Evita protezzjoni żejda

Problema kbira għal tfal li jbatu bl-epilessija hija l-isforzi żejda li jagħmlu l-ġenituri biex jipproteġuhom mill-periklu. Uħud ma jħalluhomx jieħdu sehem f'attivitajiet li huma normali għat-tfal, għax jibżgħu minn xi aċċessjoni, jew għax jeżerċitaw ruħhom jaħsbu li jista' jagħtihom attakk. Din hija ħasra għal ħafna raġunijiet. Taħbit żejjed m'għandux x'jaqsam. Fil-fatt, studji juru li tfal li huma attivi jbatu inqas aċċessjonijiet.

It-tieni, it-tfal qed jiġu esklużi minn esperjenzi li jgħinuhom fl-iżvilupp tal-kapaċità li jagħmluha man-nies u kunfidenza fihom infushom. Tħallihom b'sens li huma differenti u li mhumiex kapaċi bħal ħaddieħor; tagħmilhom dipendenti u żżommhom immaturi.

L-esperjenza li jieħdu l-iskola tgħin lit-tfal bl-epilessija biex ikissru din il-protezzjoni żejda u iżolament. Kemm jista' jkun għandhom jiġu nkoraġġiti biex jieħdu sehem fl-attivitajiet ta' l-iskola.

Komunikazzjoni bejn l-għalliema u l-ġenituri

Meta jkun hemm komunikazzjoni tajba bejn l-għalliema u l-ġenituri, l-għalliem iħossu komdu li jsaqsi mistoqsijiet li jgħinuh għall-aħjar tat-tifel/a, mistoqsijiet bħal:

- X'tip ta' aċċessjoni tagħtih it-tifel?
- X'għamla għandu?
- Kemm jagħtih ta' spiss?
- Kemm idum l-attakk?
- Il-mediċina ser titieħed l-iskola?

Jekk l-attakki huma ta' spiss, l-għalliem irid isir jaf kif għandu jimxi, u kif jista' jispjega l-kundizzjoni lil tfal oħra, jekk it-tifel jifhimx is-sitwazzjoni li jinsab fiha u jekk hux komdu jispjegaha lil tfal oħra. Jekk it-tifel huwa kbir biżżejjed, jista' jieħu sehem fid-diskussjoni bejn il-ġenituri u l-għalliema.

X'għandek tgħidlu lill-għalliem?

Hija ħaġa essenzjali li għalliem ikun jaf bil-kundizzjoni tat-tfal li jbatu bl-epilessija. Dan huwa ta' ġid għall-edukazzjoni u l-iżvilupp soċjali tat-tfal.

- Meta l-għalliem jifhem il-kundizzjoni, din tgħinu jżomm kalm u effettiv fl-għajnuna li jagħti.
- L-osservazzjoni li jagħmel jgħinu fir-rapporti li jagħti lill-ġenituri biex dawn jaħdmu aħjar mat-tabib tagħhom għall-kontroll ta' l-aċċessjonijiet.
- La jkun jaf bil-problema l-għalliem joqgħod attent li t-tifel ma jitlifx biċċiet mil-lezzjoni.
- L-iktar importanti hi, li għalliem li jieħu ħsieb u li jaf fuq il-problema, ikun kapaċi jgħin kontra l-impatt negattiv soċjali, kif ukoll għall-potenzjal akkademiku tat-tifel.

CARITAS (MALTA) EPILEPSY ASSOCIATION

Caritas (Malta) Epilepsy Association ġiet imwaqqfa fl-1996, fi ħdan il-Caritas. Din l-assoċjazzjoni kienet imwaqqfa bil-għan li tgħin lill-persuni li jbatu bil-kundizzjoni ta' l-epilessija u l-familji tagħhom. Dan isir billi l-ewwel ngħinuhom jaċċettaw din il-kundizzjoni, u b'hekk ikunu jistgħu jgħixu ħajja ħienja u normali.

