

A photograph of four young adults (two men and two women) lying on their backs on a light-colored, textured blanket on a grassy area. They are all laughing heartily. The man on the top left has a beard and glasses, wearing a blue denim jacket. The woman on the top right has long brown hair and glasses, wearing a brown jacket over a striped shirt. The woman in the middle has dark curly hair and is wearing a light blue long-sleeved shirt. The man on the bottom right is wearing a white t-shirt and sunglasses. A red banner is at the top, and the epilepsy South Africa logo is at the bottom.

IGAP Boekie


epilepsy
SOUTH AFRICA



Die Intersektorale Globale Aksie Plan (IGAP) 10-Jaar Doelwit

“Om die stigma, impak en las vas van neurologiese versteurings te verminder, insluitend die geassosieerde sterflikheid, morbiditeit en gestremdheid, en om die lewenskwaliteit van mense met neurologiese versteurings te verbeter, asook die van hulle versorgers en families.”



Inhoud

Redaksie	04
Epilepsie Suid-Africa	05
Wat is die IGAP?	06
Wat is Epilepsie?	07
Ander neurologiese toestande	08

Redaksie



Dit is 'n eer om hierdie publikasie aan te bied. Die Intersektorale Globale Aksie Plan (IGAP) boekie is 'n belangrike dokument wat mense met Epilepsie en hulle geliefdes dwarsoor Suid-Afrika sal inlig en ondersteun.

Dit is deur 'n uitstekende span saamgestel en as 'n persoon met Epilepsie is ek dankbaar om deel van hierdie span te wees.

Hierdie boekie bied 'n platform vir mense om die globale Epilepsie gemeenskappe te verstaan asook die toewyding om die wêreld 'n **inklusiewe gemeenskap** te maak vir alle mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande.

Epilepsie is 'n neurologiese toestand wat mense in verskillende maniere raak. Epilepsie kan en het wel nadelige impak op maatskaplike en sielkundige welstand.

Dit is dus van kritieke belang om met hierdie neurologiese toestand om te gaan en die miskonsepsies uit die weg te ruim.

Die IGAP praat direk met die **werklike belewing**, uitdaging, en drome van alle mense met Epilepsie in die wêreld. Dit is 'n fantastiese hulpmiddel wat die wyse waarop ons voortgaan sal ondersteun, rig, en bevorder.

In hierdie publikasie sluit ons belangrike inligting oor die IGAP in, asook riglyne oor hoe om Epilepsie te bestuur. Ons vertrou julle sal almal hierdie publikasie inspirerend vind en ons moedig julle aan om dit wyd en syd te deel.

Aan die IGAP Span, Marina Clarke in Kaapstad (Projek Adviseur) en Megan Couchman (Bemarking), 'n spesiale dankie vir julle bydraes en idees om hierdie publikasie saam te stel.

Kontak gerus die Nasionale Kantoor van Epilepsie Suid-Afrika by 0860 EPILEPSY of stuur 'n epos aan info@epilepsy.org.za vir verdere inligting.

Dankie,

Sharlene Cassel,
Nasionale Direkteur, Epilepsie Suid-Afrika



Epilepsie Suid-Afrika

Epilepsie Suid-Afrika is in 1967 gestig as die Suid-Afrikaanse Nasionale Epilepsie Liga (SANEL). Ons is die enigste nasionale organisasie in Suid-Afrika was gespesialiseerde en omvattende dienste lewer aan mense met en geraak deur epilepsie.

Die visie van Epilepsie Suid-Afrika is om 'n wêreld te sien waar mense met epilepsie ingesluit en aanvaar word sonder diskriminasie.

