i, jeśli to konieczne, wprowadzać odpowiednie zmiany w terapii. Pamiętaj, że dokładne prowadzenie dzienniczka napadów padaczkowych może pomóc w poprawie jakości Twojego życia i skuteczności leczenia.

Legenda



● –

^ –

–

* –

Miesiąc:

Suma:

Dzień	Pora dnia/ /godzina	Napad	UWAGI
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			



Fakty i mity na temat padaczki



FAKTY

- ✓ Padaczka **jest chorobą neurologiczną**
- ✓ Padaczka **nie jest zaraźliwa**
- ✓ Padaczka **nie jest chorobą psychiczną**
- ✓ Podczas napadu **nie należy wkładać choremu przedmiotów do ust**
- ✓ Osoby z padaczką **mogą wykonywać większość obowiązków**, jeśli napady są dobrze kontrolowane

MITY

- ✗ Pacjent z padaczką nie może pracować
- ✗ Każdy, kto miał napad, choruje na padaczkę
- ✗ Osoba z padaczką nie może uprawiać sportu
- ✗ Kobiety chore na padaczkę nie mogą zajść w ciążę
- ✗ Osoba z padaczką nie może mieć prawa jazdy

Czynniki, które mogą wywołać napad padaczkowy



Światło – błyski światła i bodźce wizualne (np. pulsujące światło na dyskotecie, stroboskopy), migające ekrany (ma znaczenie u osób z fotowrażliwością)



Stres (przewlekły lub nagła sytuacja stresowa), **silne zmęczenie, pobudzenie**



Brak snu, jego nieregularność, zbyt gwałtowne przebudzenie się



Infekcje przebiegające z **wysoką gorączką**



Gorąca kąpiel, gwałtowne zmiany temperatury ciała



Silne poczucie głodu, nagły spadek poziomu cukru we krwi



Miesiączka



Nadużywanie alkoholu lub **substancji psychoaktywnych**



Nieregularne przyjmowanie leków przeciwpadaczkowych

Padaczka a możliwość posiadania prawa jazdy



Możliwość posiadania prawa jazdy przez osoby z padaczką jest regulowana przepisami prawa i zależy od indywidualnych okoliczności zdrowotnych. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, prawo jazdy może być przyznane osobie z padaczką pod warunkiem spełnienia określonych wymagań zdrowotnych i uzyskania odpowiedniego orzeczenia lekarskiego (oprócz standardowego orzeczenia konieczne jest specjalistyczne orzeczenie lekarza neurologa).

Warunki uzyskania prawa jazdy przez osoby z padaczką*:

- **brak napadów przez co najmniej rok;**
- **orzeczenie lekarskie** – pozytywna opinia lekarza neurologa, który stwierdzi brak przeciwwskazań do prowadzenia pojazdów;
- **regularne badania kontrolne** – po uzyskaniu prawa jazdy co pół roku przez okres 2 kolejnych lat, potem co rok przez kolejne 3 lata, a następnie w zależności od wskazań lekarza.

*Z Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 5 grudnia 2022 r. w sprawie badań lekarskich osób ubiegających się o uprawnienia do kierowania pojazdami i kierowców: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220002503/O/D20222503.pdf>



Dozwolone dyscypliny sportu

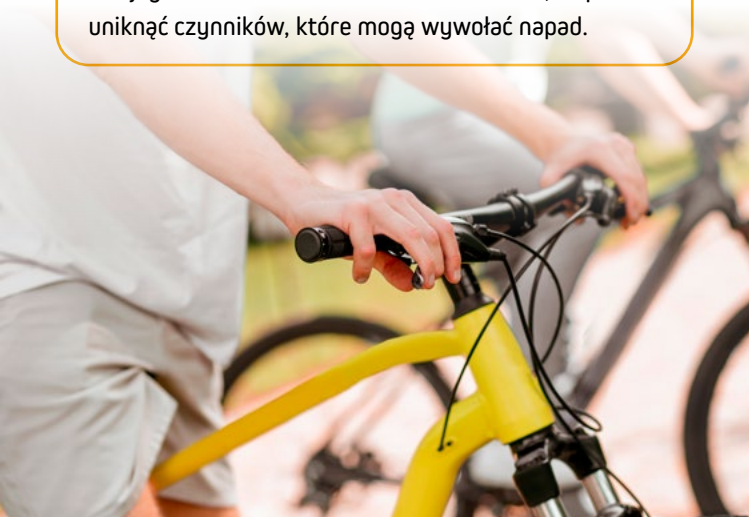
- ✓ Aerobik
- ✓ Jogging, spaceru
- ✓ Badminton
- ✓ Kręgle
- ✓ Wędkarstwo
- ✓ Podnoszenie ciężarów
- ✓ Sporty kontaktowe – piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, hokej
- ✓ Tenis ziemny, tenis stołowy
- ✓ Gimnastyka
- ✓ Taniec
- ✓ Jazda na sankach
- ✓ Narciarstwo turystyczne



