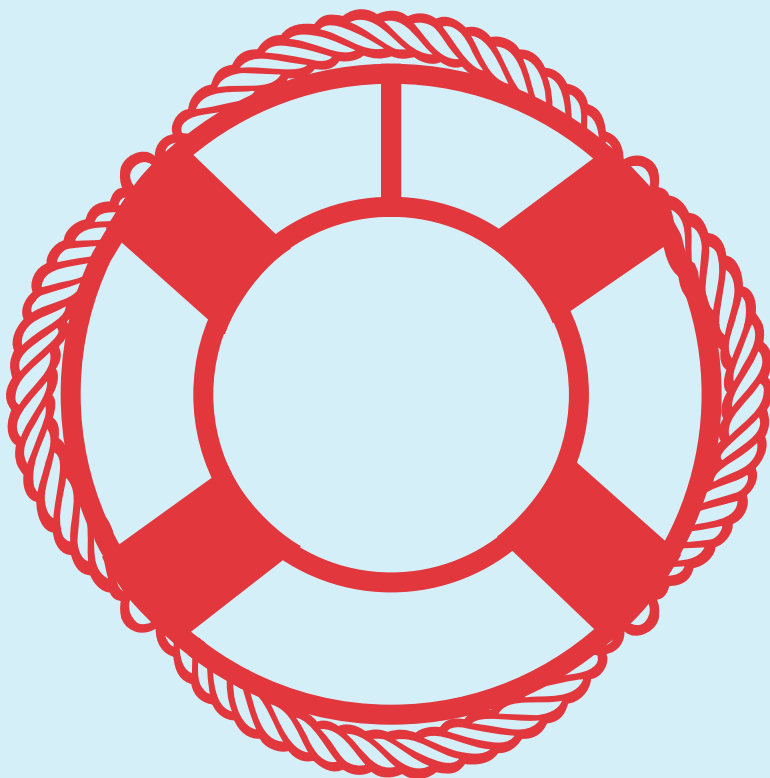


Epilepsie

zwemmen en andere sporten



Nationaal Epilepsie Fonds

Wat is epilepsie?

Epilepsie is een aandoening die zich uit in de vorm van aanvallen. Aanvallen ontstaan door een plotselinge, tijdelijke verstoring van het elektrisch evenwicht in de hersenen. Aanvallen verschillen van persoon tot persoon. De één valt en gaat schokken met de armen en benen. De ander voelt vreemde tintelingen, hoort vreemde geluiden of staart een korte periode alleen maar voor zich uit.

Dat komt omdat er vele verschillende oorzaken zijn van epilepsie.

Die oorzaken bepalen de soort aanvallen, de hoeveelheid aanvallen en de prognose. Een aantal vormen van epilepsie is leeftijdsgebonden. Dat wil zeggen dat de aanvallen in een bepaalde leeftijdsperiode voorkomen en met het ouder worden kunnen verdwijnen. Veel vormen van epilepsie worden echter veroorzaakt door aanleg, een hersenziekte of een hersenbeschadiging. Die aanvallen verdwijnen niet spontaan.

Er is pas sprake van epilepsie als u meerdere epileptische aanvallen binnen één jaar hebt gehad. Als u één aanval hebt gehad, hoeft dat nog niet te betekenen dat u epilepsie hebt. De aanval kan bijvoorbeeld door bepaalde omstandigheden zijn uitgelokt. De kans op een volgende aanval is dan betrekkelijk klein. Het kan ook zijn dat de aanval het gevolg is van een andere aandoening. Pas als de diagnose 'epilepsie' is gesteld, kan gekeken worden naar de behandeling. De meest gangbare manier om epilepsie te behandelen, is met medicijnen.

In deze brochure

Sporten en epilepsie	4
Zwemmen en epilepsie	6
De risico's	10
Informatiemateriaal en Adressen	14

Inleiding

Mensen met epilepsie kunnen in het algemeen aan veel sporten deelnemen. Sport is een gezonde bezigheid. De conditie verbetert en het zelfvertrouwen neemt toe. Welke sport iemand kan doen, is onder meer afhankelijk van de soort aanvallen die iemand heeft. In deze brochure leest u de algemene mogelijkheden en risico's. Soms zijn voorzorgsmaatregelen nodig. Er zijn veel verschillende soorten epilepsie. Wat in uw specifieke situatie geldt, bespreekt u het best met uw arts.