Fil-mument l-assoċjazzjoni għandha 'l fuq minn 200 membru, li minnhom xi 150 ibatu bl-epilessija. Huwa stmat li f'Malta u Għawdex hemm iktar minn tlett elef persuna li jbatu bl-epilessija. Il-grupp huwa membru ta' l-International Bureau of Epilepsy u EYIE (International Youths in Europe).

Darba fix-xahar ikollna laqgħa għall-membri, it-tieni ġimgħa ta' kull xahar bejn is-6.00 p.m. u s-7.30 p.m. Nixtiequ navżaw li dak li jingħad fil-laqgħa jibqa' kunfidenzjali u m'għandux jingħad barra. Għal aktar informazzjoni tistgħu tikkuntatjaw lil:

CARITAS (MALTA) EPILEPSY ASSOCIATION
5, Lion Str., Floriana, Malta.
Tel: 21233933; 21245358; 2590 6600; 3290 2845

E-mails: Godcac@global. net. mt
Zenit@maltanet. net

Websites: www.caritasmalta.org/page01.htm
www.epilepsia.fi/info/linkit.htm

CARITAS MALTA
EPILEPSY
ASSOCIATION
5 Lion Street, Floriana
Tel: 21233933 - 21245358

L-EPILESSIJA U T-TFAL

L-EPILESSIJA U T-TFAL

L-EPILESSIJA U T-TFAL

X'inhuma aċċessjonijiet?

L-aċċessjoniet huma diżordni komuni fit-tfal u fl-adolexxenti. Aċċessjonijiet jistgħu jkunu kkaġunati minn deni għoli jew marda li taffettwa l-moħħ. Waqt aċċessjoni wieħed ma jkunx jaf x'inhu jiġri u l-imġiba tiegħu tinbidel. Aċċessjoni taf iddum ftit sekond jew ftit minuti. Tista' tkun konvulżjoni, wieħed jista' ukoll jiċċassa għal ftit ħin, mossa involontarja jew sensazzjoni stramba.

Meta tgħaddi l-aċċessjoni, il-moħħ jerġa' lura għal li kien.

Minna nnfisha l-aċċessjoni mhix imsejħa epilessija.

L-aċċessjonijiet, meta jissejħu epilessija?

Epilessija huwa l-isem mogħti meta l-aċċessjoni tagħti aktar minn darba lit-tfal li barra minn dan, huma f'saħħithom jew lil tfal li jkollhom xi kundizzjoni fiżika li tikkaġuna aċċessjoni minn ħin għall-ieħor.

Għaliex kultant diffiċli tagħraf l-epilessija?

Kieku l-konvulżjonijiet kienu kollha epilessija, ma kienx ikun hemm bżonn jinkiteb dan il-ktejjeb. Hija tal-biża' għall-ġenituri jaraw lil uliedhom f'konvulżjoni u kważi dejjem jispiċċaw għand it-tabib.

Iżda konvulżjoni hija waħda biss mill-aċċessjonijiet li tfal jew żgħażagħ jista' jkollhom. Ħafna tipi ta' epilessija diffiċċli tagħrafhom għax tant jieħdu ftit ħin li taħseb li l-mossa kienet xi waħda normali minn tagħhom. Dawn li ġejjin huma wħud mis-sinjali li jistgħu jidhru.

- Perjodi li fihom it-tifel ikun qisu fil-qamar.
- Waqgħat bla raġuni.
- Ħinijiet qsar li fihom ma jkollok ebda rispons minn għandu.
- Qisu sturdut.
- Nuqqas ta' rqad mhux tas-soltu u nervuż meta tqajmu mill-irqad.
- Imejjel rasu 'lfuq u 'l isfel.
- Igorr li affarijiet jidhru, jinxtammu u jintiegħmu strambi.
- Waqtiet li fihom it-trabi jintefgħu lura f'daqqa minn bilqiegħda.
- Waqtiet li fihom trabi mimdudin jibdew jaħtfu b'idejhom.
- Mossi strambi repetuti.

