

I DĚTI S EPILEPSIÍ SE POTŘEBUJÍ NAUČIT PLAVAT

Tisková zpráva spolku EpiStop, z.s. k Mezinárodnímu dni epilepsie

Praha, 12. února 2024 – Při příležitosti dnešního Mezinárodního dne epilepsie, který se celosvětově snaží odbourávat předsudky spojené s tímto onemocněním, upozornují lékaři spolku EpiStop na vhodný přístup k plaveckému výcviku u dítěte s epilepsií. Strach z ohrožení zdraví a neznalosti první pomoci bývá příčinou nesprávné či přehnané reakce okolí. To může vést ke stigmatizaci dítěte, obavám učitelů, nebo až k odmítnutí dítěte plaveckou školou. Nebojme se epilepsie. Stačí být připraven, mít správné informace a vědět, jak postupovat. EpiStop, z.s. pořádá akreditované kurzy *Epilepsie a sport* pro učitele a trenéry, kurzy *Nordic Walking* pro lidi s epilepsií, nově vzniklo video o plavání u dítěte s epilepsií.

Víme to všichni: Měli bychom sportovat. **Sportování je zdravé.** Sportování nás udržuje v dobré fyzické i psychické kondici. Mezi velmi populární aktivity, nejméně a nejdřívejší sporty patří **plavání**. Jak je to ale u dětí a dospělých, kteří žijí s epilepsií?

Na prvním stupni základních škol je v ČR součástí tělesné výchovy povinná plavecká výuka. Jedná se o celkem 40 hodin plaveckého výcviku, které jsou většinou rozděleny do dvou ročníků. Zajišťují ji zpravidla základní školy ve spolupráci se školami plaveckými. Cílem je z úplných neplavců a začátečníků udělat plavce a upevnit a zlepšit plavecké styly u dětí, které již plavou. Díky plavecké výuce na základních školách snad nenajdete ve svém okolí nikoho, kdo by u nás plavat vůbec neuměl.

Děti mladšího školního věku se na plavecký výcvik často velmi těší. **Při dodržení určitých pravidel bezpečnosti se může plavecké výuky zúčastnit také naprostá většina dětí s epilepsií.** Některé děti s epilepsií jsou díky předepsaným lékům dlouhodobě bez záchvatů, u těch je třeba nejméně zvláštních opatření, a k některým je možné přistupovat jako k dětem zcela zdravým. Ani děti se záchvaty by se ale neměly z plavání hned vyřazovat; u řady z nich může dokonce tato aktivita působit protizáchvatově. Vždy je důležité vyžádat si vyjádření ošetřujícího neurologa.

Pro dítě s epilepsií by měla být pravidlem **plavecká čepice reflexní barvy**, aby bylo dítě mezi ostatními snadno vidět. Dítě by mělo vždy **plavat v první nebo poslední dráze podél okraje bazénu a dohlížet** by na něj měl k němu přidělený člověk, který ho má na starosti a v dosahu (dle domluvy učitel, asistent, trenér, plavčík, rodič). Ten kopíruje jeho pozici buď ze břehu, nebo jedná-li se o dítě, které může mít záchvaty pravidelně, přímo ve vodě.

Instruktoři plavecké školy by měli být každopádně o epilepsii dítěte předem **informováni**, měli by být **obeznámeni s typem záchvatu**, který je pro dítě charakteristický, a **znát jeho možné spouštěče**. Mezi známé spouštěče záchvatů patří spánková deprivace, stres, nedodržení režimu, vynechání léků. U některých dětí to může být i třeba nadměrný hluk, výkyvy teplot, světelné vjemy. Je proto např. vhodné dítě s epilepsií ochlazovat postupně, snažit se předejít tepelným šokům – ani rychle do

studené vody, ani okamžitá příliš horká sprcha. Pokud se dítě v den plavání necítí dobře, je třeba respektovat jeho názor, nepřetěžovat ho a dle potřeby ho nechat odpočívat mimo vodu.

Pokud je to možné, přítomnost rodiče dítěte s aktivní epilepsií na plavecké výuce může být vítaná a žádoucí. Záleží na situaci, konkrétní domluvě a možnostech rodiny.

Epilepsii u dětí a sportování věnuje spolek EpiStop přímo **speciální kurz**, kterým nabízí školám, učitelům, trenérům odbornou přípravu a podporu. Jedná se o kurz akreditovaný MŠMT, kde naši odborníci seznamují s jednotlivými typy epilepsie a zásadami první pomoci včetně informací o správném podání akutní záchranné medikace. Součástí jsou také informace, které sporty jsou pro děti s epilepsií vhodné, které sportovní aktivity zařazovat a jakým se naopak u dítěte s epilepsií a za jakých podmínek raději vyhnout.