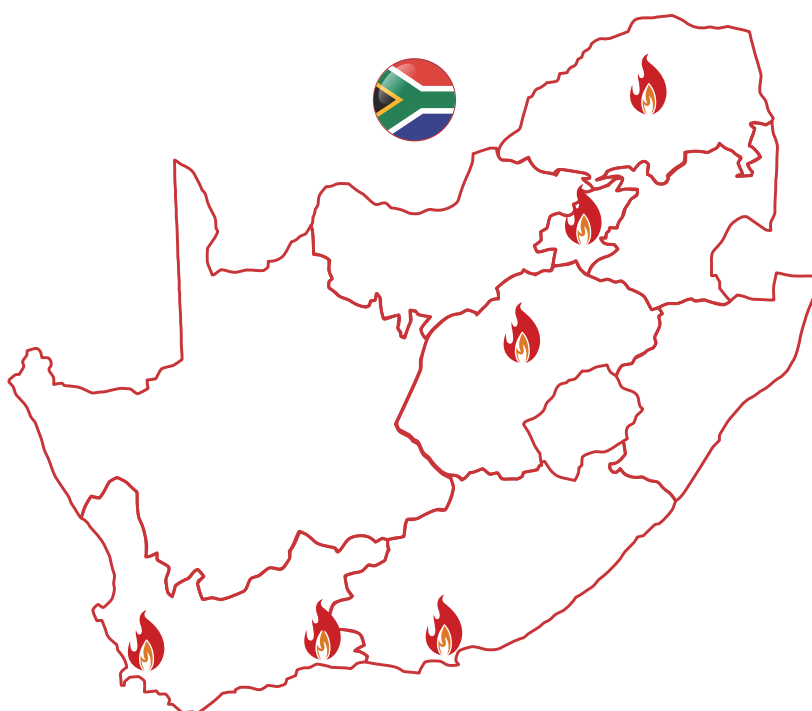
Ons missie is om die menseregte van persone met Epilepsie te bevorder.

Epilepsie Suid-Afrika is trots om die Suid-Afrikaanse lid van die Internasionale Buro vir Epilepsie (IBE) te wees. Die IBE verbeter die maatskaplike omstandighede en lewenskwaliteit van mense met Epilepsie en diegene wat na hulle omsien.

Die IBE se visie van die wêreld is waar onkunde en vrees rakende epilepsie vervang word deur begrip en sorg.

Die IBE is die erkende internasionale sambreelliggaam wat nasionale epilepsie organisasies verteenwoordig wat 'n spesifieke belang het om die maatskaplike toestand en lewenskwaliteit te verbeter van mense met Epilepsie asook hulle versorgers.

Epilepsie Suid-Afrika mik daarna om die “vlam van potensiaal aan te steek” in alle mense met Epilepsie.



Die IGAP

Wat is die IGAP?

Soos ons weet word na die Intersektorale Globale Aksie Plan vir Epilepsie en Ander Neurologiese Versteurings verwys as die IGAP. Dit was vir meer as 20 jaar in wording.

Die IGAP is 'n 10-jaar padkaart (2022 – 2031) van stapel gestuur deur die Wêreld Gesondheids Organisasie (WGO) om neurologiese toestande effektief aan te spreek en die lewens te verbeter van mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande wêreldwyd.

Waarom is die IGAP so belangrik?

Die IGAP is die **EERSTE** globale aksie plan rakende Epilepsie en ander neurologiese versteurings.

Die geskiedenis van hierdie ongelooflike dokument

In Mei 2015 het die Wêreld Gesondheids Organisasie (WGO) die wêreldwye las van Epilepsie herken wat uitloop het op die Intersektorale Globale Aksie Plan (IGAP) rakende Epilepsie en Ander Neurologiese Versteurings 2022 – 2031. Die IGAP is aanvaar in Mei 2022 deur alle lidlande insluitend Suid-Afrika.

Die IGAP streef na 'n wêreld waarin:

- Breingesondheid waardeur, bevorder en beskerm word dwarsdeur die lewe;
- Neurologiese versteurings voorkom word, gediagnoseer word, en behandel word om voortydige dood te voorkom; en
- Mense geraak deur neurologiese versteurings en hulle versorgers die beste moontlike gesondheid geniet met gelyke regte, geleenthede, respek en outonomie.

Ons moet 'n wêreld skep waar mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande aanvaar en ingesluit word sonder diskriminasie.



World Health Organization



Wat is Epilepsie?

Een in elke twintig mense sal een of ander toeval beleef iewers in hulle lewens.

'n Toeval (ook bekend as 'n konvulsie) is 'n skielike, onbeheerste elektriese aktiwiteit in die brein was verandering kan veroorsaak in optrede, beweging, gevoelens, en vlakke van bewustheid. 'n Enkelmalige toeval beteken nie dat jy Epilepsie het nie. **'n Dokter sal diagnoseer of jy Epilepsie het al dan nie.**

Epilepsie is 'n neiging tot herhaalde toevalle. Dit is 'n spektrum versteuring wat beteken dat daar baie verskillende tipes toevalle is. In sommige mense kan die oorsaak geïdentifiseer word, maar in meeste gevalle is die oorsaak onbekend.