Sporten en epilepsie

De mogelijkheid om tijdens het sporten een aanval te krijgen, kan mensen doen besluiten niet te sporten. Hoewel het begrijpelijk is dat mensen met epilepsie (en hun omgeving) hier bang voor zijn, blijkt de kans op aanvallen tijdens het sporten in de praktijk klein te zijn. Wel komen er soms na het sporten aanvallen voor.

De kans op aanvallen

Meestal heeft sporten geen invloed op het krijgen van aanvallen. In het algemeen treden aanvallen vaker op tijdens rust dan tijdens actie. Actief en aandachtig bezig zijn onderdrukt de epileptische activiteit, zodat sport de kans op een aanval zelfs doet afnemen. Stress, bijvoorbeeld bij wedstrijdsport, kan een verhoogde kans op een epileptische aanval

geven, maar dan vaak vóór de wedstrijd. Het is altijd raadzaam om plotselinge overgangen van rust naar inspanning en vice versa te voorkomen. Geleidelijke op- en afbouw van de (in)spanning is belangrijk. Het komt zelden voor dat er tijdens het sporten een aanval optreedt. Na de sportactiviteit kunnen er wel aanvallen optreden. Warming-up en vooral cooling-down zijn belangrijk.

Invloed van medicijnen

Sporten heeft geen invloed op de werking van medicijnen. De medicijnen worden niet eerder in uw bloed afgebroken doordat u actiever bent. De bijwerkingen van medicijnen (invloed op coördinatievermogen, reactievermogen en snelheid) kunnen uw prestaties wel beïnvloeden. Denk aan turnen en snelle bal- en racketsporten. Het veranderen van het medicijn of de dosering kan soms de oplossing zijn. Overleg hierover met uw arts.

Weloverwogen risico's nemen

Hoewel aanvallen tijdens het sporten maar weinig voorkomen, blijft

'Het is altijd raadzaam om plotselinge overgangen van rust naar inspanning en vice versa te voorkomen'

de mogelijkheid aanwezig. De aard van de aanvallen en de sport is bepalend voor het risico dat u of een ander loopt. Een aanval tijdens het voetballen heeft meestal geen ernstige gevolgen; u valt op het gras. Een aanval op een racefiets kan ernstiger uitpakken.

‘Een aanval tijdens het voetballen heeft meestal geen ernstige gevolgen; u valt op het gras’

Er is geen lijst met sporten die wel of niet zijn toegestaan voor mensen met epilepsie. Het is van belang een goede afweging te maken. Doorloop daarbij de volgende zaken:

- Wat voor aanvallen hebt u (absences, partiële aanvallen, grote aanvallen)?
 - Hoe vaak hebt u aanvallen (weinig of veel)?
 - Wat is het tijdstip van de aanvallen (’s nachts tijdens het slapen of overdag)?
 - Zijn er bijzonderheden (bijvoorbeeld reactie op emoties, spanningen, vermoeidheid, slaapgebrek, alcoholgebruik)?
 - Voelt u de aanval aankomen (aura)?
 - Wat zijn de risico’s van de sport die u wilt doen?
 - Hebben de medicijnen invloed op uw prestaties?
 - Wat zijn de risico’s voor anderen (teamgenoten, toeschouwers)?
 - Hoeveel risico wilt u nemen?
- Geef goede voorlichting over uw epilepsie aan uw sportbegeleider en teamgenoten en meld:
- hoe een aanval eruit ziet (beschrijf uw aanvallen);
 - hoe vaak de aanvallen voorkomen;
 - wat iemand kan doen bij een aanval;
 - de noodzaak van een geleidelijke trainingsopbouw en -afbouw;
 - dat er nooit iets tussen de tanden gestopt mag worden in geval van tongbeet;
 - dat u pas wat kunt eten/drinken als u weer bij kennis bent.

Zwemmen en epilepsie

Bij zwemmen kunnen de gevolgen van een aanval in het water groot zijn. Toch is deze sport aan te bevelen. Niet kunnen zwemmen kan namelijk ook gevaarlijk zijn. Het is echter wel belangrijk de algemene richtlijnen voor zwemmen aan te houden.

Zwemmen is voor mensen met epilepsie meestal mogelijk. Zelfs als ze een ernstige vorm van epilepsie hebben. De allerbelangrijkste adviezen zijn: zwem bij voorkeur niet in open water en ga nooit alleen zwemmen. Zorg dat er altijd iemand in het water of aan de kant is die weet dat u epilepsie hebt en die weet wat te doen als u een aanval krijgt.