X'sinjali għandu wieħed ifittex fi tfal akbar u fiż-żgħażagħ?

Xi drabi l-aċċessjonijiet jibdew fiż-żogħżija. Dawn ukoll diffiċli tagħrafhom. Faċli titfixkel l-imġiba ma' dik ta' abbuż ta' alkohol jew droga. Dawn li ġejjin huma mġibiet jew sensazzjonijiet li jħossu.

- Jiċċassaw, u ftit wara jibdew jomogħdu, iħossu l-ħwejjeġ, igorru minn taħt l-ilsien.
- Biża' f'daqqa waħda, rabja jew paniku għall-ebda raġuni.
- Spasmi muskolari ta' saqajhom, idejhom jew ġisimhom.
- Kultant jaraw, jisimgħu, ixommu u jħossu l-affarijiet strambi.
- Waqtiet fil-memorja li ma jiftakrux.
- Waqtiet li fihom jidhru sturduti u li fihom ma jikkomunikawx.

X'jista' jsir?

Meta żagħżugħ ikollu sintomi ta' aċċessjonijiet, tista' ssaqsih kif iħossu u kemm jiġrilu hekk ta' spiss. Fi tfal iżgħar, ikollok tiddependi fuq li tara. Dejjem għandek tiftakar li mhux bilfors ibati mill-aċċessjonijiet għax jagħmel waħda jew iktar minn dawk imsemmija fuq. It-tfal kollha jiċċassaw kultant. It-trabi jagħmlu ħafna mossi strambi u ma jkollhom xejn. Ġieli jaqgħu fil-bidu meta jitilqu jimxu! Differenti li tifel waqa' darba ta' xejn milli l-ħin kollu jaqa' ta' xejn. Fil-każ ta' l-aħħar, wieħed għandu jara tabib.

Jekk it-tifel jiċċassa fil-vojt kultant, imma jkun attent meta tkellmu, probabbli li m'hemm xejn ħażin. Jekk jagħmilha ta' spiss; ipprova ara jekk jafx x'inhu għaddej madwaru; missu bil-mod biex tiġbidlu l-attenzjoni.

Jekk ma jkunx jaf x'inhu jsir madwaru waqt li jkun qed jiċċassa (speċjalment jekk l-għalliem jgħidlek li qed jagħmel l-istess fl-iskola) hudu għal eżami mediku. Ara jekk hux qed iteptep għajnejh jew jomgħod waqt li jiċċassa u għid lit-tabib.

Konvulżjoni mhix diffiċli tagħrafha, iżda jekk din tiġri waqt l-irqad? Kif sejjer tinduna jekk dan jorqod waħdu? Normalment meta t-tfal ikollhom konvulżjoni, din tiġi segwita b'raqda fil-fond. Jekk din tagħtihom filgħodu kmieni, ikun diffiċli biex tqajjimhom. Barra minn hekk għandu mnejn ikunu bin-nervi. Għandhom mnejn xarrbu s-sodda u jgorru li lsienhom jew l-muskoli qed juġawhom. Iżda jista' jkun li hemm raġunijiet oħra għax qed iħossuhom hekk. Forsi nsew jagħmlu pipi qabel raqdu; forsi raqdu ħażin u ġibdu xi muskolu; forsi għandhom xi ħfafet f'ħalqhom eċċ. Jekk il-ġenituri jaraw li dawn qed jiġru flimkien u ta' kultant għandhom jaraw tabib.

Fit-trabi l-aċċessjonijiet huma aktar diffiċli li tinduna bihom. Is-sinjali li semmejna qabel, bħal ċaqliq ta' ras 'l isfel, jintefa lura f'daqqa minn bilqiegħda, ħtif b'idejhom it-tnjen, spażmi ta' muskoli eċċ, jistgħu jkunu kollha mossi normali. Huwa meta tara li hemm xi ħaġa mhux sewwa u li tħassbek meta għandek tara tabib fuqha.