Verskillende mense sal verskillende simptome hê afhangend van die tipe toeval. As gevolg van die feit dat Epilepsie veroorsaak word deur brein aktiwiteit kan dit enige prosesse van die brein aantast.

Simptome kan tydelike verwarring insluit, asook ruimtelike stering, stywe spiere, onbeheerste rukkende beweging van die arms en bene, bewusteloosheid, en sielkundige simptome soos vrees, angs, of déjà vu ('n gevoel dat jy alreeds 'n spesifieke ervaring beleef het).

Alhoewel baie dinge sal verander wanneer jy gediagnoseer word met Epilepsie, is die belangrikste onmiddellike aksie om mense die ware feite te vertel oor jou toestand:

- Epilepsie **kan enige iemand oorkom op enige ouderdom** ongeag geslag, ras of ekonomiese status (vlakke van inkomste).
- Epilepsie **kan lewensgevaarlik wees** as dit nie gediagnoseer, behandel en bestuur word nie.
- Epilepsie **kan behandel en effektief bestuur** word.
- 25% van Epilepsie gevalle **kan voorkom word**.
- Almal **kan leer hoe om iemand te help** tydens 'n toeval.
- **Een in elke 20** mense sal op een of ander stadium in hul lewens 'n toeval beleef wat nie beteken dat hulle Epilepsie het nie.
- Kinders met Epilepsie **behoort skool te gaan** omdat hulle net soos ander kinders kan leer.
- Mense met Epilepsie **kan leer en werk** omdat hulle oor dieselfde vermoëns beskik as ander mense.





Watter **ander neurologiese toestande** word gemeld in die IGAP?

Neurologiese toestande affekteer die brein en ruggraat. Die IGAP sluit 'n verskeidenheid toestande in:

- 'n **Hoofpyn** is 'n pyn in jou kop of gesig. Hierdie kan baie verskil ten opsigte van die tipe en intensiteit van pyn, waar dit verskyn en hoe dikwels dit gebeur. Alhoewel hoofpyne redelik algemeen en gewoonlik nie gevaarlik is nie, kan sommige 'n teken wees van 'n ernstiger toestand. Daar is meer as 150 tipes hoofpyn.
- Siektes wat die funksionering van spiere beïnvloed as gevolg van probleme met die senuwees en spiere in jou liggaam. Hierdie staan bekend as **neurodegeneratiewe toestande** ('n stadige en progressiewe verlies van breinselle) or neuromuskulêre versteurings. Die mees algemene toestande is Parkinsonsiekte, Alzheimersiekte, Demensie, Spierdistrofie, Huntingtonsiekte, Amiotrofiese laterale sklerose (ALS) wat ook bekend staan as Lou Gehrig se siekte, en Motor Neuron Siekte.
- Siektes wat bloedvloei na die brein beïnvloed (**serebrovaskulêre siektes**). Dit sluit in beroerte en brein aneurisme (veroorzaak deur 'n swak of dun gedeelte in 'n slagjaar in die brein wat uitballon en vul met bloed). Hierdie toestande is mediese noodgevalle en vereis onmiddellike behandeling.
- Sommige siektes wat die brein affekteer word veroorsaak deur 'n virale or bakteriële infeksie en staan bekend as **neuro-aansteeklike of neuroimmunologiese versteurings**. Hierdie sluit in Meningitis ('n swelsel van die beskermende membraan om die brein en ruggraat), HIV, Neurosistiserkose ('n voorkombare parasitiese infeksie wat gewoonlik veroorsaak word deur vark lintwurms), Serebrale Malaria, en Veelvuldige Sklerose (VS).
- Sommige toestande beïnvloed hoe die brein werk (**neuro-ontwikkelingsversteurings**). Voorbeelde sluit in Aandag tekort/ Hiperaktiwiteit versteuring (ADHD), Outisme, sommige leergestremdhede, en Serebrale gestremdheid.
- Die **brein of ruggraat kan beseer word deur 'n traumatiese gebeurtenis** soos 'n motorongeluk or sportbesering. Dit beïnvloed die normale funksionering van die brein as gevolg van 'n stamp, slag of rukking van die kop or iets wat die brein or ruggraat binnedring. Alhoewel almal aan risiko blootgestel is, is kinders en ouer mense veral kwesbaar.
- Sommige vorme van **kanker** kan ook die senuweestelsel aantast.

Watt is die doelwitte van die IGAP?

