

Les crises épileptiques et votre sécurité (Seizures and Your Safety)

Nous vivons tous avec les risques inhérents à la vie quotidienne. L'épilepsie peut augmenter le risque de blessures chez certaines personnes plus que chez d'autres. Ce constat dépend du type de crise, de leur fréquence, de leurs caractéristiques, de l'âge de la personne, de ses autres problèmes de santé ou troubles cognitifs ainsi que de ses activités et de son environnement. Que la personne soit atteinte d'épilepsie ou non, les blessures ne sont pas toutes évitables. Aussi, il est important que les activités de la personne ne soient pas trop limitées. Des effets néfastes sur sa santé physique et son bien-être psychologique pourraient en résulter.

Certaines activités sont plus à risque que d'autres. Chacun doit évaluer l'importance qu'il accorde à une activité en regard du risque de blessures qu'elle comporte. Dans certains cas, les réponses sont évidentes. Dans d'autres, elles dépendent de la santé, des préférences et des habitudes de vie de la personne. Faites preuve de bon sens.

Voici quelques conseils de sécurité pour les personnes épileptiques, en particulier pour celles qui s'évanouissent ou qui dont des chutes au sol lors d'une crise.

Assurer sa sécurité chaque jour

Assurez-vous que vos amis, votre famille, vos professeurs, vos responsables de services de garde et votre employeur savent comment reconnaître une crise, ce à quoi ils peuvent s'attendre, sachent administrer les premiers soins, quelles personnes appeler en cas d'urgence et à quel moment appeler une ambulance. Portez un bracelet médical et une carte portefeuille qui indiquent les médicaments et les doses que vous prenez, qui appeler en cas d'urgence, les coordonnées de votre médecin et vos allergies ou tout autre problème de santé. Évitez les déclencheurs de crise potentiels comme l'oubli de prendre un médicament, le manque de sommeil, la consommation excessive d'alcool ou l'usage de drogues.

À la maison

Comme chaque environnement est différent, vérifiez autour de votre résidence les dangers potentiels afin de faciliter l'élaboration d'un plan de sécurité. Ayez comme objectif ultime votre sécurité et votre autonomie.

Gardez le plus possible le lit au niveau du sol. Un matelas sur le plancher est préférable. Évitez un lit dont le cadre en surplomb a un bord dur. Recouvrez les surfaces dures avec un tapis antidérapant muni d'un rembourrage épais en dessous. Vous pourriez aussi tapisser le patio ou le porche. Si nécessaire, matelassez les angles vifs des tables et autres meubles. Prévoyez des chaises avec accoudoir pour prévenir les chutes au sol. Un napperon rembourré placé sur votre table ou bureau pourrait également être utile. Évitez de grimper dans les escabeaux et échelles, en particulier lorsque vous êtes seul. Ne fumez pas, n'allumez pas de feu et n'utilisez pas de chandelles sans la présence de quelqu'un. Utilisez des appareils et des outils (chaufferette, fer à repasser, etc.) munis d'arrêt automatique lorsqu'ils ne sont pas utilisés un certain temps ou s'ils peuvent se renverser. Si vous vivez seul, demandez à quelqu'un de faire une vérification générale avec vous régulièrement. Songez à vous procurer un système personnel d'intervention d'urgence. Modifiez les portes de sorte qu'elles puissent s'ouvrir vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur. Ainsi, si vous chutez au sol près d'une porte fermée, celle-ci pourra toujours être ouverte de l'autre côté.

Dans la cuisine

Si vous faites des crises fréquentes, utilisez, dans la mesure du possible, la cuisinière seulement lorsque quelqu'un est à la maison. Vous pourriez également vous servir des ronds arrière plus souvent. Si vous avez de la difficulté à maîtriser vos crises, le micro-ondes, plus facile et plus fiable, est à privilégier. Les aliments déjà coupés ou préparés sont généralement plus faciles à manipuler. Utilisez de la vaisselle incassable et des tasses de voyage.

Sécurité de la salle de bain

Mettez un signe « occupé » sur la porte de la salle de bain au lieu de la verrouiller. Prenez une douche plutôt qu'un bain. Songez à utiliser une pomme de douche manuelle en position assise dans la douche. Vous pourriez prendre une douche en position debout lorsque quelqu'un est à la maison. Installez un dispositif de sécurité sur le chauffe-eau afin de limiter la température d'eau maximale afin de diminuer les risques de brûlure en cas d'évanouissement ou de chute contre le robinet d'eau chaude. Évitez d'utiliser des appareils électriques, tels un rasoir ou un sèche-cheveux, près de l'eau ou d'une surface humide.

À l'extérieur de la maison

Ne conduisez pas si vous faites des crises. La réglementation en Colombie-Britannique stipule qu'il faut être exempt de crises depuis au moins six mois pour posséder un permis de conduire. Vous devez aussi obtenir l'autorisation de votre médecin, prendre des médicaments comme prescrit et respecter d'autres règles en matière de conduite et d'assurances afin de détenir un permis valide. Diverses restrictions s'appliquent aux conducteurs professionnels, dont la modification de leurs antiépileptiques, ainsi qu'aux personnes qui font des crises partielles simples. Le transport en commun ou le covoiturage constitue probablement la meilleure façon de vous déplacer. Si vous avez tendance à errer pendant une crise, faites-vous accompagner par un ami lors de vos déplacements. De même, si vous devez sortir par temps extrêmement froid, allez-y avec un ami. Si vous avez des crises fréquentes, la sécurité qu'offre le taxi au lieu du transport en commun peut valoir le coût supplémentaire. Envisagez un service de livraison à domicile pour votre épicerie et vos prescriptions. Ces services sont souvent gratuits ou à faible coût. Cette précaution vous évitera de transporter de lourdes charges ou de vous déplacer fréquemment et vous fait économiser du temps! Renseignez-vous sur les services de transport adapté de votre localité, comme HandyDart ou les taxis bénévoles. Ces services peuvent vous aider à réaliser des tâches essentielles comme aller à la banque, aux bureaux du gouvernement ou chez le médecin.

