

발작과 안전 (Seizures and Your Safety)

우리 모두는 일상생활에 위험을 안고 산다. 간질을 앓음으로써 다른 사람보다 부상 위험이 커질 수 있다. 이는 활동과 환경뿐만 아니라 발작의 유형, 빈도, 특징, 연령, 다른 건강 문제, 또는 인지 문제에 달려 있다. 간질이 있건 없건 모든 부상을 예방할 수는 없다. 극단적으로 활동을 제약하지 않는 것이 중요하다. 이는 신체와 정신건강에 해가 될 수 있다.

일부 활동을 다른 활동보다 위험하다. 우리는 활동에 따른 부상 위험과 그 활동의 가치를 견주어 봐야 한다. 어떤 상황에서는 답이 명백하지만 다른 경우에는 개인의 건강, 선호와 생활방식에 달려 있다. 상식을 활용하라.

아래 나열한 것은 간질 환자를-특히 의식을 잃고 /잃거나 발작 중 쓰러지는- 위한 안전에 관한 조언이다.

일상의 안전

친구, 가족, 교사, 보육 종사자와 고용주가 발작의 인지, 예상되는 상황, 응급처치, 긴급연락처, 그리고 구급차를 불러야 할 상황에 대해 알도록 확실하게 하라. 의료 신분증을 착용하고, 복용약과 복용량, 응급연락처, 의사에 대한 정보, 그리고 알레르기나 다른 건강문제에 대한 정보를 담은 응급처치 카드를 지갑에 휴대하라. 약물 복용을 잊거나, 수면 부족이나, 과음을 하거나, 또는 불법 약물을 복용하는 등의 잠재적 발작 유발요인을 피하라.

가정에서

가정마다 다르기에 당신의 집을 돌아보며 안전조치를 취하는 데에 도움이 되도록 잠재적인 위험을 스스로 판단해 보라. 안전과 독립성이 궁극적인 목표이다.

침대를 바닥 가까이에 놓아라. 매트리스를 바닥에 놓는 게 바람직하다. 침대 틀 모서리가 딱딱하지 않아야 한다. 딱딱한 바닥에 두꺼운 카펫이나 아래에 패드를 깔 뒤 미끄럼 방지 깔개로 덮어라. 파티오나 현관에 실외용 카펫을 까는 것도 좋다. 필요하면 식탁이나 다른 가구의 뾰족한 모서리에도 패드를 대라. 쓰러짐을 막게 팔걸이가 있는 의자를 골라라. 식탁이나 책상에 앉을 때 패드를 깔 곳이 좋다. 높은 의자나 사다리에 오르지 않도록 하라, 특히 혼자 있을 때. 혼자 있을 때 담배를 피우거나 불을 붙이거나 초를 쓰지 않도록 하라. 오랫동안 쓰지 않거나 쓰러지면 자동 차단되는 장치가 달린 난방기, 다리미 등과 같은 기구나 도구를 써라. 혼자 살면 누군가가 정기적으로 들어와 당신을 확인하게 하라. 의료 정보 응답기 사용을 고려하라. 문을 안쪽이 아니라 바깥쪽으로 닫히게 설치하라. 그래야 누군가 닫힌 문에 기대 쓰러져도 바깥에서 문을 열 수 있다.

부엌에서

자주 발작을 하면 가능한 누군가 집에 있을 때 오븐을 써라. 또 뒤쪽 버너를 더 많이 써라. 발작이 잘 조절되지 않으면 전자레인지가 더 쉽고 안전할 수 있다. 미리 썰어 놓거나 준비된 음식 재료가 다루기 쉽다. 깨지지 않는 접시와 여행용 컵을 사용하라.

욕실 안전

욕실 문을 잠그지 말고 사용 중 표시를 욕실 문에 걸어라. 목욕 보다 샤워를 하라. 샤워실에 앉아 손으로 잡는 샤워기를 쓰는 것을 고려하고/또는 누군가 집에 있을 때 샤워를 하라. 의식을 잃거나 수도 온수 쪽지에 기대 쓰러질 경우에 화상 위험을 줄이기 위해 최고 온도를 제한하는 안전장치를 온수기에 설치하라. 물 가까이나 축축한 표면에서 면도기나 드라이기 같은 전기 도구를 사용하지 말라.

외출

발작을 하면 운전하지 말라. 비씨 주의 법규에 의하면 자가운전면허를 취득하기 위해 최소한 6개월 동안 발작이 없어야 한다. 또한 의사의 허가를 받아야 하고, 처방대로 약을 복용해야 하고, 운전 면허를 받기 위해 다른 운전 및 보험 규정에 부합되어야 한다. 직업 운전사, 항경련제의 변경과 단순 부분 발작이 있는 사람에게는 다른 규제가 적용된다. 대중 교통이나 카풀이 최선의 방법일 것이다. 발작 중 돌아다니면 친구와 함께 여행을 가라. 또한 혹한에 외출하면 친구와 함께 가라. 자주 발작을 한다면 대중교통 보다 택시를 타고 추가 비용을 내는 것이 안전을 위해 가치가 있다. 식료품이나 처방약 배달 서비스 이용을 고려하라. 종종 이는 무료거나 저렴하다. 이로 당신의 시간을 절약할 수 있을 뿐 아니라 무거운 짐 운반이나 잦은 외출을 하지 않도록 해 줄 수 있다! 핸드다트나 운전 자원봉사 같은 공동체의 알맞거나 이용 가능한 교통 서비스에 대해 문의하라: 은행, 정부기관 또는 의료기관에 가는 것과 같은 꼭 필요한 외출에 도움이 될 수 있다.

