



Link articolo: <https://www.ok-salute.it/consigli/come-rendere-sicuro-il-natale-di-una-persona-con-epilessia/>

**Dall'Home Page:**



**CONSIGLI**

### Come rendere "sicuro" il Natale di una persona con epilessia

Pubblicato il: 21/12/2018  
Aggiornato il: 21/12/2018

Epilessia: i consigli per trascorrere un sereno Natale Il periodo natalizio è spesso accompagnato da condizioni di stress psicofisico e mutamenti...



Home > Consigli > Come rendere "sicuro" il Natale di una persona con epilessia

Consigli

# Come rendere "sicuro" il Natale di una persona con epilessia

**Ecco gli 8 suggerimenti della Lega Italiana contro l'Epilessia per scongiurare il rischio di una crisi proprio nei giorni più magici dell'anno**

< Precedente

**Epilessia: i consigli per trascorrere un sereno Natale**

Prossimo >



Il periodo natalizio è spesso accompagnato da condizioni di **stress psicofisico** e mutamenti delle abitudini personali che, negli individui predisposti, possono favorire la comparsa di una **crisi epilettica**. Per evitare che ciò accada, la Lega Italiana contro l'Epilessia (LICE) promuove una serie di **raccomandazioni** destinate ai pazienti e ai loro famigliari.

## Attenzione al ritmo sonno-veglia



Nelle festività natalizie non bisognerebbe modificare eccessivamente il **ciclo sonno-veglia**: sebbene si tenda a rimanere svegli fino a tardi, occorre ricordarsi che **riposare poco e male** può facilitare la comparsa delle crisi.

[< Precedente](#)[Prossimo >](#)

## Per i farmaci mantieni gli stessi orari



Anche se in questo periodo le abitudini quotidiane si modificano in base ai numerosi impegni (cene, scambi di regali, riunioni familiari), bisogna sempre **rispettare gli orari** di assunzione dei **farmaci antiepilettici**.

[< Precedente](#)[Prossimo >](#)

## Vacci piano con l'alcol



Anche se la tentazione è forte, bisognerebbe cercare di moderare l'assunzione di alcol perché questo può interferire con in farmaci antiepilettici e ridurre la vigilanza.

[< Precedente](#)[Prossimo >](#)

## Spegnete le luci dell'albero



Gli **stimoli luminosi**, come le lucine a intermittenza dell'albero di Natale o di altre decorazioni, possono favorire la comparsa di un attacco di epilessia. Anche se può costare fatica, quindi, sarebbe meglio **evitare di esporsi** a queste fonti di illuminazione.

[< Precedente](#)[Prossimo >](#)

## Guarda poca tv



Trascorrendo più tempo a casa è probabile che si accenda la televisione con più frequenza. Ma per le persone **fotosensibili** e predisposte a conseguenti crisi epilettiche quest'abitudine potrebbe rivelarsi dannosa. Ecco perché bisogna **evitare di stare a lungo davanti alla tv** ed è necessario **interrompere regolarmente la visione**.

[< Precedente](#)[Prossimo >](#)

## Modera l'uso dei videogiochi



Un occhio di riguardo anche nei confronti dei **videogames**: la stimolazione luminosa, lo stress emotivo, l'intensità e il tipo di colore delle immagini possono contribuire alle crisi epilettiche (anche se sono eventi molto rari). Occorre, quindi, evitare che i bambini e i ragazzi particolarmente sensibili giochino **troppo vicini allo schermo** e **per periodi troppo lunghi**.

[< Precedente](#)[Prossimo >](#)

## Tieni i malanni alla larga



In inverno aumentano le probabilità di contrarre l'influenza e talvolta, soprattutto nei bambini, la **febbre alta** può portare alla comparsa di crisi epilettiche. Per gli individui con epilessia il **vaccino antinfluenzale** è sempre raccomandato ma prima di farlo è necessario rivolgersi al proprio medico per conoscere le eventuali **interazioni** con i farmaci antiepilettici.

[< Precedente](#)[Prossimo >](#)

## Cosa fare con chi ha una crisi



Che sia nella piazza in cui si sta festeggiando il Capodanno, in un ristorante o tra le mura domestiche, è fondamentale **sapere agire** nel caso in cui una persona vicino a noi abbia una crisi. Queste le **azioni principali** da tenere a mente:

- Non mettere nulla in bocca
- Non cercare di immobilizzare la persona e metterle qualcosa di morbido sotto la testa
- Allentare gli indumenti troppo stretti e girare la persona su di un fianco per far defluire le secrezioni dalla bocca
- Misurare la durata della crisi ed offrire il giusto aiuto alla sua fine. Se la crisi dovesse durare più di cinque minuti, chiamare l'ambulanza