Die IGAP het 4 doelwitte wat dit wil bereik en hierdie beïnvloed die implementering van die IGAP in Suid-Afrika. Hierdie doelwitte is:



DOELWIT 1

Verminder die stigma, impak en las van neurologiese toestande deur bewustheid aan te wakker, mense op te voed en begrip te verbeter.



DOELWIT 2

Verbeter die lewenskwaliteit van mense met neurologiese toestande, hulle versorgers en families.



DOELWIT 3

Versterk voorkoming, behandeling en versorging.



DOELWIT 4

Verseker 'n holistiese benadering waar die mediese span, die individu en alle maatskaplike en omgewingsinvloede saamwerk.

Hoe kan ons die IGAP gebruik as 'n padkaart in Suid-Afrika?

Wanneer jy die IGAP lees sal jy sien daar is **vyf strategiese doelwitte**. Epilepsie Suid-Afrika het in Junie/Julie 2022 'n nasionale opname gedoen om mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande asook diegene wat daardeur geraak word te vra vir hulle opinie oor die belangrikste doelwitte. Deur hierdie proses is **vier doelwitte geïdentifiseer om geïmplementeer te word in Suid-Afrika**.

DOELWIT 1

Om Epilepsie en ander neurologiese toestande 'n prioriteit te maak

DOELWIT 2

Die verskaffing van diagnose, behandeling en versorging wat effektief en betyds is reageer op realiteite

DOELWIT 3

Implementeringstrategie om neurologiese toestande te verhoed en gesonde gedrag en breingesondheid te bevorder

DOELWIT 4

Versterking van die benadering tot Epilepsie deur openbare gesondheid

Doelwit 1:

Om Epilepsie en ander neurologiese toestande 'n prioriteit te maak

Het jy geweet in Suid-Afrika het een in elke honderd mense Epilepsie het en baie meer 'n neurologiese toestand?

In Julie 2023 was die Suid-Afrikaanse bevolking ongeveer 61,5 miljoen wat beteken dat ten minste 615,000 Suid-Afrikane Epilepsie het. As ons aanvaar dat elke persoon met Epilepsie vier onmiddellike familieledes het, word amper 2,5 miljoen Suid-Afrikane geraak deur hierdie toestand.

Dit is die rede waarom ons ALLE mense in Suid-Afrika moet bemagtig met kennis. Ons kan dit bereik as ons almal 'n beleidsverandering in Suid-Afrika ondersteun. Ons is trots om te sê dat ons internasionale gemeenskap saamgestaan het om 'n padkaart hiervoor te skep. Ja, dit is dieselfde dokument wat ons bespreek – DIE IGAP.

Alle lidlande het die IGAP aanvaar by die Wêreld Gesondheids Vergadering in Mei 2022. Nou moet alle belanghebbendes in Suid-Afrika saamstaan om dit 'n realiteit te maak.

BELEIDSVERANDERING IS VAN KRITIESE BELANG

Suid-Afrika staar 'n verskeidenheid belangrike gesondheidskwessies in die gesig soos HIV/VIGS, TB, Diabetes en hartsiektes. Dit beteken dat hulpbronne soos geld en personeel beskikbaar gemaak moet word om elkeen te hanteer.

Tradisioneel het neurologiese toestande soos Epilepsie nie die vereiste hulpbronne ontvang om 'n werklike verskil te maak in mense se lewenskwaliteit nie. 'n Toegewyde beleid sal dit moontlik maak om meer hulpbronne toe te ken wat die beginpunt vir verandering is.

Wat doen ons?

Epilepsie Suid-Afrika het in Junie 2023 die konsep Nasionale Plan op Epilepsie en Ander Neurologiese Toestande ingedien by die Departement van Vroue, Jeug en Persone met Gestremdhede in die Presidensie. Hierdie Plan omskryf die huidige situasie in Suid-Afrika, asook hoe dinge verander kan word. Ons hoop dat die Kabinet binnekort hierdie Plan sal goedkeur.



Doelwit 2:

Die verskaffing van diagnose, behandeling en versorging wat effektief en betyds is reageer op realiteite

Ons moet kyk na twee spesifieke areas wat nou met mekaar verband hou:

- Mediese behandeling moet akkurate diagnose insluit asook effektiewe behandelingsopsies ondersteun deur versorging en goed-ingeligte gesondheidswerkers om die behandelingsgaping te verklein.
- Psigososiale versorging verwys na aspekte van 'n persoon se geestesgesondheid en emosionele welstand. Dit sluit in versorgingsweë, ondersteuning vir versorgers en spanwerk.