Dyscypliny sportu dozwolone z zachowaniem ostrożności

- ⚠ Skoki o tyczce
- ⚠ Judo
- ⚠ Rugby
- ⚠ Pływanie, wioślarstwo, żeglarstwo
- ⚠ Jazda na rowerze, na rolkach, na nartach
- ⚠ Jazda konna
- ⚠ Biegi narciarskie
- ⚠ Zajęcia na siłowni

Warto zachować szczególną ostrożność, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia napadu podczas uprawiania sportu oraz zabezpieczyć się przed ewentualnymi urazami. Pomocne może być np. używanie kasku i ochraniaczy, pływanie w kamizelce, uprawianie sportu w towarzystwie osoby, która potrafi udzielić pierwszej pomocy, a także poinformowanie trenera czy partnera sportowego o chorobie. Ważna jest również znajomość swojego ciała i bázowanie na doświadczeniu, co pozwoli uniknąć czynników, które mogą wywołać napad.



Zabronione dyscypliny sportu

- ⊗ Boks
- ⊗ Nurkowanie, surfing, narty wodne, skoki do wody z wysokości
- ⊗ Wspinaczka wysokogórska
- ⊗ Sporty strzeleckie
- ⊗ Łucznictwo
- ⊗ Sporty motorowe
- ⊗ Paralotniarstwo, szybownictwo, skoki spadochronowe
- ⊗ Gimnastyka akrobatyczna
- ⊗ Jazda na łyżwach



Piśmiennictwo

1. Czapiński S., Pyrich M., Jedliński J. Wybrane zagadnienia neurologiczne a sport. W: Jegier A., Nazar K., Dziak A. (red.) Medycyna sportowa. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Warszawa 2005: 597–636.
2. EAWCP. About Epilepsy. Myths about epilepsy. <https://www.eawcp.org/epilepsy/myths/;jsessionid=4E7F7E2978F900041437DA9017982724>. Dostęp: wrzesień 2024 r.
3. Halczuk I., Belniak E., Tynecka-Turowska M., Rejda K. Aktywność fizyczna i padaczka. *Zdrowie i Dobrostan* 2015; 1: 135–142.
4. <https://postmedical.pl/blog/badania-kierowcow/padaczka-prawo-jazdy>. Data ostatniej aktualizacji: 2024-08-08. Dostęp: sierpień 2024 r.
5. Małkowska-Szkućnik A., Woynarowska B. (red.) Uczeń chory na padaczkę – jak wspierać jego edukację, rozwój i zdrowie. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców. Warszawa 2017.
6. Pimentel J., Tojal R., Morgado J. Epilepsy and physical exercise. *Seizure* 2015: 87–94.
7. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 grudnia 2022 r. w sprawie badań lekarskich osób ubiegających się o uprawnienia do kierowania pojazdami i kierowców (pkt. 6 załącznik 6). Dz.U. 2022 poz. 2503. <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220002503/O/D20222503.pdf>. Dostęp: sierpień 2024 r.

Jak zachować się podczas napadu padaczkowego?

Jeśli jesteś świadkiem napadu padaczki, przede wszystkim staraj się zachować spokój.

Pamiętaj o przestrzeganiu kilku ważnych zasad

- ✓ **Zadbaj o bezpieczeństwo** – zapewnij choremu bezpieczne miejsce i odsuń od niego przedmioty, o które mógłby się pokaleczyć lub poobijać
- ✓ **Ułóż chorego na boku i sprawdź, czy oddycha.** Jeśli ułożenie na boku nie jest możliwe, pozostaw go w pozycji leżącej na plecach
- ✓ **Podłóż osobie, która ma napad padaczki, coś miękkiego (ale nie wysokiego) pod głowę, np. swoją bluzę**
- ✓ **Nie powstrzymuj ruchów chorego podczas napadu. Nie wkładaj mu nic między zęby**
- ✓ **W czasie napadu cały czas czuwaj przy chorym**
- ✓ **Koniecznie zadzwoń po pogotowie, jeżeli napad trwa dłużej niż 5 minut!**
- ✓ **Pozostań z chorym do momentu, aż w pełni odzyska świadomość**
- ✓ **Zapamiętaj lub zanotuj, jak wyglądał i ile czasu trwał napad**



PL-Gen-Laco-01417

Materiał wydany
przy wsparciu firmy

accord



◀ Zeskanuj, pobierz
i wydrukuj dzienniczek
napadów padaczkowych