‘Het op de kant tillen van iemand die slap en nat is, is een zware klus. Probeer daar hulp bij te krijgen’

Hebt u alleen 's nachts grote aanvallen of voelt u ze duidelijk van te voren aankomen? Dan is zwemmen

eerder mogelijk dan wanneer de aanvallen zich onverwachts voordoen. Bij frequent optredende aanvallen, waarbij het bewustzijn verlaagd of opgeheven is, is één op één begeleiding raadzaam. Het is verstandig niet in water te gaan zwemmen waarbij de bodem niet meer voelbaar is. In de praktijk blijkt namelijk dat zelfs bij complexe partiële aanvallen en absences iemand kan verdrinken, terwijl hij erg goed kan zwemmen. Het is van belang uw eigen epilepsie goed te kennen, zodat u de risico's van zwemmen kunt inschatten.

Algemene richtlijnen

Als de laatste aanval langer dan een jaar geleden is, dan is de kans op een aanval zo klein, dat er over het algemeen geen bijzondere maatregelen vereist zijn. Toch is het ook dan beter om voor alle zekerheid in gezelschap te gaan zwemmen.

Voor mensen die aanvallen hebben, geldt:

- Zwem niet in open water (zee, rivier, meer), maar alleen in een zwembad (dus niet in een natuur-

- bad met ondoorzichtig water).
- Blijf niet in het water dobberen. Als u even rust neemt in het water, nadat u een inspanning hebt geleverd, is de kans op een aanval groter.

‘Blijf niet op de rand van het zwembad of aan de kant van het water zitten’

- Ga na afloop van het zwemmen direct uit het water. Ga ver genoeg van de waterkant verwijderd uitrusten. Blijf niet op de rand van het zwembad of aan de kant van het water zitten.
- Blijf niet langer dan twintig minuten achter elkaar in het water.
- Ga bij voorkeur zwemmen op een tijdstip dat het niet druk is.
- Informeer de badmeester wat er kan gebeuren en wat hij/zij dan kan doen. Vertrouw daar niet op want hij/zij heeft meer te doen.
- Draag eventueel een opvallende

badmuts of haarband.

- Zwem niet zonder toezicht van een familielid, vriend, vriendin of begeleider.

Adviezen per aanvalstype

De adviezen gelden voor vrij zwemmen, schoolzwemmen en zwemles.

Een of meer grote aanvallen per maand:

- 1 Minimaal één begeleider per persoon die naast de zwemmer in het water staat op maximaal twee meter afstand.
 - 2 Alleen zwemmen in ondiep water, zodat de begeleider kan staan.
- Minder dan één grote aanval per

‘Ga bij voorkeur zwemmen op een tijdstip dat het niet druk is’

maand, alleen absences of complex partiële aanvallen:

- 1 Een begeleider in het water of op de kant.

Zwemmen en epilepsie

2 Zwemmen in dieper water is toegestaan mits de begeleider reddend kan zwemmen.

Taak van de begeleider:

- In zwemkleding in het water of op de kant aanwezig zijn.
- Op de hoogte van het aanvalstype zijn.
- De zwemmer onafgebroken in het oog houden.
- Weten wat te doen bij een aanval.
- Als de zwemmer in diep water mag zwemmen, moet de toezichthouder reddend kunnen zwemmen.

8

'Houd het hoofd van de zwemmer tijdens de aanval boven water'

Hulp bij een aanval in het water

Als iemand in het water een aanval krijgt, dan is er kans op verdrinking als er niet snel hulp wordt geboden. Uiteraard is de mate van gevaar afhankelijk van de situatie en van het soort aanval dat iemand krijgt.

'Als de zwemmer in diep water mag zwemmen, moet de toezichthouder reddend kunnen zwemmen'

Bewaar uw kalmte en handel als volgt:

- Houd het hoofd van de zwemmer tijdens de aanval boven water.
- Roep hulp in van anderen, bijvoorbeeld van het badpersoneel.
- Algemene regel: breng degene die een aanval heeft zo snel mogelijk naar de dichtstbijzijnde kant.
- Een uitzondering op deze regel: wacht in het water tot de aanval over is als u zeker weet dat de persoon na een aanval vrijwel meteen weer normaal functioneert en als u de aanval in het water goed kunt opvangen. Na een grote (tonisch-clonische) aanval, als iemand slap en bewusteloos is, is het van belang dat de persoon zo snel mogelijk uit het water wordt gehaald. Het op de kant tillen van iemand die

slap en nat is, is een zware klus. Probeer daar hulp bij te krijgen.

