Meta tmur għand it-tabib jew konsulent għandek tieħu miegħek:-

- Lil xi ħadd li ra l-aċċessjonijiet tiegħek u li jkun jista' jispjega lit-tabib dak li ra.
- Id-djarju ta' l-aċċessjonijiet tiegħek.
- Lista ta' mistoqsijiet li tixtieq tagħmel.
- Lista ta' mediċini oħra li tkun diġà qiegħed tieħu inkluż dawk li tixtri bla preskrizzjoni.

Hemm bżonn ngħid lil xi ħadd?

Ħafna nies jagħmlu din il-mistoqsija. L-aħjar tkun miftuħ biex jekk taqħtik, tevita l-mistħija u l-istress. Ħafna nies jippreferu ma jgħidu lil ħadd partikolarment jekk l-aċċessjonijiet ikunu kkontrollati totalment bil-mediċina. Nies li tagħmilha magħhom fuq ix-xogħol jew barra, jafu jifhmu s-sitwazzjoni iktar milli taħseb. Jistgħu jkunu ta' għajnuna jekk ikunu jafu biha u x'għandhom jagħmlu jew lil min għandhom jgħajtu għall-għajnuna.

Hemm xi prekawżjonijiet għas-sigurtà ta' saħħti li nista' nieħu?

Tajjeb li jkollok *mobile phone*. Tista tuża *safety pillow* speċjalment jekk jaqbtuk aċċessjonijiet waqt l-irqad.
Prekażjonijiet oħra huma ħġieġ rinfurzat id-dar u xatba quddiem xi taraġ.
Meta tgħum, mur mal-ħbieb jew għid lill-għassies tas-*swimming pool*, jekk l-epilessija tiegħek mhix kkontrollata.
Tajjeb li tilbes xi brazuletta jew katina ta' identità jew xi karta li jkollha informazzjoni fuq l-epilessija tiegħek. Din tgħin lil ħaddieħor biex ikun ta' għajnuna f'każ li taqbtik f'xi post pubbliku. B'daqshekk tkun iktar kunfidenti meta tkun 'il bogħod mid-dar.

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 FIX-XJUĦIJA

L-EPILESSIJA FIX-XJUĦIJA

L-EPILESSIJA FIX-XJUĦIJA

X'inhi l-epilessija?
L-epilessija hija l-iktar diżordni newroloġika komuni u teffettwa lil nies ta' kull età. Huwa importanti li wieħed jifhem li l-epilessija hija diżordni fiżika iktar milli mentali.
Kulħadd jaf kemm huwa kompless u sensittiv il-moħħ. Iċ-ċelloli tal-moħħ jaħdmu flimkien b'sinjali elettriċi. Kultant jiġri li jkun hemm skarigu abnormali minn xi grupp ta' ċelloli, u dan jirriżulta f'aċċessjoni.
Hemm bosta tipi ta' aċċessjonijiet u dawn jitqassmu f'żewġ taqsimiet.

1. Aċċessjoni ġenerali li teffettwa l-moħħ kollu.
2. Aċċessjoni parzjali li teffettwa parti biss mill-moħħ.

Il-forma ta' aċċessjonijiet li jkollok jiddependu minn f'liema parti tal-moħħ qiegħed id-disturb u kemm infirex.
Ħafna mill-aċċessjonijiet huma ta' ħajja qasira u m'għandhomx bżonn attenzjoni medika.

U l-età tiegħi?
L-epilessija taf teffettwa lil kulħadd, u fi kwalunkwe età. L-iktar żminijiet li jsiru dijanjosi tagħha huwa bejn l-età ta' taħt l-20 u 'l fuq minn 60 sena.
Il-kaġuni jistgħu jkunu bosta. Meta d-dijanjosi ta' l-epilessija ssir f'età kbira, din tkun kaġun ta' xi puplesija, attakk tal-qalb, mard newro-vaskulari jew jitbaxxa l-ammont tad-demm li tiela' fil-moħħ. Minħabba li n-nies qed jgħixu aktar, in-numru ta' nies affettwati qed jikber u qed jirriżulta f'iktar nies li jbatu bl-epilessija f'dan il-grupp ta' età.
It-tabib tiegħek ikun iktar jista' jgħidlek il-kaġun ta' l-epilessija tiegħek. Ħafna drabi għalkemm isiru bosta eżamijiet, xorta waħda ma jsirux jafu r-raġuni.

Inħossni differenti qabel jew wara aċċessjoni?
Dawn huma wħud mis-sensazzjonijiet assoċjati ma' aċċessjonijiet.

1. **Prodrome** - sensazzjoni li tiġi qabel aċċessjoni. Sensazzjoni vaga jew xi emozzjoni intensifikata li turi xi disturb żgħir fl-attività elettrika tal-moħħ. Ħafna drabi din is-sensazzjoni tiżdied fuq perijodu ta' sigħat jew anke ġranet sakemm fl-aħħar tagħtik aċċessjoni.
2. **Aura** - eventwalità qasira li fiha ttiegħem jew ixxomm togħma jew xamma, sensazzjoni stramba. Taf tisma xi biċċa mużika li taf jew tisma xi ħoss li ma jeżistix.

