

G



# Epilepsi og fysisk aktivitet

- Vær aktiv på ditt vis



Epilepsiforbundet

## FORORD

Epilepsiforbundet ønsker at alle med epilepsi skal kunne leve et så normalt liv som mulig, ut ifra sine forutsetninger. Dette innebærer også mulighet til å være fysisk aktiv. For å oppnå dette, er det viktig at både personen med epilepsi og nettverket rundt har tilstrekkelig kunnskap om både epilepsi og fysisk aktivitet.

Denne brosjyren inneholder derfor generell informasjon om epilepsi, generell informasjon om fysisk aktivitet rettet mot epilepsi, forholdsregler det kan være lurt å ha i bakhodet og råd om hvordan du kan tenke individuelt rundt egen diagnose og aktivitetsvalg.

## HVA ER EPILEPSI?

Epilepsi er en samlebetegnelse på en rekke ulike tilstander eller sykdommer som kan føre til tilbakevendende epileptiske anfall. Selve anfallene skyldes en plutselig, forbigående forstyrrelse i hjernens elektriske signaler. Epilepsi kan forekomme i alle aldre, men rammer oftest barn og eldre. Rundt tre prosent av befolkningen vil få epilepsi i løpet av livet, og nærmere én prosent lever til enhver tid med diagnosen.

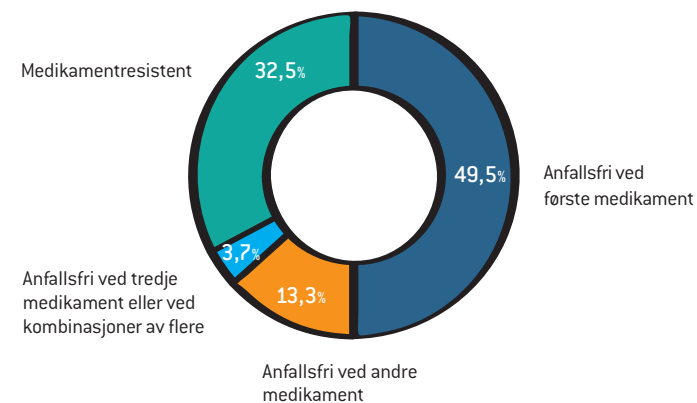
Den vanligste behandlingsformen er medisiner, og nærmere 2/3 blir anfallsfrie med denne behandlingen. Medisinene demper risikoen for anfall, men fjerner ikke selve årsaken til epilepsien. Andre behandlingsformer er operasjon, spesielle diettformer eller nevrostimulering. Nærmere 30 prosent av alle med epilepsi vil fortsatt ha anfall på tross av behandling.

Det finnes mange forskjellige typer epilepsi, og derfor store forskjeller i både prognose, anfallstyper, anfallshyppighet og tillegg utfordringer. Epilepsi opptrer svært individuelt, og man kan derfor ikke automatisk overføre kunnskapen man har fra én person med diagnosen til en annen.

For mange med epilepsi er ikke anfall den største utfordringen for daglige gjøremål. For noen vil tillegg utfordringer være svært fremtredende og vanskelig. Disse utfordringene kommer i mange former, og kan være alt fra trøtthet, frykt for anfall, depresjon og kognitive vansker. Medisiner kan også ha bivirkninger som skaper ekstra utfordringer i dagliglivet.

# 70% anfallsfri

Av disse kan rundt halvparten slutte med medisiner



## EFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

Studier viser at regelmessig aktivitet, enten i form av trening eller mosjonering, potensielt kan gi store helsegevinster. Regelmessig fysisk aktivitet reduserer risikoen for depresjon med 70 prosent.

Risikoen for angst og andre psykiske lidelser reduseres også. Det er også indikasjoner på at fysisk aktivitet danner nye celler i deler av hjernen som har med hukommelse og læring å gjøre. Det skal ikke mye aktivitet til før man oppnår helseeffekter. Dersom en inaktiv person begynner med moderat regelmessig fysisk aktivitet, vil denne personen allerede etter noen få økter kjenne på positive effekter.



For de fleste med epilepsi virker ikke fysisk aktivitet anfallsprovoserende. Regelmessig kroppslig aktivitet viser seg faktisk å være anfallsbeskyttende for mange. Siden epilepsi er en så bred diagnose, er det ikke sikkert at alle former for fysisk aktivitet er riktig for deg.

En liten andel (10 %) kan oppleve økt anfallsfrekvens ved fysisk aktivitet. Derfor anbefaler vi at hvis du har lyst til å starte med fysisk aktivitet, men er usikker på hvordan du reagerer på det, så gjør dette i samråd med din fastlege eller nevrolog.

## FORHOLDSREGLER

Det er ikke en vesentlig høyere skadeforekomst blant aktive personer med epilepsi, sammenlignet med personer uten epilepsi. Skal man leve et fullverdig liv med epilepsi, må man være villig til å ta noen sjanser, men det er klokt å ta forholdsregler. I store trekk handler dette om at fordeler må veies opp mot mulige ulemper, og kalkulert skaderisiko må veies opp mot risiko for psykiske og sosiale problemer som følge av utelukkelse og inaktivitet. Hvis du trenger tilrettelegging, er det viktig at nettverket rundt deg sitter på tilstrekkelig kunnskap om både deg og din epilepsi.

Her kan du spille en viktig rolle. Det er for eksempel enklere for en kroppsøvlingslærer, trener eller fysioterapeut å tilrettelegge øktene for deg om du er åpen om hva du liker og hva du har vansker med. Hvis du vurderer å starte med fysisk aktivitet, men er usikker på om din epilepsi tillater det, rådfør deg med lege.

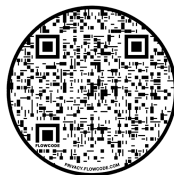
Ønsker du mer informasjon, kan du gå inn på [epilepsi.no](http://epilepsi.no), ringe oss eller ta kontakt med legen din.



## MELD DEG INN I EPILEPSIFORBUNDET PÅ

**www.epilepsi.no**

eller skann QR-koden til høyre.



Det er takket være våre medlemmer at vi kan utarbeide og spre kvalitetssikret informasjonsmateriell som denne brosjyren. Mer informasjon finner du på [www.epilepsi.no](http://www.epilepsi.no).

## HAR DU SPØRSMÅL OM EPILEPSI?

### KONTAKT RÅDGIVNINGSTELEFONEN

Mail: [raad@epilepsi.no](mailto:raad@epilepsi.no)

Tlf.: 22 47 66 00

### BETJENT

Mandag - fredag (10-14)

Torsdag (17-21)

Mange spørsmål dukker opp når man får epilepsi tett innpå livet. Kontakt rådgivningstelefonen for å få noen å prate med. Her finner du trenede likepersoner som selv har diagnosen eller er pårørende til noen med epilepsi.

Alle likepersoner har taushetsplikt.

Hold deg oppdatert på siste nytt via:



[youtube.com/c/NorskEpilepsiforbund](https://youtube.com/c/NorskEpilepsiforbund)



[facebook.com/epilepsiforbund](https://facebook.com/epilepsiforbund)



[snapchat.com/addepilepsiforbund](https://snapchat.com/addepilepsiforbund)



[instagram.com/epilepsiforbundet](https://instagram.com/epilepsiforbundet)

**Utarbeidet av:** Mathias Brattås Remo v/Epilepsiforbundet

**Revidert:** 2023

**Avsender:** Epilepsiforbundet, Karl Johans gate 7, 0154 Oslo, 22 47 66 00

ISBN 978-82-93215-33-2