Televixin u logħob tal-kompjuters

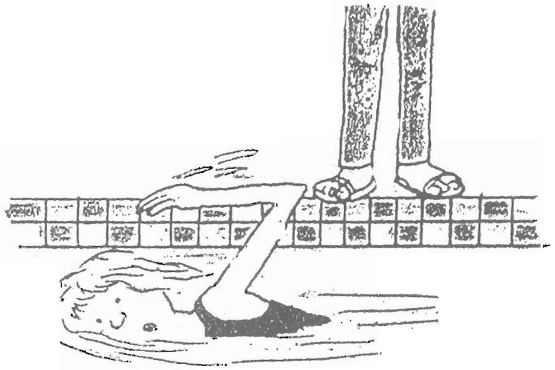
Skrinijiet elettroniċi huma parti mill-ħajja tal-lum. Dawn jistgħu jkunu ta' problema għal dawk li l-aċċessjoni fotosensittiva tagħhom ma tistax tiġi kkontrollata. Huwa rrikmandat li wieħed jieħu brejk minnhom ta' kultant ħin, bħala prekawzjoni kontra l-aċċessjoni.

Xorb ta' mas-soċjetà

Li kultant tieħu grokk, u tieħu mediċina kontra l-epilessija, mhux problema. Trid tiftakar li l-alkoħol inaqqas mill-effett tal-mediċina. Għaldaqstant trid tillimita ruħek għax jekk tixrob iżżejjed, tista' taghtik aċċessjoni.

Safar

Waqt titjira aħjar tgħid lill-ekwipaġġ tal-kabina li tista' tagħtik aċċessjoni. Jekk wieħed ikun ansjuż jew jibża' jtir, jew ikun għajjien minħabba l-jetlag (id-differenza tal-ħin bejn pajjiż u ieħor), dawn għandhom mnejn jikkaġunaw aċċessjoni. Huwa mportanti li tieħu miegħek mediċina suffiċjenti għal tul iż-żmien tas-safar, għax għandek mnejn issibha diffiċli tixtri l-istess mediċina, fejn tkun. Ħafna mill-ismijiet tad-ditti tal-mediċini jkunu differenti f'pajjiżi differenti. Tajjeb li żżomm fuqek xi kitba li turi li għandek l-epilessija kif ukoll il-mediċina li qed tieħu.



CARITAS MALTA EPILEPSY ASSOCIATION

Caritas Malta Epilepsy Association ġiet imwaqqfa fl-1996, l-ewwel fi ħdan il-Caritas, bil-għajnuna ta' Dr Janet Mifsud PH.D. 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 nghinuhom 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.

Darba fix-xahar ikollna laqgħa għall-membri. 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

Tel: 233933 - 245358 - 2590 6600 - 3290 2845

CARITAS MALTA
EPILEPSY
ASSOCIATION

5 Lion Street, Floriana
Tel: 233913 - 245358

L-EPILESSIJA U L-ĦIN LIBERU

EPILESSIJA INFORMAZZJONI

L-EPILESSIJA U L-ĦIN LIBERU

Individwi bl-epilessija xorta għandhom jgħixu ħajja attiva u mimlija, u jgawdu attivitajiet oħra tal-ħin liberu.

L-għawn u l-epilessija

Kulħadd għandu jitgħallem jgħum għas-sigurtà ta' saħħtu stess. Nies bl-epilessija partikolarment it-tfal jiġu ristretti minn ħafna affarijiet, iżda sport bħall-għawm għandu jibqa' miftuħ għalihom. Uħud mit-tfal li għandhom l-epilessija għandhom ko-ordinazzjoni batuta li tagħmel sport ieħor diffiċli għalihom. Għalhekk l-għawm huwa iktar ta' benefiċċju għalihom.

Kemm hi perikoluża aċċessjoni fil-baħar ?

Jekk hija kkontrollata l-periklu huwa minimu. Għalkemm aċċidenti fatali ġieli ġraw, dawn huma rari. Saru studji fl-Awstralja u fil-Hawaii u wrew kif hu rari li wieħed jegħreq ħtija ta' l-epilessija. Tfal ħandikappati mentalment jew fiżikament iktar kienu f'riskju li jegħrqu.

Jista' jkun hemm aktar sikurezza fl-għawm għal min għandu l-epilessija?

Iva, billi tagħraf il-problema. Lit-tfal ħallihom jgħumu, basta ma' xi ħadd responsabbli li jkun b'saħħtu u kapaċi, bħal xi ħadd kkwalifikat fis-salvataġġ. Dan irid ikun, ukoll, jaf jagħraf aċċessjoni fil-bidu tagħha, kif ukoll iżomm lill-persuna f'wiċċ l-ilma fil-fond. Jekk le, allura l-għawwiem għandu jgħum f'ilma li jilħaq lill-membru tas-salvataġġ.