Die behandelingsgaping

Die “behandelingsgaping” is die verskil tussen die aantal mense met Epilepsie wat die regte behandeling ontvang teenoor diegene wat dit nie ontvang nie. Ongeveer 75 in elke 100 mense met Epilepsie in Afrika ontvang nie behandeling nie en het ook nie toegang tot gesondheidsorg en medikasie (wat oor die algemeen goedkoop is). Alhoewel die toestand in Suid-Afrikaanse stede beter is, kan dieselfde nie gesê word oor die platteland nie. Dit is ook 'n bron van bekommernis dat talle mense baie min inligting het oor hulle toestand en dikwels nie hulle behandeling of verantwoordelikhede verstaan nie.

Hierdie behandelingsgaping word gewoonlik veroorsaak deur:

- Onvoldoende voorraad en die hoë koste van anti-epileptiese medikasies.
- Die tekort aan primêre gesondheidswerkers wat opgelei is om Epilepsie te diagnoseer en behandel.
- Beperkte toegang tot gesondheidsfasiliteite, veral in die platteland.
- Maatskaplike stigma, verkeerde inligting en tradisionele oortuigings.
- Beperkte geleentheid vir spesialis opleiding in neurologie.

Diagnose

Epilepsie moet deur 'n gekwalifiseerde dokter gediagnoseer word.

Alhoewel daar verskeie toetse beskikbaar is om die dokter te help word baie diagnoses effektiewelik gemaak gebaseer op 'n bespreking tussen die dokter en die individu (insluitend familieledes/versorgers) gebaseer op hulle ervarings en die simptome. Dit staan bekend as 'n kliniese geskiedenis.

Jou dokter sal verskillende vrae vra soos:

- Wanneer het jou toeval(le) begin?
- Hoeveel toevale het jy gehad?
- Het jy enige veranderinge gesien voor 'n toeval?
- Hoe lank was die toeval(le)?
- Kon jy enige snellers identifiseer wat aanleiding gegee het tot 'n toeval?
- Neem jy enige medikasie?



Hier is sommige vrae wat jy moontlik jou dokter wil vra:

Kry ek toevale en wat is hierdie?

- Daar is verskillende soorte toevale en jou dokter kan jou help om te verstaan wat met jou gebeur.

Watter toetse is nodig?

- 'n Konsultasie met jou dokter.
- 'n MRI (Magnetiese Resonansbeelding) ondersoek strukturele abnormaleite van die brein. Dit is pynloos en kan gedoen word sonder hospitalisering.
- 'n EEG (elektroencefalogram) neem die elektriese aktiwiteite van die brein op wat die dokter kan help om uit te vind wat jou toevale veroorsaak.

Hoe weet ek dat ek Epilepsie het?

- 'n Enkele toeval beteken nie dat jy Epilepsie het nie, maar veelvuldige toevale kan 'n aanwyser wees.

Moet ek 'n spesialis sien?

- Jou dokter sal besluit of dit nodig is vir jou om 'n spesialis soos 'n neuroloog te sien. Jy mag ook vind dat berading jou kan help om by jou diagnose aan te pas, so vra jou dokter vir 'n verwysing.

Watter behandeling is beskikbaar?

- Medikasie is gewoonlik die eerste stap om jou toevale te beheer. Daar is verskeie tipes medikasie en jou dokter sal jou help om te bepaal wat die beste werk vir jou.
- As medikasie nie help nie sal jou dokter na ander opsies kyk.

Is daar waarskuwingstekens vir toevale?

- Daar is nie altyd waarskuwingstekens nie, maar sommige mense ervaar 'n aura (waarskuwingsteken). Dit is waarskynlik dat dit verskillend sal wees vir elke persoon, maar mag 'n reuk, smaak of gevoel wees.



Behandelingsopsies

Die standaard behandeling vir Epilepsie is gereelde gebruik van een of meer anti-epilepsie or anti-konvulsiewe medisyne.

Die ideale situasie is dat mense met neurologiese toestande so minas moontlik medikasie neem sonder om beheer oor toevale en ander simptome van die toestand in te boet. Dit is belangrik om medikasie te neem presies soos voorgeskryf om die beste resultate te verkry.

Wanneer mense meer as een tipe medikasie neem kan hierdie middele mekaar beïnvloed en die effek verander. Dit is essensieel om die dokter te vertel van enige ander medikasie wat jy neem wanneer moontlike behandeling bespreek word (selfs medikasie wat sonder voorskrif gekoop kan word).

