Kelmtejn Mill-Caritas Malta Epilepsy Association

Tel: 23402845, 27436442, 21233933 **email: janet.mifsud@um.edu.mt**
Fax: 21320281 **zenit@onvol.net**

Marzu 2009. **Nru. 33**

Web-site: www.caritasmalta.org/epilepsy

Kelmtejn mill-President

Ghalkemm digà ghaddew xahrejn mis-sena nixtieq l-ewwel u qabel kollox nawgura lilkom u lill-familja taghkom kull gid u barka ghal sena mimlija risq, hena u paci.

Bhal ma dejjem ghamilna s'issa, il-kumitat dejjem jahdem biex dak kollu li ghandu x'jaqsam mal-Epilessija, trattament u manigjar taghha, isir maghruf kemm minn min ghandu l-kundizzjoni kif ukoll min-nies in generali. Ahna dejjem disposti biex jekk xi hadd ikollu xi diffikultà jkun jista' javvicinana u ahna naghmlu li nistghu biex naghtu l-ghajnuna mehtiega. Min-naha taghkom ahna nixtiequ li jkollna aktar konkorrenza ghal-laqghat tal-membri ghax apparti li dan lilna jaghmlilna kuragg, insiru nafu iktar dak li jkun qed jolqotkom sew tajjeb kif ukoll hazin u minn hemm nistghu naghtu direzzjoni ahjar lix-xoghol taghna.

Il-CMEA ghanda l-pjacir thabbar li Dr. Janet Mifsud, l-advisor ta' l-assocjazzjoni giet mahtura bhala Vici President tal-International Executive Committee (Ewropa) 2009-2013 tal-International Bureau of Epilepsy. Ahna nawguraw lil Dr. Mifsud kull success f'din il-kariga hekk prestigjuza. Dan huwa unur kbir ghalina bhala assocjazzjoni kif ukoll ghal Malta.

EEG ambulatorju

Dan l-ahhar qrajna artiklu rigward l-EEG ambulatorju, jigifieri EEG li jista' jsir barra minn sptar specjalment f'kazi meta l-accessjonijiet isehhu matul il-lejl biss. Tajjeb nghidu li dan l-apparat mhux l-isptarijiet kollha ghandhom u ghalhekk fejn m'hemmx l-EEG ikollu joqghod l-isptar bhal ma jsir normalment.

Xi jkun moniteragg ambulatorju?

Dan it-tip ta' moniteragg huwa tip ta' EEG li tista' ggorru mieghek. Litteralment dan ifisser 'moniteragg tal-EEG waqt li tkun miexi gej mill-kelma bil-Latin 'ambulare' li tfisser 'timxi'. Dan il-metodu jippermetti li 'brainwaves' jigu rrekordjati kontinwament minn ftit hin ghal sighat shah u anki kultant ghal xi granet. Dan huwa perjodu ferm itwal mill-hin li jiehu EEG li jsir normalment gewwa sptar. L-ghan ta' dan il-process hu li tingabar hafna iktar evidenza u din tghin biex id-dijanjosi tkun hafna aktar preciza. Iktar ma jkun twil il-hin tal-EEG aktar hemm cans li tigi rrekordjata accessjoni. Mhux hekk biss imma l-accessjoni ssehh fl-ambjent naturali tal-individwu u mhux fl-ambjent stramb ta' sptar. Uzu partikolari ghal dan l-apparat huwa meta l-accessjonijiet generalment isehhu bil-lejl.

F'dan il-process, l-'electrodes' jitwahhlu fuq ras il-pazjent bhal EEG normali. L-'electrodes' imbaghad jigu kkonnettjati ma' 'recorder' li d-daqs tieghu huwa bhal dak ta' 'cassette player' personali u jinzamm bl-istess mod jigifieri jew madwar l-ispalla jew mal-qadd. Il-'brainwaves' jigu rrekordjati kontinwament. Fl-ahhar tat-test, il-'cassett tape' jigi analizzat minn apparat specjali kompjuterizzat. Dan ibiddel is-sinjali manjetici fuq it-tape ghal sinjali standard tal-EEG normali. Fl-ahhar nett dan jigi interpretat mill-ispecjalista bil-mod tas-soltu.