- Leg de persoon, nadat hij of zij op de kant is getild, waar mogelijk op een zachte ondergrond in stabiele zijligging en dek hem of haar af met een handdoek om afkoeling te voorkomen.
- Let op de ademhaling. Als de ademhaling slecht is, slechter wordt of stopt, laat dan onmiddellijk een arts waarschuwen en begin met mond-op-mondbeademing. Het kan zijn dat iemand water heeft binnengekregen. Door het binnenkrijgen van water kan eventueel schade aan hart of longen zijn ontstaan.

Het algemeen advies voor iemand die na een aanval uit het water is gehaald: die dag niet meer gaan zwemmen.

‘Door het binnenkrijgen van water kan eventueel schade aan hart of longen zijn ontstaan’

Schoolzwemmen

De leerkracht kan een ondertekende verklaring van de behandelend arts krijgen. In deze verklaring schrijft

‘Het is nuttig als ook de ouders een ondertekende verklaring aan de leerkracht of de school geven’

de arts dat hij er geen bezwaar tegen heeft dat het kind deelneemt aan schoolzwemmen.

Ook kan de arts informatie geven over het vereiste toezicht, de eventuele beperkingen en de geldigheidsduur van de verklaring.

Het is nuttig als ook de ouders een ondertekende verklaring aan de leerkracht of de school geven. Met deze verklaring stemmen zij in met het schoolzwemmen van hun kind. Als laatste adviseert de jeugd- of schoolarts de leerkracht over toelating tot het schoolzwemmen en eventuele beperkingen.

De risico's

Sommige sporten leveren meer gevaar op dan andere, ook voor mensen die géén epilepsie hebben. Toch zijn er sporten, die voor mensen met epilepsie meer of te veel risico's met zich meedragen. Het is altijd raadzaam de risico's van een bepaalde sport te bespreken met uw arts

Sporten met enig risico:

- Watersporten:
Op het water: surfen, zeilen, roeien.
Aan het water: vissen.
In het water: zwemmen, waterpolo.
U kunt verdrinken als u door een aanval in het water valt of als u een aanval in het water krijgt. Draag bij watersporten op het water een reddingsvest dat zorgt dat uw hoofd boven water blijft. Een zwemvest of zwemkraag is niet voldoende (zie kader blz. 12). Zorg bij het vissen dat u twee

'U kunt verdrinken als u door een aanval in het water valt of als u een aanval in het water krijgt'

meter van de kant zit.

- Sommige gymnastiekoefeningen, zoals touwklimmen, ringen, evenwichtsbalk en wandrek.
- Vechtsporten, zoals boksen, kara-

'U kunt letsel oplopen doordat uw verdediging weg kan vallen, bijvoorbeeld bij een absence'

te en schermen. U kunt letsel oplopen doordat uw verdediging weg kan vallen, bijvoorbeeld bij een absence. Stoten tegen het hoofd, zoals bij boxen, worstelen, judo of voetbal leveren voor mensen met epilepsie evenveel risico op als voor andere mensen.

Sporten met een groot risico:

- Bergbeklimmen.
- Zweefvliegen, deltavliegen, parachutespringen en paardrijden.
- Diepzeeduiken. Over de hele wereld is duiken verboden voor mensen die aanvallen hebben.

De Nederlandse Onderwatersportbond keurt iemand medisch goed als hij of zij vijf jaar aanvals- en medicijnvrij is.

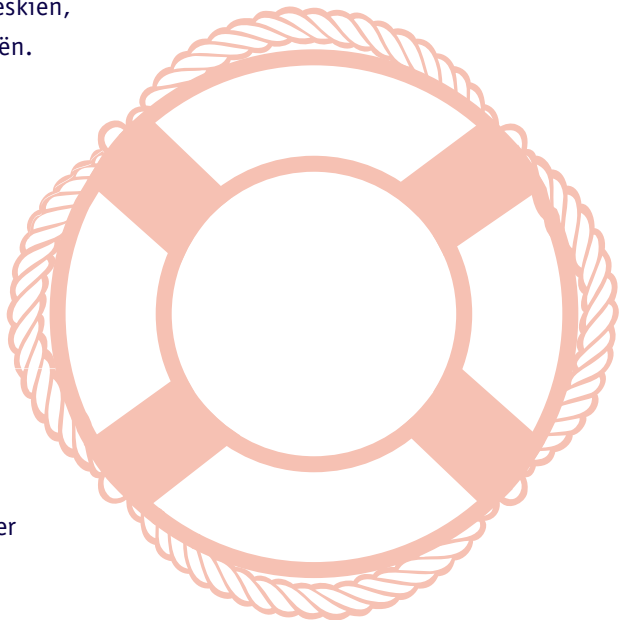
- Gemotoriseerde snelheidssporten, zoals autoracen en motorcross.
- Gemotoriseerde sporten en vliegsporten zijn wettelijk verboden voor mensen die aanvallen hebben.
- Snelheidssporten, zoals wielrennen en schaatsen. Net als bij paardrijden is het dragen van een helm bij wielrennen en schaatsen verstandig.
- Wintersporten, zoals alpineskiën, schansspringen en bobsleeën.

