



Epi Běh

Pod záštitou Občanského Sdružení EpiStop

Víte, že epilepsií trpí nejméně jeden člověk ze sta?

Epilepsie je po mrtvici nejčastějším závažným neurologickým onemocněním. Ve vašem okruhu přátel je tedy zcela jistě někdo, komu lékaři stejně jako mě sdělili, že jeho ztráty vědomí, případné zamrzávání a křeče jsou vlastně epileptické záchvaty a že trpí epilepsií.

Jmenuji se **Lucie Vávrová** a když mi byla před sedmi lety diagnostikována epilepsie, znamenalo to zásadní zlom v mém životě. Přišel strach z nemoci samotné a praktických omezení, která epilepsii provází - jako je třeba ztráta řidičského průkazu. Nepředvídatelnosti záchvatů s sebou přinesla obavy z prozrazení a reakce okolí, včetně možné ztráty zaměstnání. Epilepsie se stala mým velkým tajemstvím.

Postupem času a za podpory rodiny a nejbližších přátel jsem se naučila s epilepsií žít. Pověry a předsudky jsem nahradila lékařskými informacemi jak o této nemoci a způsobech její léčby. Omezila jsem rizikové situace, snížila pracovní vytížení a změnila práci. Dobře jsem reagovala na léky a záchvaty zmizely. Dnes opět řídím svoje auto, naplno hraju tenis, lyžuji a běhám a pod značkou **f-laws** se věnuji koučování.

A právě pomocí běhání chci aktivně přispět k rozšíření povědomí o epilepsii a rozbořit sociální stigma, které ji provází. Díky tomu čím jsem si prošla, vím jak se lidem s epilepsií žije a chci ukázat jak jim tak i jejich okolí, že se s epilepsií dá úspěšně bojovat. 13. října 2013 poběžím pod záštitou **Občanského Sdružení EpiStop** svůj první půlmaraton a spolu s **Občanským Sdružením EpiStop** chceme můj běh využít k získání prostředků na vytvoření pravidelné sportovně-rodinné akce **Epi Běh** na podporu boje proti epilepsii.

Postavte se s námi předsudkům a přispějte sponzorským darem na účet Občanského Sdružení EpiStop (číslo účtu 111165369/0800, vedený u České spořitelny).



Víte jak poskytnout první pomoc při epileptickém záchvatu?

1. Odstraňte předměty, které by mohly způsobit poranění. Podložte nemocnému hlavu, uvolněte oděv kolem krku. Nemocného přesouvejte na jiné místo pouze v nezbytném případě.
2. Nebraňte záškubům nebo křečím.
3. Nerozevírejte násilím ústa. Nevpravujte do úst žádné předměty.
4. Po skončení křečí uložte nemocného do stabilizované polohy.
5. Vyčkejte konce záchvatu a návratu k plnému vědomí.
6. Zjistěte, zda nedošlo k poranění (zejména hlavy, jazyka nebo obratlů).
7. Zjistěte, zda pacient není zmatený (ptejte se na jméno, den v týdnu, měsíc atp.) a zda jde o léčeného epileptika. Pokud jde o léčeného pacienta a nedošlo k poranění, které vyžaduje ošetření, a nepřetrvává dezorientace, není nutný transport do nemocnice.
8. Přesun do nemocnice je nutný pouze,
 - a. pokud jde o první záchvat
 - b. záchvat trvá déle než 5 minut nebo se záchvaty opakují
 - c. po záchvatu přetrvává zmatenost
 - d. došlo k poranění, které vyžaduje ošetření



Občanské Sdružení EpiStop vytváří platformu pro setkávání, spolupráci a aktivní činnost všech skupin a osob, které mají vztah k lidem s epilepsií (pacientů, zástupců patientských organizací, zdravotníků, odborných společností, sociálních poradců, úředníků státní správy, zástupců médií) s cílem zlepšit postavení těchto osob ve společnosti.

F-laws - odstraněním pomlčky vznikne anglické slovo, které slovník přeloží jako kazy. Chyby, které jsme našli sami na sobě nebo které nám byly vytčeny okolím. Ve f-laws říkáme chybám dost! Je čas změnit úhel pohledu. Místo kazů vidět jedinečné lidské vlastnosti díky kterým jsme každý neopakovatelný originál. To je zpráva, kterou f-laws pomocí ko-aktivního koučování a metod improvizčního divadla vysílá do svého okolí.

