

## INSTRUKSJON

1.

Huk av punktene som gjelder deg i hver kategori

Jeg opplever ikke fysiske utfordringer

Jeg opplever:

- vekttforandring
- forandring i energinivå
- svimmelhet
- hodepine
- hårtap eller uønsket hårvekst
- kvalme eller oppkast
- dårlig balanse
- rastløshet
- utslett
- synsforandringer, dobbeltsyn eller tåkesyn
- endret avføring eller toalettvaner
- søvnproblemer

SAMLIV

Jeg har ingen bekymringer knyttet til samliv

Jeg er bekymret for seksuelle problemer

2.

Vurder i hvilken grad du opplever at de ulike kategoriene påvirker din livskvalitet

2: ALVORLIGHETSGRAD PER KATEGORI

Skala for av livskvalitet

4 - 100%  
3 - 75%  
2 - 50%  
1 - 25%  
0 - 0%

ANFALL 4 3 2 1 0

OPPMERKSOMHET/HUKOMMELSE 4 3 2 1 0

HUMOR 4 3 2 1 0

SOSIALT 4 3 2 1 0

FSISK 4 3 2 1 0

SAMLIV 4 3 2 1 0

SIKREHET 4 3 2 1 0

MESTRING 4 3 2 1 0

3.

Skriv ned de viktigste tingene du eller dine pårørende ønsker å snakke om

3: DET VIKTIGSTE DU VIL SNAKKE OM

1:

2:

3:

Pårørende

1:

2:

3:

MELD DEG INN I EPILEPSIFORBUNDET PÅ

[www.epilepsi.no](http://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.

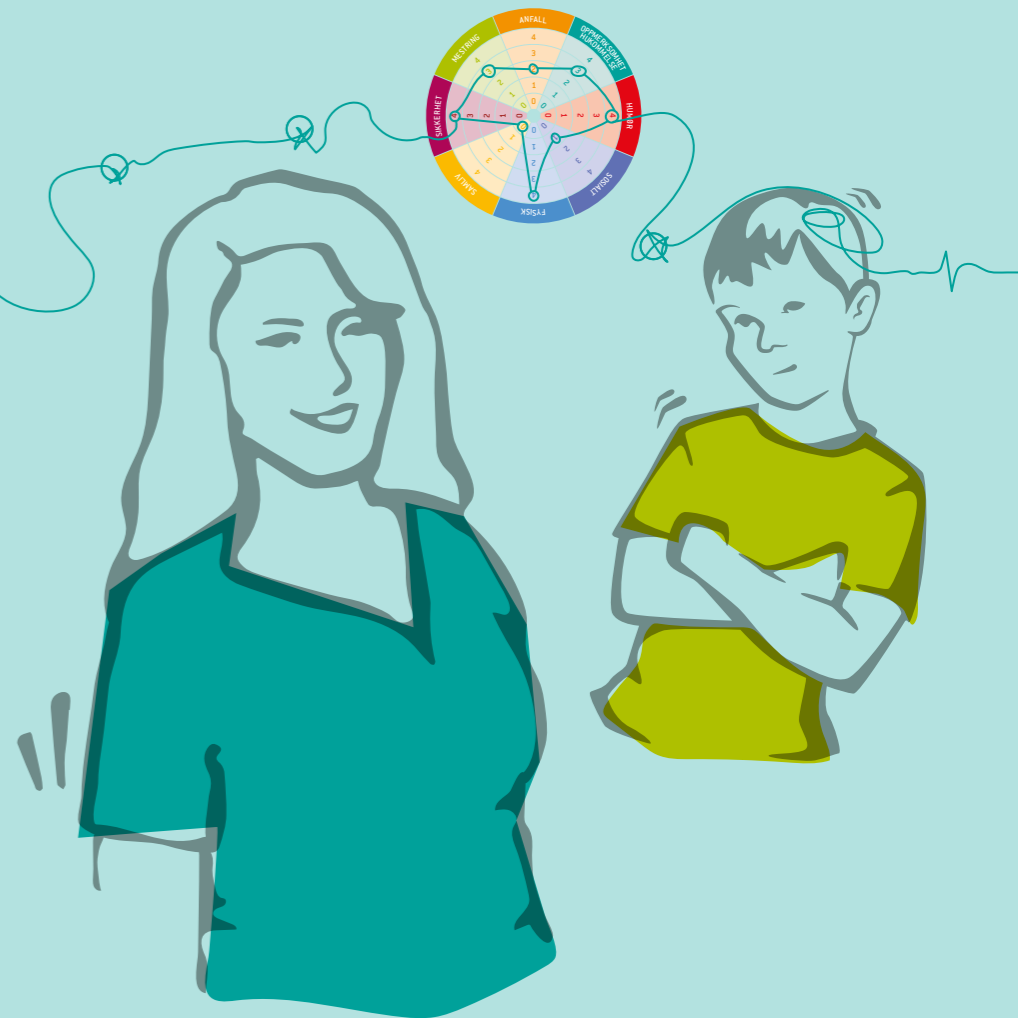
Hold deg oppdatert på siste nytt via:

- [youtube.com/@EpilepsiforbundetNorge](https://www.youtube.com/@EpilepsiforbundetNorge)
- [facebook.com/epilepsiforbund](https://www.facebook.com/epilepsiforbund)
- [snapchat.com/add/epilepsiforbund](https://www.snapchat.com/add/epilepsiforbund)
- [instagram.com/epilepsiforbundet](https://www.instagram.com/epilepsiforbundet)

