



Praktyczny przewodnik dla opiekunów

**Opieka i wsparcie
osób z padaczką**

Konsultacja merytoryczna

dr hab. n. med. Magdalena Bosak, prof. UJ

Patroni



Polskie Towarzystwo
Neurologiczne
Seksja Padaczki



BOHATER
FUNDACJA



POLSKIE STOWARZYSZENIE
NA RZECZ DZIECI
CHORYCH NA PADACZKĘ

Partner



Angelini
Pharma

Opieka i wsparcie osób z padaczką

1. Wprowadzenie – rola opiekuna

Opiekun osoby chorującej na padaczkę odgrywa niezwykle ważną rolę. Często to właśnie on jako pierwszy zauważa napad, reaguje i przekazuje kluczowe informacje lekarzowi. Napady padaczkowe mogą być nieprzewidywalne i budzić lęk, zwłaszcza u osób obserwujących je po raz pierwszy, jednak odpowiednia wiedza pozwala działać spokojnie i skutecznie.

Twoje zadania jako opiekuna to przede wszystkim:

- Zapewnienie bezpieczeństwa podczas napadu
- Uważna obserwacja objawów
- Jeśli to możliwe – nagranie napadu (dla celów diagnostycznych)
- Przekazanie zebranych informacji lekarzowi

Choć napad trwa krótko, dane zebrane w jego trakcie mogą mieć ogromne znaczenie dla postawienia trafnej diagnozy i doboru właściwego leczenia.

2. Jak wygląda napad padaczkowy? Najczęstsze objawy

Napady padaczkowe mogą przebiegać w bardzo różny sposób – od krótkich, subtelnych epizodów, które bywają trudne do zauważenia, po gwałtowne napady z drgawkami i utratą przytomności. U każdej osoby mogą wyglądać inaczej, dlatego uważna obserwacja ich przebiegu ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozpoznania choroby i doboru skutecznego leczenia.

Objawy napadu zależą m.in. od tego, która część mózgu zostaje czasowo zaburzona oraz czy nieprawidłowa aktywność elektryczna obejmuje jedynie ograniczony obszar mózgu, czy rozprzestrzenia się na większe struktury mózgowe.

Do najczęstszych objawów napadów padaczkowych należą:

- Nagła utrata przytomności lub chwilowe zaburzenia świadomości,
- Sztywność mięśni całego ciała lub jego części,
- Rytmiczne drgawki kończyn,
- Mimowolne ruchy, takie jak mlaskanie, przełykanie, pocieranie rąk czy powtarzanie prostych czynności,
- Trudności w mówieniu lub nagłe przerwanie wypowiedzi,
- Zaburzenia czucia lub zmysłów (np. Mrowienie, uczucie ciepła, nietypowe zapachy),
- Ślinotok, niekiedy pojawienie się piany w ustach,
- Mimowolne oddanie moczu.

Napad zwykle **trwa od kilkunastu sekund do kilku minut**. Po jego zakończeniu **często występuje tzw. stan ponapadowy**, który może objawiać się:

- Silnym zmęczeniem i sennością,
- Splątaniem lub dezorientacją,
- Bólem głowy,
- nudnościami lub wymiotami,
- trudnościami z koncentracją i zapamiętywaniem zdarzeń.



Choć napady padaczkowe mogą wyglądać bardzo dramatycznie, w większości przypadków ustępują samoistnie. Odpowiednie leczenie oraz znajomość typowych objawów pozwalają wielu osobom z padaczką prowadzić aktywne i bezpieczne życie.

