

# MÁM EPILEPSII

A DOBŘE SE O SEBE STARÁM

## SELF-MANAGEMENT

- Mám o své diagnóze dostatek **informací**
- Pravidelně a správně užívám předepsané **léky**
- Vedu si **deníček** se záznamy záchvatů, jejich možnými spouštěči a otázkami pro příště
- Nevynechávám **návštěvy** u lékaře
- Než si nasadím další lék nebo doplněk stravy, **zeptám se** lékárníka nebo svého lékaře
- Při problémech s náladou, při depresi nebo úzkostech **vyhledám pomoc**
- **Vím**, jak snižovat a zvládat stres
- **Jím** vyváženou stravu a udržuji si zdravou váhu
- **Sportuji** pravidelně a bezpečně
- **Nekouřím** ani **nepiju** alkohol
- **Spím** alespoň 7–8 hodin denně
- **Mám** rodinu a kamarády, ti mi pomáhají
- **Neskrývám** svou diagnózu, nemusím být sám



SPOLEČNĚ PROTI EPILEPSII

[WWW.EPISTOP.CZ](http://WWW.EPISTOP.CZ)