<u>Pariri ta' kif ghandek tghix illum</u>

Kieku bdejt tbati bl-epilessija sittin sena ilu, li tghix hajja normali kienet tkun hafna aktar difficli. Dak iz-zmien il-pregudizzju u l-biza' kienu jaghlqu hafna bibien.

Madankollu anki illum, l-epilessija ghadha ggieghel xi nies li jinghalqu fihom infushom u jispiccaw izolati u wahedhom.

Thallix dan jigri lilek ukoll. Aghmel dak kollu possibli biex ma thallix l-epilessija zzommok u ssir element negattiv fil-hajja tieghek. Li gejjin huma xi ftit pariri li jaghtu xi nies ohrajn li ghandhom l-epilessija fuq kif tghix hajja mimlija u tajba fid-dinja tal-lum.

- ✓ Eduka lilek innifsek u lill-ohrajn fuq din il-kundizzjoni sabiex tnehhi l-ideat zbaljati li gejjin mill-passat.
- ✓ Fittex ghajnuna medika li tista' tafda; sib tabib li tista' tiftah qalbek mieghu/maghha, li hu lest li jisimghek u li thossok komdu tiddiskuti mieghu/maghha.
- ✓ Kun parti mit-tim li qed jikkurak. Minkejja li t-tobba jirrakommandaw trattament, int ghandek id-dritt tiddeciedi jekk tkomplix fuq dak it-trattament jew le u tiehu kontroll shih ta' hajtek.
- ✓ Kun miftuh ma' nies ohra. Ipprova taghtix kaz ta' reazzjonijiet negattivi. Kun kuntent u assertiv. Int tista' tikkontribwixxi ukoll ghall-beneficcju tal-ohrajn.
- ✓ Ipprova ghix hajja indipendenti kemm jista' jkun possibbli.
- ✓ L-umorizmu jghin hafna fil-hajja ta' kulhadd.
- ✓ Ipprova li ma tinkwetax il-hin kollu fuq jekk hux se ttik accessjoni. Thallix il-biza' zzommok maghluq f'darek. Uza xi brazzuletta ta' identifikazzjoni u zomm 'first aid card' dejjem fuqek biex f'kaz ta' accessjoni, in-nies ikunu jafu x'ghandhom jaghmlu.
- ✓ Toqghodx tbezza' lilek innifsek bi hsibijiet li tista' tmut b'accessjoni. Filwaqt li c-cans li jsehh dan huwa ikbar meta tikkomparah mal-popolazzjoni in generali, l-eventwalità li jsir hekk huwa rari hafna.
- ✓ Iggieled ma' emozzjonijiet ta' dwejjaq u depressjoni. Kultant ikollok bzonn lil haddiehor biex jghinek f'dawn il-mumenti imma l-aktar importanti hu li ma taqtax qalbek.
- ✓ Jekk ituk tant accessjonijiet li ma tistax tahdem barra mid-dar, zvilippa hiliet specjali li jghinuk tahdem mid-dar. Tghallem il-kompjuter. Aqbad namra u tkellem ma' haddiehor bl-internet, telefon jew mezzi ohra anki permezz ta' 'clubs'. Dawn l-affarijiet jghinuk thossok kuntent bik innifsek u jista' jkun li tizviluppa xi karriera fil-futur.
- ✓ Importanti li tibni hbiberiji u kuntatti mal-ohrajn. Idhol fil-volontarjat. Li tghin lil haddiehor hafna drabi jghin lilek ukoll.
- ✓ **Qatt u Qatt** tinsa' li int persuna normali imma li ghandha problema medika. F'kull aspett important tal-hajja int bhal haddiehor li ghandek x'toffri u x'taghti daqs haddiehor.

Dati tal-laqghat li jmiss: 13 ta' Marzu 2009
8 ta' Mejju 2009
10 ta' Lulju 2009