

ARTIKEL

TIPS voor een goede aanvalsbeschrijving of –registratie

door Karel Blomme

Getuige zijn van een aanval of zelf een aanval doen EN daarbij het hoofd koel houden en zo juist en zoveel mogelijk informatie noteren over de aanval is niet vanzelfsprekend.

Als getuige heb je méér tijd én mogelijkheden: je kan naar je uurwerk (of GSM of Smartphone) kijken om het juiste tijdstip of de duur van de aanval te noteren, dit kan je (meestal) niet als je zelf de aanval doormaakt. Zoals al dikwijls geschreven, is informatie halen uit een aanvalskalender of -dagboek maar mogelijk door er informatie in te noteren... vervelend en lastig, ja... maar het kan de moeite lonen!



Begin bij het begin...

Informatie over wat iemand deed **vóór een aanval** kan héél nuttig zijn. Soms zijn er uitlokkende factoren die je vergeet als je niet wil/kan nadenken over de periode ervoor: dit kan vlak ervoor zijn of ook al een dag of enkele dagen voordien! Op papier kan iets duidelijker naar voor komen door het herhaald genoteerd te zien. Zoek hierbij zowel naar activiteiten of gemoedstoestanden, als naar hoe je je voelde of hoe de persoon vertelde zich gevoeld te hebben. Het kan ook in gedragsreacties zijn dat er verschil kan opgemerkt worden.

We sommen enkele factoren op die interessant kunnen zijn om te noteren:

- het moment van de dag, week of maand
- voor meisjes/vrouwen: menstruatiecyclus, zwangerschap, verandering soort contraceptiepil, hormonenbehandeling, ...
- medicatie-inname: later, vroeger, vergeten?
- slaappatroon: te weinig slaap, later in bed, moeilijk in slaap, wakker worden, ...
- eetpatroon: gewijzigde voeding, meer of minder dan gewoonlijk...
- ademhaling en hartslag: normaal of kortademig na inspanning, te hoge pols, hyperventileren?
- alcohol of druggebruik?
- gemoedstoestand: gestrest of normaal, speciale toestanden, ruzie...
- licht en geluid: discolicht en/of luide muziek, in felle zon gelegen, ...
- ziektes of infecties...

Wat gebeurt er tijdens de aanval zelf?

- reacties: verward, reageer je emotioneel, heb/had je eigenaardige gewaarwordingen (zelf), heel bewust, half bewust of niet, ...?
- kan je spreken of iemand verstaan (zelf) of is de persoon aanspreekbaar, reageert hij/zij?
- kan je helder denken, zie je de omgeving als 'normaal' of anders (van kleur bv.)?
- is je reuk, smaak, gevoel (tastzin) anders?
- gezichtsuitdrukkingen: staar je 'recht door', knipper je met de ogen, of draaien je ogen, kan je je blik fixeren op iets of iemand of lukt dit niet?
- spieren: algemene spierverslapping of juist verstijven? val je door de spierverslapping? heb je nog kracht in je armen, benen, lippen, kaken, ...?
- heb je ongecontroleerde bewegingen van armen, benen?

- ondervind je herhaalde bewegingen zoals smakken met de lippen, wrijven, slikken, trekken aan kledij, kledij uit- en aandoen?
- blijf je ter plaatse of ga je wandelen, lopen, de straat oversteken (gevaarlijk!)?
- zweet je méér dan normaal, heb je het (te) warm, hijg je zwaar, ...?
- urineverlies of niet?

Wáár voel je de aanval ‘opkomen’? Verplaatst de gewaarwording zich in je lichaam? Is het langs beide kanten of alleen links of rechts?

En na de aanval?

- hoe reageer je/reageert de persoon op aanspreken of aanraken?
- ben je je (onmiddellijk of pas later) bewust van plaats en tijd van de aanval?
- kan je je achteraf alles goed herinneren of juist niet meer?
- Kan je (onmiddellijk of pas later) praten en antwoorden op vragen?
- Hoe voel je je fysiek na de aanval, slapjes, moe, ongemakkelijk, ...?
- Heb je directe nood aan slaap?
- Ben je snel weer ‘jezelf’ of vraagt dit (veel) tijd?

Lang niet ALLE tips of factoren die hier vermeld staan zullen bij iedereen van toepassing zijn. Het is de kunst (ervaring leert je dit...) déze te onthouden die wél interessant voor je zijn EN deze dan goed en consequent te noteren... Aan de slag?

Bronnen:

- *Info aanvalskalender/aanvalsregistratie Epikrant jg.24 en 25*
- *Website vzw IKAROS: www.epilepsiegroep-ikaros.be – link ‘interessante artikels – aanvalsregistratie aanvalskalender*
- *<http://www.epilepsy.com/learn/managing-your-epilepsy/tracking-my-seizures/tips-seizure-observation>*

MUSIC FOR LIFE