



efappe@yahoo.fr
Tél. : 06 09 72 28 51
<http://efappe.epilepsies.fr>

EFAPPE
36 rue Saint-Robert
38120 Saint-Egrève

- ◆ Association représentative des malades, agrément DGS n° 2012AG0029
- ◆ Organisme de formation n° 82380547838
- ◆ Association reconnue d'intérêt général
- ◆ Membre du Comité National pour l'Épilepsie

Associations membres



Vivre avec une épilepsie sévère

Quels que soient la gravité de l'épilepsie et des handicaps, des aménagements sont possibles pour vivre sa vie malgré la maladie et ses crises imprévisibles. Pensez votre projet de vie en fonction de vos compétences et vos désirs, et aménagez-le pour minimiser les risques autant que possible. Ne vous interdisez pas tout. Observez-vous. Chacun a ses sensibilités. Chassez les idées reçues.

Votre neurologue peut vous proposer des séances d'éducation thérapeutique du patient, (ETP). Ces rencontres avec une équipe médicale vous aident à gérer votre vie avec l'épilepsie. Durant ces séances individuelles ou en groupe, vous vous informez sur votre maladie et les soins. Cela vous permet de ne pas être un patient passif mais de collaborer avec les soignants et d'améliorer votre qualité de vie.

Les conseils dans les pages suivantes viennent de l'expérience de médecins, de personnes épileptiques et de leurs familles. Ces pages ne prétendent pas répondre avec précision à vos risques et besoins. Vos proches qui connaissent bien votre épilepsie, votre neurologue sont de précieux conseils qu'il ne faut pas hésiter à interroger. Vous pouvez aussi nous contacter si vous ne trouvez pas la réponse à vos questions ou pour partager vos bonnes idées.

En règle générale, une bonne hygiène de vie est conseillée.

Les médicaments antiépileptiques au quotidien.

Prévenir vos proches de la conduite à tenir en cas de crise.

Que faire en cas d'accident ?

Porter un casque ?

Une alarme automatique en cas de crise ?

Aménager votre habitat.

Se déplacer : conduite, transports en commun.

Préparer vos voyages lointains.

La famille peut aussi avoir besoin d'aide.