Die interaksie tussen orale voorbehoedmiddels and anti-epilepsie medikasie kan die effektiwiteit van die voorbehoeding verminder en lei tot onbeplande swangerskap. Vroue met Epilepsie moet dit dus met hulle dokter bespreek om effektiewe voorbehoeding te verseker. Vermyn alkohol en dwelmmiddels wanneer jy anti-epilepsie medikasie neem.

Jy behoort 'n gebalanseerde dieet te volg om te verseker dat die medikasie behoorlik kan werk.

Hoe om 'n persoon met Epilepsie te versorg

'n Versorgingspad is 'n plan vir die persoon met Epilepsie. Dit behoort alle aspekte van die persoon se gesondheid en lewe in te sluit van swangerskap tot ouderdom.

Goeie versorgingspaaie reageer op die behoeftes van persone met neurologiese toestande en hulle families/versorgers. Die feit dat jy in 'n stad of die platteland woon mag bepaal watter versorgingsopsies beskikbaar is. Soortgelyk word verskillende benaderings benodig op verskillende tye in 'n persoon se lewe.

Dit is belangrik dat persone met neurologiese toestande nie slegs mediese sorg ontvang nie, maar ook maatskaplike sorg om welstand en lewenskwaliteit te verbeter. Hierdie tipe ondersteuning moet ook beskikbaar wees vir families en versorgers omdat daar baie stress veroorsaak word deur 'n persoon met 'n toestand soos Epilepsie.

Spanwerk

Dit is baie belangrik dat die individu, sy/haar familie/versorger en die dokter saamwerk vir die beste resultate.

Die dokter sal medikasie beter kan voorskryf as die individu or 'n familielid simptome en die effek van medikasie kan beskryf.

Die apteker kan ook inligting en advies verskaf rakende medikasie.

Neurologiese toestande soos Epilepsie het 'n groot impak op individue, hulle families en gemeenskappe. Daar is baie ondersteuning beskikbaar.

Die versorging van 'n persoon met Epilepsie is dikwels die verantwoordelikheid van familieleden of nabye vriende. Versorging van 'n persoon met 'n neurologiese toestand kan 'n invloed hê op die versorger se eie gesondheid, welstand, sosiale verhoudings en vermoë om 'n inkomste te verdien. Dit is dus belangrik dat families en versorgers die nodige ondersteuning het.

Wat doen ons?

Epilepsie Suid-Afrika is 'n nasionale organisasie wat mense met Epilepsie en hulle families/versorgers ondersteun.

Epilepsie Suid-Afrika kan jou help om jou toestand te verstaan en daarby aan te pas. Kontak die naaste Tak van Epilepsie Suid-Afrika vir meer inligting en hulp om by jou diagnose aan te pas.

Daar is ook verskeie organisasies wat werk met mense met verskillende neurologiese toestande. Vir meer inligting oor hierdie organisasies besoek die webtuiste van die Suid-Afrikaanse Gestremdhedsalliansie (SADA).



Doelwit 3:

Implementeringstrategieë om neurologiese toestande te verhoed en gesonde gedrag en breingesondheid te bevorder



Voorkoming van neurologiese toestande

Talle neurologiese toestande kan voorkom word (insluitend 25% van Epilepsie gevalle). Dit vereis 'n breë reaksie van openbare gesondheid, veral ten opsigte van verwagterende/nuwe moeders en hulle pasgebore babas, beter beheer oor aansteeklike siektes, voorkoming van beserings en beter versorging vir siektes wat die hart en bloedvate affekteer (kardiovaskulêre gesondheid).

As ons **neurologiese toestande will beheer** is dit belangrik om **oorsake te identifiseer** van hierdie toestande wat verander kan word. Dit sluit in die verwydering van risikos en beter beskerming, veral vir kinders en tieners wanneer breine steeds ontwikkel.

Sommige risikos is medies van aard soos geboorte komplikasies en infeksies en vereis aksie deur die gesondheidsdepartemente op nasionale, provinsiale en plaaslike vlakke.

Vroue en meisies behoort **onderrig te word** oor hulle reprodutiewe regte en aangemoedig word om mediese behandeling te bekom sodra hulle swangerskap vermoed. Dit is belangrik om mediese advies te volg tydens 'n swangerskap en om advies in te win oor die veilige geboorte van jou baba. Ongelukkig ervaar vroue steeds komplikasies tydens swangerskap en geboorte terwyl sommige vroue selfs sterf. Gevolglik moet die **regering** die versorging beskikbaar aan swanger vroue en hulle pasgebore babas verbeter indien ons neurologiese toestande wil verhoed wat veroorsaak word deur geboortekomplikasies.