Kif tagħraf aċċessjoni fl-ilma?

Oqgħod attent għal xi nuqqas ta' ko-ordinazzjoni fil-movimenti tal-persuna. Fil-bidunett ta' aċċessjoni wħud mill-għawwiema jibqgħu jagħmlu dak li kienu qed jagħmlu iżda l-qadfa tagħhom titlef il-ko-ordinazzjoni u tibda ssir b'mod żbaljat/irregolari. Jibdew jitilfu d-direzzjoni u jista' jsir ċaqliq ta' ras involontarju.

X'tista' tagħmel fuq aċċessjoni?

L-iktar importanti huwa li żżomm il-wiċċ 'il fuq mill-ilma. L-aħjar hu li tersaq lejn l-għawwiem minn wara. Jekk tista' ressaq lill-persuna lejn il-baxx, u żommilha rasha sakemm jgħaddi l-attakk. Fl-ilma bniedem inqas jista' jweġġa' milli fuq l-art sakemm qed jieħu nifs tajjeb.

Wara l-konvulżjoni, l-għawwiem għandu jinħareġ mill-ilma. Jekk ma jkunx qed jieħu nifs, għandek tirrisuxxitah malajr. Dawk li jbatu b'aċċessjonijiet *tonic clonic* (dawk l-aċċessjonijiet li ma jiqfux jew isseħħu waħda wara l-oħra) għandhom jiġu sorveljati b'attenzjoni ikbar, u f'dan il-każ huwa iktar meħtieġ li l-membru tas-salvataġġ ikun jaf x'għandu jagħmel. Għalkemm l-Absence seizures (dawk l-aċċessjonijiet li fihom jiċċassa u qisu mhux hemm) huma qsar, xorta jista' jegħreq l-għawwiem. Tajjeb li wieħed ikun jaf jagħti l-ewwel għajnuna f'każi ta' aċċessjonijiet *tonic clonic*.

Hemm bżonn ta' assitenza medika ?

Le, sakemm ma jkunx hemm bżonn ta' risuxxitazzjoni, ma jkunx hemm korriment u li l-persuna ma jibqax ikollha aċċessjoni waħda wara l-oħra mingħajr ma tiġi f'tagħha (status epilepticus). Dan huwa rari iżda huwa wkoll ta' emerġenza medika u għandek tfittex l-għajnuna medika.

Punti ġenerali

- Ftit isiru aċċessjonijiet fl-ilma.
- Tajjeb li jkun hemm xi ħadd iħares lill-membru tas-salvataġġ kif ukoll lill-għawwiem speċjalment jekk l-membru tas-salvataġġ ma jkunx jaf isalva n-nies mill-għarqa. F'dan il-każ, l-għawwiem għandu jgħum fejn jilħaq lill-għassies.
- Kultant aħjar li l-għassies joqgħod viċin l-ilma. Hekk ikun jista' jara aħjar u jkun ta għajnuna iktar malajr.
- Nies li għandhom epilessija jridu josservaw żewġ punti.
  - (a) ma jgħumux jekk ma jħossuhomx tajjeb;
  - (b) jagħżlu ħinijiet kwieti u jevitaw ġranet li jkun hemm ħafna nies.
- Ikun tajjeb jekk l-għawwiem jilbes xi tip ta' berritta kkulurita, għalkemm wieħed jifhem li l-adulti ma jkunux iridu jiġbdu l-attenzjoni lejhom.

Sports akwatiku

Sports bħal qlugħ, kenura u *windsurfing* m'għandux jiġi pprojbit, dejjem sakemm ikun hemm xi ħadd li jaf jagħti l-għajnuna f'każ ta' aċċessjoni. Huwa perikoluż ħafna li wieħed jinżel taħt il-baħar bil-maskra jew biċ-ċilindri. Dan għandu jiġi evitat.

Diskoteki u *Nightclubs*

Dawn huma parti mill-ħajja soċjali taż-żgħażagħ. Dwal iteptpu jistgħu jikkaġunaw aċċessjoni f'dawk in-nies li jkunu fotosensittivi. Din il-forma ta' epilessija hija rari u tista' tiġi eżaminata b'test tal-E.E.G. Hija wkoll faċli biex tikkontrollaha bil-mediċina. Wieħed li jkun fotosensittiv jista' jgħin ruħu billi jgħatti għajnejh meta jkun hemm teptip ta' dawl.