Fil-fatt **Aura** hija aċċessjoni minna nnifsha, iżda tista' tkun avviż li d-disturb jista' jimxi u jikkawża aċċessjoni maġġura b'telf tal-konxju. Jagħtik ċans tgħid lil xi ħadd x'ser jiġrilek jew tilħaq tpoġġi jew timtedd xi mkien.
Wara aċċessjoni wħud iħossuhom għajjenin u jkunu jridu jorqdu; jew muġugħin għax il-muskoli jkunu ħadmu ħafna. Kultant iħossuhom konfużi, diżorjentati: drabi oħra jinsew.
Kultant ikun hemm ukoll inkontinenza. Għal dan hemm fejn tieħu parir u għajnuna.
Xi drabi, wara aċċessjoni hemm min iħossu li ma jistax iċaqlaq xi parti minn ġismu għal xi ħin qasir; dan huwa rari. Għal ħafna min-nies, l-aċċessjonijiet jiġu bla avviż, jieħdu ħin qasir, u ma jkollhom ebda effetti ħżiena wara. Importanti li tiftakar li l-epilessija hija differenti minn bniedem għall-ieħor, u għalhekk l-esperjenzi jkunu differenti.

Hemm xi trattament?
Il-maġġoranza tan-nies bl-epilessija jistgħu jikkontrollaw aċċessjonijiet bil-mediċina.
Tajjeb li tkun taf fuq it-trattament li qed tieħu. Dawn huma xi suġġerimenti li tista' tiddiskuti mat-tabib tiegħek.

- Għala qed tieħu mediċina kontra l-epilessija u kemm sejjer iddum teħodha.
- Uħud idumu jieħdu l-mediċina għal ħafna snin. Uħud għal dejjem.
- L-importanza li tieħu l-mediċina eżatt kif ġiet preskritta.
- L-alkoħol jista' jnaqqaslek mill-effett tal-mediċina.

L-iskop tal-mediċina huwa li jwaqqaf l-aċċessjonijiet mingħajr effetti mhux mixtieqa. Uħud minn dawn l-effetti jinkludu nuqqas ta' rqad, dardir, nuqqas ta' sodezza fuq saqajk, jew tlaqliq. Għandek tkellem lit-tabib tiegħek jekk tħoss xi waħda minn dawn. Għal dawk il-ftit pazjenti li ma taħdimx fuqhom il-mediċina, għandha mnejn tiġi rrikmandata operazzjoni. Oħrajn isibu terapiji komplimentari bħal aromaterapija.

Kif jista' jgħin ħaddieħor?
Probabbli li tħossok xi ftit konċernat u anzjuż fuq l-epilessija li għandek. Daqstant ieħor il-familja tiegħek u ħbiebek.
Hemm mezzi prattiċi li bihom il-familja u l-ħbieb jistgħu jgħinuk.
L-ewwel iridu jifhmu l-epilessija tiegħek. It-tieni jridu jkunu jafu x'għandhom jagħmlu meta tagħtik aċċessjoni. Ħu prekawżjonijiet sempliċi fid-dar biex tnaqqas iċ-ċans li tweġġa'.

Kif inħoss li għandi l-epilessija?
Huwa mportanti li tibqa' tgħix bħalli kieku m'għandek xejn, u tkompli tagħmel l-affarijiet li tħobb tagħmel. Jagħmel tajjeb għall-epilessija jekk iżżomm ruħek dejjem għandek x'tagħmel u kuntent.
Jekk ikollok epilessija, il-ħajja għandha tibqa' miexja normali. Jekk tibda tinkwieta fuq xi problemi li nholqu minħabba l-epilessija, tista' ssib sapport grupp lokali; tista' titgħallem mill-esperjenza ta' oħrajn li għexu bl-epilessija.
Jekk tkun konċernat li l-epilessija ser teffettwa xi affarijiet f'ħajtek, bħal safar, għawm jew kura tan-neputijiet eċċ, tista' tevita l-inkwiet billi tieħu ftit prekawżjonijiet u tagħmel xi tibdiliet żgħar 'lhemm u 'lhawn.
Jekk taċċetta l-kundizzjoni tiegħek, tkun qed tgħin ruħek biex tħossok aħjar u terġa' tkabbar il-kunfidenza fik innifsek.

Żomm rekord ta' l-aċċessjonijiet
Żomm rekord fi djarju ta' l-attakki u x'jiġri qabel, waqt, u wara l-aċċessjonijiet; bl-informazzjoni li tagħti lit-tabib, ikun jista' jsiblek l-aħjar doża u mediċina biex tikkontrolla l-epilessija. Dan barra li jkollok stampa aħjar tal-kondizzjoni tiegħek. Eż. Meta tkun għajjien, stressat jew imdejjaq eċċ. Jekk tkun taf b'dawn tkun tista' tevitahom. Ftakar, li ħafna nies m'għandhomx x'jikkawżalhom l-aċċessjonijiet, u għalihom dawn jiġu ħabta u sabta.

X'nista' nistenna mit-tabib tal-familja?
Probabbli li l-ewwel persuna li tmur għandu wara l-ewwel aċċessjoni huwa t-tabib tiegħek. Dan jirreferik għand konsulent għal dijanjosi u trattament. Il-kura tiegħek imbagħad għandha tkun għand it-tabib tiegħek. Dan għandek tarah għall-inqas darbtejn f'sena. Huwa jerġa' jirreferik għand il-konsulent ta' l-inqas darba fis-sena jekk jibqgħu jagħtuk l-aċċessjonijiet. Jekk tosserva xi bdil fl-epilessija tiegħek, (eż. effetti mhux mixtieqa tal-mediċina, jew l-aċċessjonijiet jiżdiedu fil-qawwa u/jew frekwenza, għandek tkellem lit-tabib.