Dit is die verantwoordelikheid van ouers om te verseker dat hulle kinders alle **vereiste inentings** ontvang om siekte te voorkom wat neurologiese toestande kan veroorsaak. Alle Suid-Afrikaners behoort inentingsveldtogte te ondersteun aangesien goeie gesondheid 'n **gedeelte verantwoordelikheid** is.

Leefstylkeuses kan lei tot toevallige beserings. Dit is 'n feit dat baie padongelukke veroorsaak word deur keuses soos drink en bestuur of die gebruik van 'n selfoon terwyl daar bestuur word. Daar is alreeds **wetgewing** in Suid-Afrika **om mense te beskerm** op paaie soos sitplekgordels, karstoeltjies vir babas en kinders en voldoening aan reëls wat gemik is op veiligheid. Ongelukig hou nie alle padgebruikers by hierdie reëls nie.

Sportbeserings kan ook breinbeserings veroorsaak. Jy kan jouself en jou kinders beskerm deur toepaslike veiligheidsvoerstening soos fietsryhelms en mondskerms te gebruik.

Voorkoming van neurologiese toestande hang af van die bevordering en ontwikkeling van optimale breingesondheid dwarsdeur die lewe.

Bevordering van gesonde optrede en breingesondheid

Goeie breingesondheid is wanneer elke persoon kan leer en hulle volle potensiaal bereik. Dit sluit in effektiewe gebruik van die vermoë om vir jouself te dink, jou eie besluite te neem, die wêreld om jou te verstaan en ten volle te lewe **selfs in 'n veranderende wêreld**.

Bevordering van breinontwikkeling is belangrik dwarsdeur die lewe en begin in swangerskap. Dit is veral belangrik tydens die kinderjare en adolessensie terwyl die brein steeds ontwikkel. Dit geld egter ook in terme van gesonde veroudering.

Daar is 'n **sterk verhouding** tussen talle neurologiese toestande (soos Demensie en Beroerte) en gesondheidsrisikos soos hoë bloeddruk, Diabetes en vetsug (oorgewig). Hierdie risikos word vererger deur leefstylkeuses soos 'n tekort aan fisiese aktiwiteite (gebrek aan oefening), swak eetgewoontes, rook en alkohol en dwelm misbruik.

Byvoorbeeld, rook is verbind met neurologiese toestande soos Beroerte, Demensie en Veelvuldige Sklerose.

Alkohol en dwelm misbruik kan die senuweestelsel beïnvloed en neurologiese toestande veroorsaak. Dit kan ook bydra tot padongelukke, geweld en val wat brein en ruggraat beserings kan veroorsaak.

Goeie slaapgewoontes is belangrik vir die gesondheid en welstand van beide kinders en volwassenes. Ongereelde en **onvoldoende slaap** kan 'n risiko faktor wees.

Alhoewel ons almal somtyds ongesonde peuselhappies en kos geniet is dit belangrik om 'n **gesonde dieet te handhaaf**. Dit beteken dat ons gebalanseerde etes met genoeg groente en vrugte moet eet en skadelike kos soos verfynde suiker, versadigde vette en baie kaffeïne vermy.

Doelwit 4:

Versterking van die benadering tot Epilepsie van openbare gesondheid

Toegang to gesondheidsorg

Daar is slegs 278 neuroloë geregistreer in Suid-Afrika. Sommige het egter reeds afgetree of geëmigreer maar is steeds op die register. Talle is in privaat praktyk met slegs enkeles in openbare gesondheid. Dit beteken dat daar ongeveer een neuroloog per 218,547 mense is.

Verslae in 2021 het aangedui dat slegs 16% van Suid-Afrikaners lede van mediese fondse was wat beteken dat meeste Suid-Afrikaners staatmaak op openbare gesondheidsdienste. Dit word verder bemoeilik deur die tekort aan dienste in die platteland.

Die swaar las op openbare gesondheid (veral by primêre gesondheidsklinieke) dra by tot die uitdagings wat mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande in die gesig staar om gesondheidsorg te bekom.

Selfverteenwoordiging en voorspraak

Mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande het die reg om hulself te verteenwoordig en hulle eie opinies en sienings te uiter sonder vrees. Jy kan voorspraak maak in jou eie belang wat beteken dat jy opstaan vir jou regte.

