

05. April 2018

Epilepsie-Verbotsliste-ja, nein, vielleicht?



Die Liste der Verbote bei Epilepsie ist lang, sie ist auch nach verschiedenen Gruppen eingeteilt.

Arbeit, Freizeit, Sport, allgemeine Lebensweise und Reisevorsichtsmassnahmen.

Arbeit:

Berufe, die für nicht-anfallsfreie Personen mit Epilepsie nicht zu empfehlen sind:

Bäcker, Wachdienst, Polizist, Feuerwehrmann, Soldat. Dachdecker, Zimmermann, Maurer, Schornsteinfeger, LKW- oder Bus-Fahrer, Bademeister, Pilot, Arbeit an rotierenden Maschienen.

Freizeit und Sport:

Klettern Bergsteigen, Trampolinspringen, Alpin-Skifahren, Fahrradrennen, Tauchen, Rennsport (Motorrad-u. Autorennen), Boxen, Leistungsturnen.

Leben im Haus und privat:

Die geläufigen Verbote sind Alkohol, Führerschein, Schlafentzug, Flackerlicht oder schwimmen. Besser duschen als baden, nicht ohne Aufsicht baden oder schwimmen. Niemals im Bett rauchen (Brandgefahr!). Keine elektrischen Messer oder Schneidemaschinen verwenden. Offenen Kamin mit Schutzgitter sichern. Lieber in einem niedrigeren Bett schlafen (Sturzgefahr). Abstand zu Straßen, Gewässern und hohen Kanten einhalten, um das Risiko bei Stürzen zu mindern. Scharfe Kanten in der Wohnung, beispielsweise an Möbeln oder Heizkörpern sichern. Möglichst nicht in Räumen (Toilette) einschließen; Radfahren grundsätzlich nur mit Helm; am besten wenig befahrene Strecken nutzen. Bei Arbeiten am Herd die hinteren Herdplatten nutzen, vorteilhaft wäre das kochen in der Mikrowelle.

Urlaub, Reise

Die Reiseplanung mit dem Arzt besprechen, insbesondere bei Fernreisen mit Zeitumstellung. Ausreichenden Vorrat an Medikamenten mitnehmen. sicherheitshalber auf mehrere Gepäckstücke verteilen. Genügend Medikamente im Handgepäck mitnehmen. Adresse vom behandelnden Arzt mitnehmen. (Quelle: <https://www.epilepsie-gut-behandeln.de/>)

Ihr seht, da könnte man schon den Mut verlieren. Aber man kann noch vieles, man muss nur probieren einen neuen vielleicht schweren Weg einzuschlagen.

Welcher Epilepsiekranke liest sich das alles durch? Die allerwenigsten, denn diese Liste schreckt ab und die meisten müssen ja nicht alle Einschränkungen beachten. Hier sollte ein guter Arzt beratend zur Seite stehen und jeden Punkt vertrauensvoll mit seinem Patienten durchgehen. Jeder Epileptiker reagiert anders auf solche Situationen, weil eben jeder eine spezielle Epilepsie hat.

Ich habe zum Beispiel viel probiert und ausgetestet, **mein Arzt war nicht glücklich darüber.**

-

Ich sollte kein Alkohol trinken, mein Freundeskreis wurde immer kleiner. Musste das sein? Ich trank also 1-2 Glas Bier und stellte fest, dass mir das nichts ausmachte (bis zu einer gewissen Menge) Aber dann war meine Grenze erreicht und die hielt ich dann auch ein.

-

Ich ging zu einem Höomopathen um andere, alternative Medizin zu probieren. Mir waren die schweren Nebenwirkungen (Akne, Müdigkeit) doch zu viel. Ich sollte alle Medis absetzen und Natuheilmittel nehmen, das Ergebnis war für mich brutal. Ich bekam nach 4 Stunden ein schweren Gand mal. Das war für mich die Lehre: Nie wieder...

-

Ich ging schwimmen (damals, 1958) , gabs noch keine Regeln und Verbote. Ich machte sogar den DLRG-Leistungsschein, da musste man schwimmen und tauchen können. Ich wurde Rettungsschwimmer, heute wäre das undenkbar, aber bei mir klappte das und ich nutzte das auch aus.

-

In die Disco gehen? Ich konnte Flackerlicht nicht vertragen, also habe ich das gestrichen

-

Regelmässiger Schlaf ist für viele sehr wichtig, aber man sollte Ausnahmen probieren. Ich ging z.B. öfter bis 24 Uhr aus. Diese Zeit hielt ich auch ein, es gab keine Probleme.

-

Auch beim Führerschein habe ich lange überlegt ihn überhaupt zu machen, aber mein Epileptologe erklärte mir meine spezielle Anfallskrankheit. Ich habe Aufwach-Anfälle die zeitlich begrenzt sind. Deshalb habe ich ein sicheres anfallsfreies Zeitfenster zwischen 8- 20 Uhr. In dieser Zeit darf ich Autofahren, inzwischen habe ich 50 Jahre den Führerschein und hatte nie Probleme mit Epilepsie. Das soll aber kein Freifahrtschein für Andere sein, das gilt nur für meine spezielle Epilepsie.

-

Ihr seht also, dass man seine eigene Lebensqualität nicht nach der Liste und den Verboten unbedingt einhalten muss, aber eine regelmässige Kontrolle beim Epileptologen halte ich

strengstens ein. Denn mein Verantwortungsbewusstsein ist durch meine Epilepsie eher gestiegen. regelmässige Kontrolle der Sehfähigkeit und der Reaktionsfähigkeit mache ich alle 2 Jahre freiwillig.

-

Auch meinen beruflichen Weg konnte ich recht problemlos machen. Ich lernte techn. Zeichner und machte später einen Abschluss als Maschinenbautechniker. Ich hatte natürlich eine Einschränkung durch meine Medikamente, denn ich war langsamer als die anderen Kollegen. Trotzdem war ich 45 Jahre im Berufsleben und machte meine Arbeit genau so gut wie die Anderen.

Auch eine Familie war für ich am Anfang ein grosses Problem, denn Epilepsie galt damals noch als Geistes- und Erbkrankheit. Aber mein Epileptologe machte uns Mut zur Eheschliessung, denn diese veraltete Meinung ist inzwischen medizinisch widerlegt. Das war die beste Entscheidung unseres Lebens. Wir bekamen einen gesunden Sohn, der inzwischen Forschungsarbeit im Fachgebiet Volkswirtschaft betreibt.

Aber ich will nicht verhamlosen und schönreden, ohne Unterstützung meiner Familie wäre vieles nicht gegangen.

Etwas ganz wichtiges möchte ich noch anmerken, diese Beispiele gelten nur für mich und meiner speziellen Epilepsie.

Denn das sind eigene Erfahrungen und erheben keinerlei medizinischen Anspruch.

Ich wünsche Euch allen einen guten Weg zu einer besseren Lebensqualität,

Euer Dieter Schmidt