

## Epilepsie-Checklisten

# Anfallsprovokation vermeiden

Für Menschen mit Epilepsie ist es nützlich, Gründe zu kennen, die bei ihnen einen Anfall provozieren. Denn dann können sie versuchen, solche Provokationen zu vermeiden und sich auf erhöhte Gefahrenmomente vorzubereiten.

Grundsätzlich weiss man, dass ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus die Anfallsbereitschaft bei manchen Formen von Epilepsie deutlich heraufsetzt. Teilweise spielen aussergewöhnlicher Stress, grosser Ärger, grosse Freude und manchmal auch Flackerlicht eine Rolle. Doch relevante Reize können individuell ganz unterschiedlich sein und sollten darum nicht pauschal deklariert, sondern tatsächlich individuell herausgefunden werden. Allerdings sind oft keine klaren Zusammenhänge erkennbar und Anfälle passieren unvermittelt und grundlos.

**Beim Erfragen und Zusammentragen möglicher Anfallsprovokationen kann Ihnen die folgende Checkliste eine Hilfe sein.**

**Sie haben einen Anfall erlebt oder beobachtet. Geschah dieser nach einer Phase von:**

- Angst
- Ärger
- Wut
- Freude
- Erschrecken
- Niedergeschlagenheit
  
- Körperlicher Belastung
- Körperlicher Entspannung
- Erschöpfung
- Müdigkeit
  
- Unregelmässigen Schlaf- und Wachzeiten
- Schlafmangel
- Aussergewöhnlich langem Schlafen
- Einschlafen
- Aufwachen
  
- Fieber
- Menstruation
- Hunger

- Alkohol- oder anderem Drogenkonsum
- Vergessener Tabletteneinnahme
- Schnellem Hell-Dunkel-Wechsel (zum Beispiel beim Befahren einer Allee oder eines Tunnels)
- Flackerlicht (zum Beispiel in einer Diskothek)
- Video- und Computerspiele
- Fernsehen
  
- (Bestimmter) Musik
- Plötzlichen, lauten Geräuschen
- Plötzlichen Berührungen
- Lesen
- Schreiben
  
- Wetterwechsel
  
- Andere Einflüsse

Juli 2018

### Zusammengestellt von

**Prof. Dr. med. Martin Kurthen**, Leitender Arzt, Schweizerische Epilepsie-Klinik an der Klinik Lengg  
**Andrea Ratzinger**, Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, EPI WohnWerk  
**Jörg Wehr**, M.A., Dipl. Pflegefachmann HF, Leiter Bildung und Entwicklung, EPI WohnWerk

Weitere Checklisten und Informationen zum Thema Epilepsie finden Sie auf der Website:  
[www.epi-wohnwerk.ch/info](http://www.epi-wohnwerk.ch/info)

Schweizerische Epilepsie-Stiftung  
EPI WohnWerk  
Bleulerstrasse 60  
CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 387 64 01  
[info@epi-wohnwerk.ch](mailto:info@epi-wohnwerk.ch)  
[www.epi-wohnwerk.ch](http://www.epi-wohnwerk.ch)