운동과 여가활동

당신이 하고 있는 일을 갑자기 의식하지 못한다면 당신과 타인을 위험에 빠뜨릴 수 있는 운동을 하기 전에 세심하게 위험을 검토하라. 의사와 논의할 필요가 있을 수도 있다. 발작을 하는 사람은 스카이다이빙, 암벽 등반과 스쿠버 다이빙 같은 활동이 금지된다. 특별한 검토가 필요한 다른 활동은 물가나 물 또는 높은 곳에서 하는 활동이다. 항상 활동 중에 헬멧, 부양장치와/또는 무릎이나 팔꿈치 보호대 같은 안전 보호 장비를 착용하라. 하이킹과 같은 활동과 운전 시설 이용 시 동료와 함께 하라. 운동할 때 자주 휴식을 취하고, 수분을 충분히 섭취하고, 과도한 운동을 피하라. 잔디, 매트나 우드칩 같은 부드러운 바닥에서 운동하라. 인명구조원이나 심폐소생술을 할 줄 아는 사람이 있는 곳에서 수영을 하고 그들에게 당신이 발작이 있다고 알려라. 수상활동을 할 때는 구명조끼를 입어라. 비씨 주의 조정된 운동과 여가활동 프로그램 목록과 추가적인 안전에 관한 조언은 운동과 여가활동에 관한 정보지를 보라.

직장에서

대부분의 간질 환자는 안전 문제에 신경 쓰지 않고 일할 수 있다. 어떤 업무들은 종종 작은 조치로 보다 안전하게 될 수 있다. 많은 경우 고용주는 법에 따라 그러한 조치나 직무조정을 해야 한다. 당신의 발작과 작업장 여건으로 인해 당신이 받는 영향에 따라 당신에게 필요한 안전 조치들이 결정될 것이다. 잠재적인 작업장 위험과 발작 때문에 어렵고/또는 발작을 야기하는 작업을 검토하라. 여기에는 높은 곳에서의 작업, 중기계나 야간 교대 근무가 포함될 수 있다. 작업장 규정에 따라 필요하면 장갑, 보안경, 장화 등의 보호복, 장비를 착용하라. 비씨 노동자 보상 위원회와 비씨와 캐나다 인권법에 따르면 “과도한 곤란” (예로 안전과 비용)을 초래하지 않는 한 고용주는 업무에 기술과 소질이 있는 장애인이 업무를 수행할 수 있도록 합리적인 노력을 기울여야 한다. 비씨 인권법은 간질을 이 지정에 따라 보호되는 건강 상태로 열거한다. 고용인은 자기의 필요에 맞는 직무조정을 받고, 필요한 조정을 결정하는 데 참여해야 한다. 작업장 안전과 직무수용에 대한 상세한 정보는 우리 협회 정보지, 간질과 고용-간질 환자를 위한 직무조정에 있다.

어린이 돌보기

모든 부모나 보육관계자처럼 가능한 집을 어린이에게 안전하게 만들라. 다른 고려사항은 어린이를 바닥에서 먹이거나 유모차나 유아용 의자에 앉히는 것이다. 필요하다고 생각되면 아기를 유모차에 태워 집안에서 이동하라. 바닥에 기저귀 교환대를 깔고 아기를 옷 입히고, 기저귀를 바꾸고, 스폰지로 목욕시켜라. 계단 근처에 안전문을 설치하라. 혼자 있을 때 아이를 목욕시키지 말라. 발작이 일어나면 할 일, 언제 어떻게 도움을 청하나를 아이에게 말하라.

다른 고려 사항들

다행스럽게도 많은 간질 환자가 활동적인 삶을 살 수 있고, 생활방식에 별 제약이 필요하지 않다. 당신이 할 수 있는 일에 초점을 맞추는 게 중요하다. 제약이 있다면 당신에게 중요한 활동에 참여할 수 있도록 전략을 세우고 창의적으로 생각하라. 친구나 가족에게 주저하지 말고 도움을 청하라. 또한, 지역 협회에 당신을 도울 자원봉사자가 있을 수 있다. 누구나 살아가면서 약간의 도움이 필요하고 당신이 필요를 알림으로써 당신의 삶의 질을 향상시킬 수 있다.

희람 승인 2011년 7월 (eb)

비씨 간질협회에 회원으로 가입해 모든 프로그램과 서비스 혜택을 받으실 수 있습니다.

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

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com