

GUÍA INFORMATIVA



Navidad



Juntos para curar

apoyodravet.eu

ÍNDICE



LA EPILEPSIA Y LA NAVIDAD

1. Medicación
2. Hábitos del sueño y nutrición
3. Luces navideñas
4. Días de fiesta
5. Si hay una crisis
6. Lenguaje inclusivo

CONTENIDO ADICIONAL

1. ApoyoDravet
2. Qué es la epilepsia
3. Educación Inclusiva ApoyoDravet





LA EPILEPSIA Y LA NAVIDAD



Juntos para curar

apoyodravet.eu



1.MEDICACIÓN

La personas nunca debe olvidar tomar su medicación.

Puede haber momentos de olvido por las fiestas, por estar en familia o con amigos, pero hay formas de recordar el horario de tomar la dosis de la medicación como por ejemplo poner una alarma en el móvil .

Si hay algún problema siempre puedes acudir a tu neurólogo/a.



Juntos para curar



apoyodravet.eu



2.HÁBITOS DEL SUEÑO Y NUTRICIÓN

El descanso diario del cerebro es muy importante y si para no tener crisis es adecuado ir a dormir a una hora indicada, es mejor que la persona lo haga.

La nutrición también es muy importante y en estas fechas puede que sea algo complicado. Por ello la persona debe comprender que darse atracones o tomar alimentos con mucho azúcar no es positivo por la posibilidad de aumento de crisis.

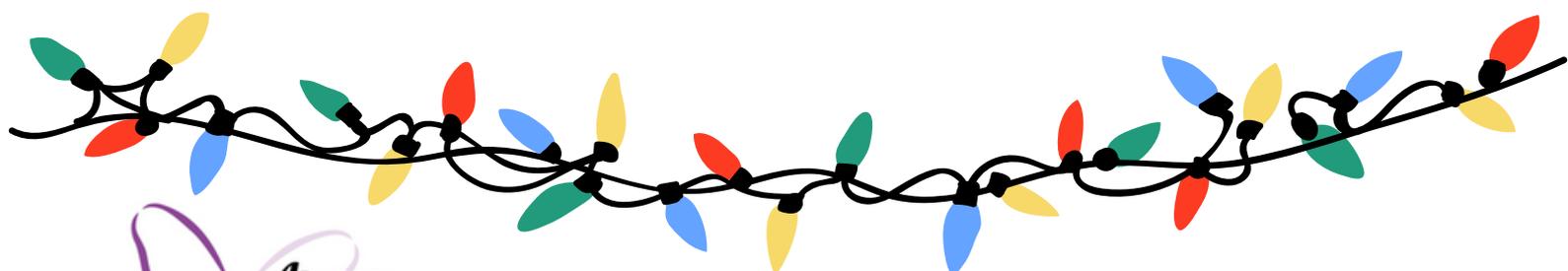




3. LUCES NAVIDEÑAS

Las luces de Navidad pueden ser luces estroboscópicas (o parpadeantes) y pueden hacer daño a una persona con epilepsia fotosensible.

Si sabes que tienes este tipo de epilepsia no te acerques mucho a estas zonas o incluso si te molestan las luces de Navidad intenta no ir a sitios con muchas luces.





4. DÍAS DE FIESTA

Si tienes un familiar o amigo con epilepsia intenta no agobiarle ya que el estrés puede provocar crisis.

Si estás en una reunión familiar, de empresa, con amigos...

pregúntale cómo se encuentra y charla con la persona.

Y por supuesto si tiene una crisis, conoce qué hacer para ayudarla.



Juntos para curar

apoyodravet.eu



5. SI HAY UNA CRISIS

Si tu familiar, amigo, pareja,
ha tenido una crisis...

En primer lugar atiéndele.

En segundo lugar, no le obligues a
hacer algo que no le apetece o
directamente no puede realizar
(ejemplos: dar un paseo, ir a un centro
comercial, estar rodeado de más
personas...)

Dale tiempo para reponerse
y descansar.





6. LENGUAJE INCLUSIVO

Cuida el lenguaje...

Mejor habla de **CRISIS**
en lugar de ataque.

La persona **TIENE EPILEPSIA**,
no es epiléptica.

No tiene una enfermedad mental, sino
una **ENFERMEDAD NEUROLÓGICA**.

El respeto hace que la persona
se sienta incluida.



Juntos para curar



apoyodravet.eu



La asociación ApoyoDravet es una comunidad de afectados por enfermedades raras con epilepsia y síndrome de Dravet.

ÁREAS

- Investigación Científica
- Innovación Social
- Tecnología orientada al paciente

Investigación científica, medicina, intervención e innovación social, educación inclusiva y tecnología para mejorar la calidad de vida del afectado/a y su entorno.



Juntos para curar

apoyodravet.eu

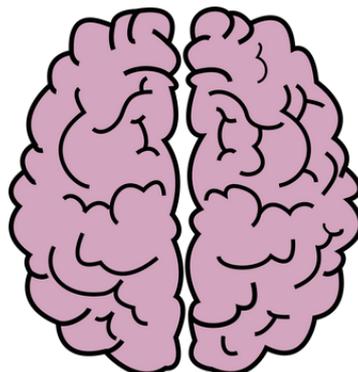


¿QUÉ ES LA EPILEPSIA?

Trastorno neurológico por el que las neuronas del cerebro de la persona no funcionan de forma correcta.

La Sociedad Española de Epilepsia (SEN) estima que unos 100.000 menores en España tienen epilepsia.

Hay una actividad eléctrica excesiva que conlleva a tener crisis de epilepsia y producen unos síntomas que afectan de forma física y psicológica.





EDUCACIÓN INCLUSIVA

Queremos que la palabra inclusión se practique y no solo se diga. Que los niños y niñas con epilepsia, enfermedades raras con epilepsia y sus familias se sientan REALMENTE incluidos en la sociedad.

Espacio Educación Inclusiva ApoyoDravet realiza un trabajo en centros de educación centrado en talleres dinámicos y divulgativos.

1. Queremos informaros y formaros a través de talleres para que en los colegios sepáis cómo ACTUAR con los alumnos con enfermedades con epilepsia.

2. Como profesor serás capaz de formarte para saber qué hacer si uno de tus alumnos tiene epilepsia.

3. Como padres y madres vais a tener la seguridad de que el colegio será un entorno seguro e inclusivo para vuestros hijos e hijas.

4. Queremos ser el PUNTO DE UNIÓN entre familias, profesores y alumnos para conseguir una escuela inclusiva.



DESDE LA ASOCIACIÓN



queremos deseáros

FELIZ

Navidad



Juntos para curar

apoyodravet.eu

Andrea Lozano - responsable del área de Educación Inclusiva ApoyoDrawet
educacioninclusiva@apoyodravet.eu