Dospělí s epilepsií by měli být u vody opatrní stejně jako všichni ostatní. Míra rizika se bude lišit i podle toho, zda jsou u bazénu, rybníka či u moře. Míru rizika dle zdravotního stavu je potřeba zvážit individuálně. Pokud je epilepsie jen diagnózou, která se již léta neprojevila žádným záchvatem, bude riziko velmi nízké. Naopak u čtvrtiny lidí s epilepsií, kteří mají i přes nasazenou léčbu občasné nebo i častější záchvaty, je potřeba zvláštní opatrnosti. Ke snížení rizika záchvatu je třeba dodržovat především **předepsaný rozpis léků i dostatek spánku a odpočinku**. Speciálně kombinace ponocování, alkoholu a pobytu u vody je velmi nebezpečná, a to nejen pro lidi s epilepsií. Pokud jdou lidé s epilepsií plavat, měli by o své situaci **vždy informovat plavčíka**. Neměli by chodit do vody sami, **vždy** by měli mít **doprovod**, který na ně celou dobu **dohlíží nebo přímo plave s nimi**. U rybníku či u moře by se měli držet tam, kde stačí. Všichni si uvědomujeme, že člověk může zmizet pod vodou velmi rychle. Pouze vzdálený dohled ze břehu či lehátka, který si do toho čte nebo se kromě sledování věnuje svému telefonu, není dostačující.

Pokud by přece jen **k záchvatu došlo**, je třeba pokud možno dostat dotyčného **co nejrychleji z vody ven**, nejlépe ho uchopit ze zadu a snažit se udržet hlavu s dýchacími cestami nad vodou. Na břehu či u bazénu pak poskytnout **první pomoc** – tj. položit, monitorovat dýchání a čas, nechat záchvat proběhnout, nebránit v pohybu, zabránit pouze poranění (zvláště podložit hlavu, pokud je to v tu chvíli možné). Po odeznění záchvatu přetočit na bok, zkontrolovat dýchací cesty, případně mírným záklonem hlavy dýchací cesty uvolnit a počkat do úplného návratu vědomí. **Většina záchvatů během několika minut samovolně odezní.**

Být svědkem neočekávaného epileptického záchvatu není zrovna příjemné, ale lze to zvládnout s klidem. Pomáhá vědět, jak si počínat. Spolek EpiStop proto v loňském roce vytvořil video první pomoci ve škole: https://drive.google.com/file/d/1jUqBxFlz3SAs3kC6YFPoPzMFnLmu_1j0/view?t=3

Rychlou záchrannou službu je nutné volat, pokud dojde jeho následkem k poranění, záchvat s bezvědomím a/nebo křečemi trvá déle než 4 minuty či po něm následuje další záchvat, také pokud přetrvává zmatenost nebo porucha vědomí.

Pravidelné a přiměřené sportování pomáhá riziko záchvatů u dětí i dospělých s epilepsií dlouhodobě snižovat. Je dobré znát zásady bezpečnosti, vybírat sporty přiměřené zdravotnímu stavu, minimalizovat svým chováním rizika. **Není však nutné ani žádoucí kvůli nepřiměřeným obavám vlastním či svého okolí na sportování včetně plavání rezignovat.**

Rádi zodpovíme Vaše dotazy a doporučíme naše odborníky.

Kontakt pro média: Kateřina Kolářová, tel. 602 268 320, email: katerina.kolarova@epistop.cz

O epilepsii

Epilepsie je nejčastější chronické neurologické onemocnění. Některou z jejích forem má v České republice zhruba 80 tisíc lidí, čtvrtina z nich jsou děti. Jedná se o celé spektrum onemocnění, která začínají v různém věku, z různých příčin a projevují se různými typy neprovokovaných a/nebo reflexních epileptických záchvatů v různé frekvenci. Mají variabilní průběh a na léčbu reagují odlišně. **Současné možnosti farmakologické léčby dovolují 70-80 % lidí s epilepsií žít bez záchvatů.** Pro některé tzv. farmakorezistentní pacienty je vhodná léčba epileptochirurgická. U vzácných epilepsií se uplatňuje specifická léčba určená pro konkrétní, genetickou příčinu epilepsie. Většinu svého života člověk s epilepsií žije naprosto normálně, obdobně jako člověk s jiným chronickým onemocněním jako je astma, cukrovka či onemocnění plic. Život dětí a dospělých s epilepsií je ale více komplikován v důsledku strachu ze záchvatu a neporozumění okolí. Kvalita života dětí s epilepsií je významně ovlivněna přístupem a chováním všech, kteří o ně pečují nebo se s nimi setkávají.

O EpiStopu

Zapsaný spolek EpiStop je platformou pro setkávání, spolupráci a aktivní činnost všech skupin a osob, které mají vztah k lidem s epilepsií, tedy pacientů, zástupců patientských organizací, zdravotníků, odborných společností, sociálních poradců, úředníků státní správy či zástupců médií. Jejich cílem je zlepšit postavení lidí s epilepsií ve společnosti. Na webu <https://www.epistop.cz/> je řada volně dostupných edukačních textů, zásady správné první pomoci a informace pro lidi s epilepsií i jejich blízké. EpiStop, z.s. mj. organizuje pro učitele a trenéry kurz *Epilepsie a sport*, který je akreditován MŠMT.

O Mezinárodním dni epilepsie

Mezinárodní den epilepsie je událost, která zlepšuje povědomí o epilepsii ve více než 120 zemích světa. Každý rok se druhé pondělí v únoru lidé spojují, aby tento den oslavili a také upozornili na problémy, kterým lidé s epilepsií, jejich rodiny a pečovatelé čelí. Spolek EpiStop, z.s. Mezinárodní den epilepsie v ČR pravidelně organizuje a při této příležitosti vystupují naši specialisté v médiích.