**Oversatt til norsk av:** Epilepsiforbundet med støtte og tillatelse fra UCB Pharma A/S

**Revidert:** 2019

**Avsender:** Epilepsiforbundet, 22 47 66 00



# Om min epilepsi

3 steg for å få mest mulig ut av din neste kontrolltime



# 1: FYLL UT KATEGORIENE

**ANFALL**

- Jeg bekymrer meg ikke for anfall
- Jeg bekymrer meg for:
  - å få anfall offentlig
  - å få skader av anfall
  - hvor ofte anfallene kommer
  - hva slags type anfall jeg kan få
  - at anfall påvirker meg som person

**OPPMERKSOMHET/HUKOMMELSE**

- Jeg opplever ikke oppmerksomhets- eller hukommelsesproblemer
- Jeg opplever:
  - vanskeligheter med å konsentrere meg i daglige aktiviteter
  - problemer med hukommelsen
  - vanskeligheter med å ta initiativ eller å gjøre flere ting samtidig
  - vanskeligheter med å omstille meg fra en aktivitet til en annen
  - vanskeligheter med å planlegge daglige aktiviteter
  - at tanker og/eller språk går tregt

**HUMØR**

- Jeg har ikke problemer med humøret
- Jeg føler:
  - redsel, angst eller panikk
  - meg ulykkelig eller nedstemt
  - trøtt eller utmattet
  - sint eller irritert uten å vite hvorfor
  - humørsvingninger
  - manglende interesse for ting jeg pleide å interessere meg for

**SOSIALT**

- Jeg har ikke sosiale utfordringer knyttet til min epilepsi
- Jeg opplever:
  - vanskeligheter med å ta del i aktiviteter med familien
  - vanskeligheter med å være sosial med venner/kolleger
  - å ha en vanskelig bosituasjon
  - at min oppførsel blir misforstått
  - utfordringer i sammenheng med arbeid-/utdanning

**FYSISK**

- Jeg opplever ikke fysiske utfordringer
- Jeg opplever:
  - vektforandring
  - skjelving
  - svimmelhet
  - hodepine
  - hårtap eller uønsket hårvekst
  - kvalme eller oppkast
  - dårlig balanse
  - rastløshet
  - utslett
  - synsforandringer, dobbeltsyn eller tåkesyn
  - endret avføring eller toalettvaner
  - søvnproblemer

**SAMLIV**

- Jeg har ingen bekymringer knyttet til samliv
- Jeg er bekymret for:
  - seksuelle problemer
  - prevensjon
  - graviditet
  - fruktbarhet
  - overgangsalder

**SIKKERHET**

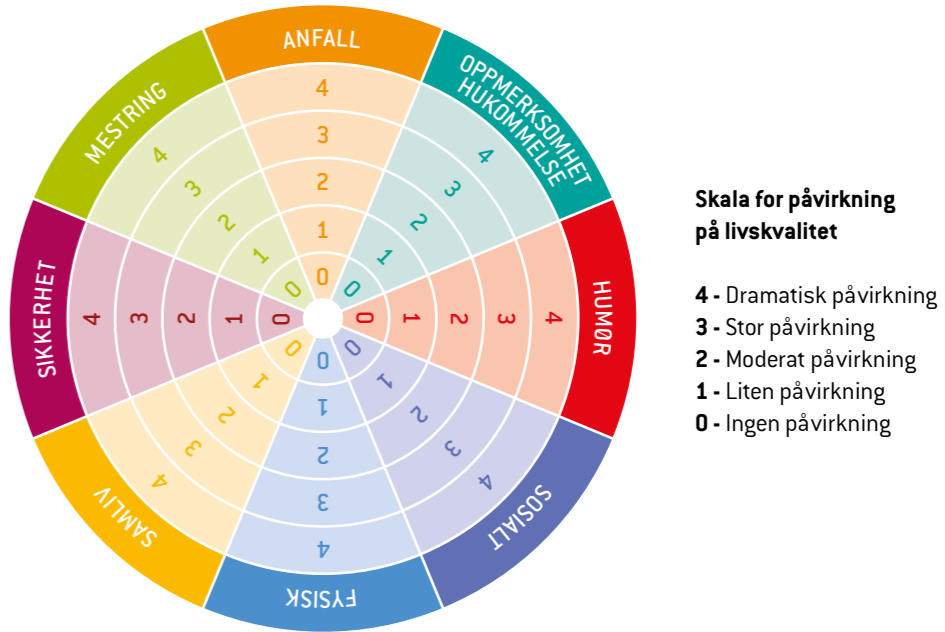
- Jeg er ikke bekymret for meg selv
- Jeg er redd for:
  - sikkerheten hjemme
  - sikkerheten på jobb / skole
  - sikkerheten som forelder
  - å kjøre bil eller ta offentlig transport

**MESTRING**

**Jeg:**

- har god kunnskap om min epilepsi, anfall, medisiner og behandlingsmuligheter
- har gode rutiner for å ta medisinen min som anbefalt av legen
- har kunnskap om risikoen ved å stoppe eller endre medisinering på egenhånd
- vet hva jeg skal gjøre ved anfall
- forstår at min livsførsel kan påvirke min epilepsi (f.eks. stress, søvn, alkohol)
- har nok støtte og kunnskap til å informere mennesker rundt meg (f.eks. familie, skole, kollegaer)
- har ingen utfordringer med å ha en sunn livsstil

# 2: PÅVIRKNINGEN PÅ LIVSKVALITET, PER KATEGORI



# 3: DET VIKTIGSTE DU VIL SNAKKE OM

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

**Pårørende**

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_