Wat u kunt doen om de risico's te verkleinen:

- Sport niet alleen.
- Wanneer u wel alleen wilt sporten, kunt u zelf inschatten wat de risico's zijn. Wanneer u bijvoorbeeld een lange wandeling of fietstocht wilt maken, loop of fiets dan niet langs het water en vermijd druk verkeer.

'Net als bij paardrijden is het dragen van een helm bij wielrennen en schaatsen verstandig'

Spreek met iemand af welke route u neemt en hoe laat u denkt aan te komen of weer terug te zijn. Ook kan het handig zijn een mobiele telefoon mee te nemen, zodat u bereikbaar bent.



Zwemkraag, zwemvest en reddingsvest

Een zwemkraag en zwemvest bieden onvoldoende bescherming voor iemand met epilepsie die in of aan de rand van water een aanval krijgt. Zij zorgen er wel voor dat u blijft drijven maar als u bewusteloos raakt, kan uw hoofd onder water komen waardoor u geen adem meer krijgt. Als er niemand in de buurt is die uw hoofd boven water kan houden, is dit dus levensgevaarlijk.

Een reddingsvest (kantelvest) is dan beter, want dit zorgt dat u op uw rug wordt gedraaid. De kraag zorgt ervoor dat uw hoofd boven water blijft en dat

eventueel achteroplopende golven niet over de kraagrand heen komen. Het is belangrijk om de band, die de voor- en achterkant van het vest verbindt, tussen de benen vast te maken. Zo kan het vest niet omhoog schieten. Er bestaat ook een volautomatisch opblaasbaar reddingsvest. Zodra u het water raakt, blaast het zichzelf op; u kantelt en blijft drijven. Het biedt door een groter drijfvermogen meer veiligheid dan een reddingsvest van een vaste stof en het zit lekkerder. Absolute veiligheid kan echter geen enkel drijfhelpmiddel garanderen. Een erkende sportzaak kan u adviseren bij de aanschaf van een reddingsvest.

Gevolgen van sport die een aanval uit kunnen lokken

Hoewel de hieronder genoemde gevolgen van sport weinig voorkomen, worden ze hier voor de volledigheid toch genoemd:

- Te snel en te veel inademen (hyperventilatie). Hyperventileren is iets anders dan hijgen. Bij intensief sporten is hijgen niet te voorkomen. Hijgen levert echter geen gevaar op. Als iemand duikt, van grote hoogte in het water springt, of als iemand onder water zwemt (en dus diep gaat inademen), kan wel enige hyperventilatie optreden.
- Een tekort aan zout in het bloed door het binnenkrijgen van veel water tijdens zwemles of door het verlies van veel zout via urine en zweet tijdens marathonsporten.

- Een te hoge lichaamstemperatuur. Dit kan gebeuren bij langdurige inspanning in vochtige en warme omstandigheden.
- Een tekort aan suiker. Dit kan gebeuren tijdens langdurige inspanning zonder voldoende eten.
- Een tekort aan zuurstof in het bloed en de weefsels. Dit kan gebeuren op grote hoogte, boven de 2000 meter.

Eerste hulp bij aanvallen

- **Grote aanval** (tonisch-clonische aanval)

De aanval gaat gepaard met bewusteloosheid en heftige bewegingen van het lichaam. De aanval moet zijn beloop hebben en kan niet worden gestopt. Bescherm het hoofd met uw handen of leg er een jasje onder. Stop niets tussen de tanden uit angst voor een tongbeet, er is dan namelijk een groot risico op schade aan de tanden of de kaak. Bij een grote aanval is het belangrijk dat de ademhaling zo min mogelijk belemmerd wordt. Leg, om de luchtwegen vrij te houden, de sporter direct na de aanval op de zij (stabiele zijligging) om een optimale ademhaling te bevorderen. Maak knellende kleding los. Controleer of er geen losse voorwerpen in de mond zitten. Blijf na afloop in de buurt, stel de sporter gerust en vertel wat er is

gebeurd. Stoppen de trekkingen niet binnen vijf minuten of volgen de aanvallen elkaar op? Waarschuw dan een arts of bel 112.

