



## KONBULTSIO EDO KRISI EPILEPTIKO BATEN ONDORENGO GOMENDIOAK

- ARIKETA FISIKO ALDIZKA EGITEA
  - Bakarka egiten diren uretako jarduerak edo, hala behar izanez gero, arreta jasotzeko zailtasunak izan ditzaketen arrisku-jarduerak saihestu behar dira.
- LO-ERRITMO EGOKIA IZAN BEHAR DA, ORDUTEGI ERREGULARRAREKIN, ETA LO-HAUSTEAK EDO ATSEDENIK GABEKO ORDU-PILAKETAK SAIHESTU BEHAR DIRA
- EZ KONTSUMITU ALKOHOLIK EDO BESTELAKO SUBSTANTZIA PSIKOESTIMULATZAILERIK.
- AHAL DEN NEURRIAN, ESTRES-EGOERAK MINIMIZATU EDO HORIEK MANEIAITZEKO LAGUNTZA ESKATU.
- INFORMA ZAITEZ IBILGAILUAK GIDATZEKO EDO ARMAK ERABILTZEKO MURRIZKETEI BURUZ.
- KRISIALDIA PREZIPITATZAILE JAKIN BATEKIN LOTZEN BADUZU, SAIHESTU.
  - EPILEPSIA MOTA BATZUEK ARGIAREN ESTIMULUEI LOTUTAKO KRISIAK IZAN DITZAKETE (EPILEPSIA FOTOSENTIKORRAREN KASUAK): kasu honetan, sekuentziarik onenak 12 Hz-ekoak dira, eta argi gorriak eta urdinak txandakatzen dira. Hauek dira patroiohikoenak: batbateko eta aldizkako argi-aldaketak, uretan islatzen den eguzki-argia, diskoteka/dantza-aretoetako ingurumen-argiak, telebista/bideojokoak/ordenagailuak, marra karratuko patroio geometrikoak. Prezipitazio gutxiago izateko, saiatu “begi bat estaltzen autoan zoazela edo aretoren batean estimulu horiek nabaritzen badituzu”, “gorde gutxienez 2-3 m-ko tartea telebistarekin edo gailu elektronikoarekin”, “saihestu esposizio jarraitua, egin atsedeen laburrak” edo baloratu iragazki optikoak erabiltzeko aukera.
- TRATAMENDU ESPEZIFIKO BAT PRESKRIBATUTA EDUKIZ GERO, EZINBESTEKOA DA TRATAMENDU HORI BEHAR BEZALA BETETZEA, BAI ETA BIDAIETAN/JOAN-ETORRIETAN ESKURAGARRI DAGOELA BERMATZEA ERE:
  - JARRI HARREMANETAN MEDIKUAREKIN EDO NEUROLOGOAREKIN ZALANTZAREN BAT BADUZU EDO TOLERANTZIA TXARRA BADUZU; EZ KENDU ALDEZ AURRETIK AHOLKATU GABE.
- JAKINARAZI ZURE MEDIKUARI BOTIKA BERRI BAT HASI BAINO LEHEN (adibidez, infekzio baterako antibiotikoa edo tratamendu antikoagulatzaileak).



## ZER EGIN KRISI KONBULTSIBO BATEN AURREAN?

- \* Krisi epileptikoek 5 minutu baino gutxiago irauten dute, eta ia beti automugatuak dira. Saiatu lasaitasunari eta pribatutasunari eusten, eta saihestu alferrikako aglomerazioak.
- \* Ikusi krisiaren ezaugarriak, ondoren medikuari horren berri emateko. Ahal bada, begiratu erlojua krisiaren iraupen OBJEKTIBOA kontuan hartzeko.

### BILATU PAZIENTEAREN ZAKO SEGURTASUN HANDIENA:


- \* Etzan lurrean erorketak saihesteko, gainazal gogor batean, kolpatzeko eta min hartzeko moduko objektuak urrunduz. Saihestu burua kolpatzea jaka bat edo zerbait biguna azpian jarrita.
- \* Ez saiatu eusten konbultsioak geldiarazteko, eta ez egin indarririk kontra. Erlaxatuta dagoenean edo ahaleginik egin gabe ahal duzunean, jar ezazu albo batera eta burua gorputzeko beste aldeak baino beherago, arnasa errazago hartzeko eta egin dezakeen okaren arnasa hartzea saihesteko (INOIZ EZ SAIATU MINGAINARI EUSTEN, EZTA AHOA IREKITZEN ERE).
- \* EZ SAIATU INOIZ AHOA IREKITZEN EDO AHOAN GAUZAK SARTZEN. Ahoa ixteko bulkada hain da azkarra, ezen, horrekin, errazagoa baita hortz bat apurtzea, ezpaineneko bat higitzea edo masailezurrean mina egitea, gaixoak mingainari hozka egitea (hori ez da beti gertatzen) edo mingaina irenstea (anatomikoki, ezinezkoa da hori gertatzea) saihestea baino.
- \* Bere ondoan egon bere onera etorri arte. Konbultsio-krisi baten ondoren, nahasmena, giharretako mina eta buruko mina izaten dira, biziagoak edo arinagoak. Oro har, laster igarotzen den zerbait da.

## NOIZ JOAN OSPITALERA

- \* Krisiak 5 minutu baino gehiago irauten duenean.
- \* Krisia behin eta berriz errepikatzen bada, haien artean kontzientziarik izan gabe edo hainbat multzotuta/elkarren segidakoak dituenean.
- \* Traumatismo garrantzitsuren bat izan badu, sukarra edo lesioa adierazten duen daturen bat badu (sorbaldaren luxazioa...).
- \* Lehenengo krisia bada.





1. Saihestu burua kolpatzea edo bat-bateko errikoak jasotzea.



2. Etzan lurrean, gainazal gogor batean, kolpatzeko eta min hartzeko moduko objektuak urrunduz. Jar ezazu pazienteak albo batera eta burua gorputzeko beste aldeak baino beherago, arnasa errazago hartzeko.



4. Ez saiatu eusten konbultsioak geldiarazteko.



5. Ikusi krisiaren ezaugarriak, ondoren medikuari horren berri emateko. Ahal bada, begiratu erlojua krisiaren iraupena kontuan hartzeko.




6. Ez saiatu inoiz ahoa irekitzen edo ahoan gauzak sartzen.



7. Bere ondoan egon bere onera etorri arte. Konbultsio-krisi baten ondoren, nahasmena, giharretako mina eta buruko mina izaten dira, biziagoak edo arinagoak.