Huwa mportanti li tagħraf kmieni is-sinjali ta' aċċessjoni. Kultant it-tabib ukoll ma jagħrafhomx is-sinjali u l-ġenituri ma jirrapportaw xejn stramb, jassumi li kollox sewwa. Ġenitur li jara li hemm ċerta/i sintomi, m'għandux jistenna, iżda jieħu opinjoni oħra mingħand newroloġista.

Għaliex importanti li tagħraf u tikkura aċċessjonijiet fit-tfal?

Tfal li jibqa' jkollhom aċċessjonijiet għax ħadd ma nduna bihom, għandu mnejn ikollhom problemi oħra meta jikbru, bħal:

Diffikultà biex jitgħallmu - għax dawk il-ħinijiet li fihom ikunu ċċassati jitilfu parti mil-lezzjoni u ma jifhmuhiex. Imbagħad iktar jaqtgħu qalbhom.

Riskju ta' sigurtà - meta tintilef f'daqqa u f'ċerti sitwazzjonijiet (waqt l-għawm pereżempju) tista' tweġġa/tkorri.

Problemi fl-imġiba tagħhom - id-dinja tidher imħawda għalihom. It-tfal jibdew jitilfu ħwejjeġ li ħadd ieħor ikun fehem; u dan ma jafux għaliex.

Problemi soċjali - għax tfal/kbar ma jifhmux is-sitwazzjoni u jiskartawhom.

Sigurtà għat-tfal

Biex tħarsilhom saħħithom, dawk it-tips li semmejna għal kbar, jgħoddu wkoll għaż-żgħar. Ma' dawn, il-ġenituri li għandhom xi tifel/tifla li tbati b'aċċessjonijiet, għandhom ukoll jieħdu l-prekawżjonijiet li jieħu kulħadd, bħal tagħmel xatba quddiem it-taraġ, ma żżommx mediċini u affarijiet oħra perikolużi fejn jistgħu jilħquhom, issodd *plugs* ta' l-elettriku etċ.

Tajjeb li wieħed jgħid li protezzjoni żejda wkoll ħażin għat-tfal, li ma jħalluhom jagħmlu xejn. Hija parti mill-iżvilupp tat-tfal li jesploraw madwarhom u jippruvaw affarijiet ġodda. Bħala ġenitur, għandek issib bilanċ bejn ħelsien mill-periklu u protezzjoni żejda. Dawn li ġejjin huma xi tips biex wieħed jevita l-periklu.

- Tissemma b'għajnuna ta' apparat elettroniku, l-ħsejjes fil-kamra tas-sodda tagħhom.
- Jekk is-sodod tat-tfal huma ta' tip fuq xulxin (*bunk beds*) raqdu f'ta' isfel, jew fuq saqqu fl-art.
- Tipproteġilhom rashom billi tlibbishom xi elmu.
- Iċċekkja għandhomx xi ikel f'ħalqhom. It-tfal iħobbu jżommu l-ikel f'ħalqhom u dan jista' jkun ta' periklu li jifgaw speċjalment jekk jagħtihom aċċessjonijiet spissi.
- Għamel lista ta' l-ewwel għajnuna (*first aid*) fejn tarah malajr, bħal xi friġġ. Magħha ikteb ukoll xi numri tat-telefon fejn wieħed jista' jsibek jew ta' xi ħadd ieħor li inti tkun trid l-għajnuna minnha.
- Jekk it-tifel/a ikun ser jorqod il-lejl għand xi ħadd, għamlilhom lista biex tgħarrafhom x'jistgħu jistennew u x'għandhom jagħmlu.
- Jekk it-tifel/a ikollu episodju ta' *status epilepticus* (aċċessjoni li ma tiqafx, jew serje ta' aċċessjonijiet) kellem tabib fuq x'għandek tagħmel f'każ li terġa' tiġri. Aċċerta ruħek li kulħadd fil-familja jaf x'għandu jagħmel.