- **Absences** (korte momenten van afwezigheid die dagelijks meestal meerdere keren optreden en bij kinderen voorkomen)

Deze aanvallen duren kort en gaan vanzelf weer over. Omstanders kunnen weinig doen.

- **Complex partiële aanvallen** (korte droomachtige toestand met automatische bewegingen waarbij het bewustzijn geheel of gedeeltelijk is verdwenen. Ten onrechte worden deze aanvallen vaak absences genoemd).

Probeer met zachte hand en rustige stem iemand van gevaar af te wenden. Blijf erbij tot de aanval over is en stel de persoon daarna gerust.

Informatiemateriaal en Adressen

Bij het Nationaal Epilepsie Fonds zijn onder andere verkrijgbaar:

Boekjes

- Alles over epilepsie
- Ons kind heeft epilepsie
- Schoolkinderen met epilepsie
- Verstandelijk beperkt en epilepsie

Brochures

- Epilepsie in het kort
- Epilepsie en medicijnen
- Epilepsie en rijgeschiktheid
- Epilepsie, zwemmen en andere sporten
- Epilepsie, erfelijkheid en zwangerschap
- Epilepsie op latere leeftijd
- Epilepsie en werk

Nationaal Epilepsie Fonds (NEF)

Het NEF geeft voorlichting over epilepsie. Het gaat vooral om (mondellinge) informatie en advies, ondersteund door een groot assortiment folders, brochures, boekjes en videomateriaal, ook voor studie-doelinden, plus de internetsite www.epilepsie.nl

Het in deze brochure genoemde informatiemateriaal, evenals een overzicht van al het overige materiaal, is te bestellen bij het NEF. De materialen zijn gratis of tegen geringe kosten verkrijgbaar.
tel 030 – 63 440 63

Epilepsie Infolijn: 0900 – 821 24 11

U kunt de Epilepsie Infolijn voor uiteenlopende zaken bellen, of het nu gaat om algemene inlichtingen of een persoonlijk gesprek. De Epilepsie Infolijn is bereikbaar op werkdagen tussen 9.30 en 16.00 uur (10 cent per minuut).

Epilepsie Vereniging Nederland (EVN)

De EVN is de landelijke patiëntenbelangenvereniging voor mensen met epilepsie en hun direct betrokkenen.

Postbus 8105

6710 AC EDE

tel 0318 – 67 27 72

advieslijn 0318 – 67 27 77

www.epilepsievereniging.nl

Over het Nationaal Epilepsie Fonds

Het Nationaal Epilepsie Fonds (NEF) zet zich in voor de epilepsiebestrijding en een goede behandeling en begeleiding van mensen met epilepsie. De middelen uit fondsenwerving worden gebruikt voor voorlichting, wetenschappelijk onderzoek, de organisatie van aangepaste vakantie-reizen, gespecialiseerde epilepsiezorg, individuele hulpverlening en epilepsieprojecten in ontwikkelingslanden. Voor deze activiteiten is veel geld nodig en de overheid geeft hiervoor geen subsidie. Daarom probeert het NEF door het houden van bijvoorbeeld de jaarlijkse collecte zelf geld bijeen te brengen. Ook donateurs dragen hun steentje bij.

Het Nationaal Epilepsie Fonds is een van de oudste gezondheidsfondsen in Nederland. Al meer dan honderd jaar richt het fonds zich op de bestrijding van en kennisverbreding over epilepsie. Wilt u het Nationaal Epilepsie Fonds steunen? Stuur dan de actiekaart uit deze brochure ingevuld terug. Voor een minimumbijdrage van € 18,50 per jaar bent u al donateur. U ontvangt bovendien – als u dat wenst – het voorlichtingsmagazine 'Episcoop': een gezamenlijke uitgave van het Nationaal Epilepsie Fonds en de patiëntenbelangenvereniging de Epilepsie Vereniging Nederland.

Nationaal Epilepsie Fonds

De Molen 35
3994 DA HOUTEN

Postbus 270
3990 GB HOUTEN
tel 030 – 63 440 63
fax 030 – 63 440 60

email info@epilepsiefonds.nl
www.epilepsie.nl
giro 222111

Epilepsie Infolijn 0900 – 821 24 11

(10 cent per minuut)