Sports et loisirs

Évaluez soigneusement les risques avant de pratiquer un sport qui pourrait mettre votre vie et celle des autres en danger si vous deveniez soudainement inconscient. Vous devriez peut-être discuter de ces questions avec votre médecin. Des activités comme le parachutisme, l'escalade et la plongée autonome ne sont pas recommandées pour les personnes sujettes à des crises. Vous devriez aussi porter une attention particulière aux activités qui se déroulent sur ou dans l'eau, ou en hauteur. Portez toujours des accessoires de sécurité lorsqu'ils sont recommandés (tels un casque, des flotteurs ou des protège-coudes et protège-genoux). Utilisez le système de jumelage sur les appareils d'exercice ou lors d'activités comme la randonnée pédestre. Lorsque vous faites de l'exercice, prenez des pauses fréquentes, assurez-vous de bien vous hydrater et évitez le surmenage. Installez-vous sur des surfaces molles comme du gazon, des tapis d'exercice ou des copeaux de bois. Si vous allez nager, assurez-vous de la présence d'un maître-nageur ou d'une autre personne formée à l'application des premiers soins et qui sait que vous faites des crises d'épilepsie. Utilisez un gilet de sauvetage pour vos activités nautiques. Pour obtenir d'autres conseils de sécurité et la liste des programmes de sports et de loisirs adaptés en Colombie-Britannique, consultez notre fiche d'information *Sports, activités récréatives et épilepsie*.

Au travail

La plupart des personnes épileptiques peuvent travailler sans se soucier des questions de sécurité. Il est souvent possible de rendre certaines tâches plus sécuritaires moyennant quelques mesures d'adaptation. Dans de nombreux cas, la loi oblige les employeurs à faire des ajustements ou à prendre des mesures d'adaptation sur les lieux de travail. La façon dont vos crises et votre lieu de travail peut vous causer des problèmes vous permet de déterminer quelles mesures de sécurité vous pourriez avoir besoin. Évaluez les risques potentiels de votre lieu de travail et les tâches difficiles à accomplir en raison de vos crises ou ce qui pourrait les déclencher. Vous devrez peut-être éviter le travail en hauteur, la machinerie lourde ou les quarts de nuit. Conformément aux exigences de votre milieu de travail, portez des vêtements et des accessoires protecteurs comme des gants, des lunettes de sécurité et des bottes, si nécessaire. Selon la Worker's Compensation Board de la Colombie-Britannique et la loi sur les droits de la personne de la C.-B. et du Canada, l'employeur doit mettre en place des mesures d'adaptation permettant à une personne handicapée d'exercer un emploi pour lequel elle possède les capacités et aptitudes voulues sauf si ces mesures causent à l'employeur une « contrainte excessive » en matière de coûts, de santé et de sécurité. Dans la loi sur les droits de la personne de la Colombie-Britannique, l'épilepsie est répertoriée comme une maladie protégée par cette désignation. Par ailleurs, les employés doivent faire connaître leurs besoins en matière d'adaptation et prendre part à la détermination des ajustements qui peuvent être nécessaires. Pour obtenir des informations

détaillées sur la sécurité et les mesures d'adaptation en milieu de travail, consultez notre fiche d'information *Épilepsie et emploi – Mesures d'adaptations*.

Prise en charge des enfants

Comme le font tous les parents et fournisseurs de soins, aménagez votre résidence de façon à la rendre la plus sécuritaire possible pour les enfants. Envisagez également la possibilité de nourrir votre enfant au sol ou de l'installer dans une poussette ou dans un siège d'enfant. Si nécessaire, vous pourriez promener votre bébé dans une poussette autour de la maison. Prenez l'habitude de vêtir, de changer et de laver votre bébé à l'éponge directement au sol sur un matelas à langer. Utilisez des barrières de sécurité à proximité des escaliers. Ne baignez pas votre bébé si vous êtes seul. Apprenez à vos enfants ce qu'il faut faire si une crise survient, et quand et comment demander de l'aide.

Autres aspects à prendre en compte

Heureusement, beaucoup de personnes épileptiques sont capables de mener une vie active sans être touchées, sauf rarement, par des restrictions dans leur mode de vie. Il est important que vous mettiez l'accent sur tout ce que vous êtes capable de faire. Si certaines situations limitent votre fonctionnement, établissez des stratégies et usez de créativité afin de participer aux activités qui sont importantes pour vous. N'hésitez pas à demander à vos amis et à votre famille de vous aider. En outre, les associations de votre localité disposent peut-être de bénévoles qui peuvent vous aider à réaliser vos tâches. Chacun de nous a besoin d'une aide supplémentaire au cours de sa vie et en faisant connaître ses besoins, on peut s'aider à améliorer sa propre qualité de vie.

Approuvé pour distribution en juillet 2011 (eb)

Vous pouvez devenir membre la BC Epilepsy Society et bénéficier de tous les programmes et services offerts.

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

Téléphone : 604-875-6704 Télécopieur : 604-875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com