3. Co robić podczas napadu? Pierwsza pomoc

Co ZROBIĆ w trakcie napadu?	Czego NIE ROBIĆ w trakcie napadu?
Przede wszystkim zachowaj spokój	Nie wkładaj nic do ust pacjenta
Usuń przedmioty w pobliżu, aby pacjent się nie skaleczył	Nie próbuj powstrzymywać drgawek
Zabezpiecz głowę (np. podkładając coś miękkiego)	Nie podawaj wody ani leków
Mierz czas napadu	Nie podnoś pacjenta na siłę
Po napadzie ułóż pacjenta na boku (pozycja bezpieczna)	

Wezwij pogotowie, jeśli:



- Napad trwa **dłużej niż 5 minut**
- Występuje **kilka napadów z rzędu**
- Pacjent **doznał urazu** podczas napadu
- Napad **pojawił się po raz pierwszy w życiu**
- Pacjent **nie odzyskuje przytomności** po napadzie

4. Instrukcja nagrywania napadu – krok po kroku

Nagranie napadu padaczkowego może być bardzo pomocne dla lekarza w diagnozie i ocenie skuteczności leczenia. Dzięki wideo specjalista może:

- zobaczyć dokładny przebieg napadu,
- ocenić jego rodzaj i długość,
- dostosować leki lub terapię do Twoich potrzeb.

Nagrania są szczególnie przydatne, gdy napady zdarzają się rzadko lub różnią się między sobą – pomagają lekarzowi zebrać pełniejszy obraz sytuacji.



Uwaga:

nagraj napad tylko wtedy, gdy masz pewność, że pacjent jest bezpieczny i nie wymaga natychmiastowej pomocy.

■ Jak prawidłowo nagrać napad?

- **Włącz nagrywanie od razu**, gdy zauważysz początek napadu
- **Stań w bezpiecznej odległości** (ok. 1–2 metry od pacjenta)
- **Zadbaj o widoczność całego ciała** pacjenta, szczególnie:
 - kończyn
 - głowy
 - pozycji ciała
- **Udokumentuj przebieg:**
 - możesz powiedzieć na głos: „Napad rozpoczął się o godzinie...”
 - pokaż, jak wygląda ruch ciała, czyli, oddech
 - jeśli to możliwe – nagraj także czas po napadzie zwracając uwagę na dezorientację i reakcje pacjenta
- **Nie wchodź w interakcję z pacjentem podczas napadu** – nie potrząsaj, nie przytrzymuj
- **Po zakończeniu napadu zabezpiecz pacjenta** i dopiero wtedy zakończ nagrywanie



5. Co obserwować i zanotować po napadzie?

Po napadzie ważne jest baczne obserwowanie pacjenta i zapisanie kluczowych informacji:

- **Czas trwania napadu** – kiedy się rozpoczął i skończył
- **Rodzaj drgawek** – kończyny, mimika twarzy itp.
- **Świadomość pacjenta** – oczy otwarte czy zamknięte
- **Pozycja ciała po napadzie** – np. ułożenie na boku
- **Objawy po napadzie** – senność, dezorientacja, ból, problemy z mową czy równowagą
- **Potencjalne urazy** – siniaki, stłuczenia
- **Wydarzenia poprzedzające napad**
– stres, brak snu, leki, alkohol



6. Jak rozmawiać z lekarzem?

Dokładne informacje ułatwiają lekarzowi ocenę sytuacji i dobranie leczenia:

- Pokaż nagranie napadu, jeśli jest dostępne
- Podaj czas trwania napadu
- Opisz zachowanie pacjenta przed, w trakcie i po napadzie
- Przy pierwszym napadzie – skonsultuj się pilnie

Przykładowe pytania do lekarza:

- Czy napad był typowy dla tej choroby?
- Czy wymaga zmiany leczenia?
- Czy potrzebna jest dodatkowa diagnostyka?



7. Wsparcie emocjonalne po napadzie

Po napadzie pacjent może być zmęczony, zdezorientowany lub przestraszony. **Zadaniem opiekuna jest zapewnienie bezpieczeństwa i spokojnego otoczenia:**

- **Bądź spokojny i opanowany** – mów cicho i rzeczowo
- **Uspokajaj prostymi słowami:** „Napad już minął. Jesteś bezpieczny”
- **Nie zadawaj trudnych pytań od razu** – pozwól pacjentowi odpocząć
- **Pozwól na senność i odpoczynek**, chyba że lekarz zaleci inaczej



Dbaj także o siebie

Opieka może być wyczerpująca. Szukaj wsparcia w rodzinie lub przyjaciółach, aby móc skutecznie pomagać pacjentowi.





**Zeskanuj kod QR,
aby pobrać materiał**