Dit is belangrik om die kwessie te identifiseer wat jy wil aanspreek en begrip te ontwikkel vir die realistiese oplossing van die probleem. Jy sal relevante feite en inligting benodig om jou posisie te ondersteun, ander mense te vind wat met jou saamstem en jou opposisie te ken. Die gebruik van die media (veral gemeenskapsmedia in jou area) sal jou help om ander mense in te lig oor hierdie kwessie.

Byvoorbeeld, as jy bekommerd is oor die stigma teenoor mense met Epilepsie en dit wil verander kan jy begin deur ontslae te raak van sommige van die dinge wat mense glo oor Epilepsie. Jy kan dit doen deur feite te verskaf oor die toestand. Dit kan so eenvoudig wees as om met jou vriende en bure te gesels, maar kan ook 'n onderhoud op 'n radio stasie insluit, asook 'n artikel in die plaaslike koerant.

Wat doen ons?

Epilepsie Suid-Afrika ontwikkel aktief self-voorsprekers deur opleidingsprogramme en ander dienste. Kontak jou plaaslike Tak as jy inligting, advise of hulp benodig.





Wat kan jy nou doen?

Dra daagliks by om die algemene STIGMA rakende Epilepsie in Suid-Afrika te verbreek

In Suid-Afrika glo baie mense dat Epilepsie deur magiese kragte veroorsaak word of dat dit 'n vloek is op die persoon en hulle familie omdat hulle iets verkeerd gedoen het. Baie mense met Epilepsie spandeer baie tyd en geld om te soek na middele van tradisionele genesers eerder as om “Westerse” dokters te spreek. Dit beteken dat hulle nie behoorlik gediagnoseer of behandel word nie.

Baie van die **dinge wat mense glo oor Epilepsie is doodeenvoudig nie waar nie**, maar omdat mense dit glo probeer hulle om mense met Epilepsie en hulle families te vermy en sal selfs direk diskrimineer. Dit is omdat ons probeer wegbly van dinge wat ons vrees en ons vrees Epilepsie omdat ons baie min daaroor weet. Ons moet **akkurate feite** en inligting verskaf oor neurologiese toestande soos Epilepsie om **die kernoorsaak van diskriminasie en stigma te verander**.

Sluit aan by 'n organisasie soos **Epilepsie Suid-Afrika** en neem deel aan aktiwiteite en geleenthede wat bewustheid verhoog en ander opvoed oor neurologiese toestande.

Stigma en diskriminasie

Alhoewel Suid-Afrika 'n trotse menseregte tradisie het, ervaar mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande **steeds** negatiewe optrede en houdings wat swak self-beeld veroorsaak. Dit kan egter aangespreek word deur bewustmaking, opvoeding en voorspraak inisiatiewe sowel as maatskaplike beskerming (gestremdheidstoelae).

Hoe raak stigma mense met Epilepsie en ander neurologiese toestande?

Stigma kan mense ontmoedig om behandeling te soek en het dus gevolge vir hulle lewenskwaliteit en maatskaplike insluiting in alle lewensaspekte en die gemeenskap.

Jy kan **stigma verminder deur ander te vertel** van jou toestand en te verduidelik hoe stigma jou raak. Wanneer jy praat oor jou toestand en die impak van stigma op jou, sal ander begin verstaan dat hierdie toestande mense in alle gemeenskappe raak en dat wanneer dit behandel word, mense produktiewe lewens kan lei.

Leer hoe om 'n toeval te hanteer

Om iemand te sien wat 'n toeval beleef kan skrikwekken wees, maar almal kan **leer wat om te doen om te help**. Onthou dat jy nie 'n toeval kan stop nie en dat dit op eie sal stop.

Hantering van 'n toeval

Moenie

- Probeer om die persoon vas te hou, hulle bewegings te beperk of om hulle te skuif nie (tensy hulle in direkte gevaar is) – jy sal hulle slegs seermaak aangesien jy nie die toeval kan stop nie.
- Enige iets in die persoon se mond plaas nie aangesien dit tande of selfs die kakebeen kan breek. 'n Persoon kan nie hulle tong insluk nie (alhoewel baie mense dit glo).
- Enige iets voor die persoon se mond of neus brand nie omdat dit asemhaling moeilik sal maak.
- Die persoon enige iets gee om te eet of drink nie. Dit sluit medikasie in.

Dinge om te doen

- Let op hoe lank die toeval aanhou.
- Plaas iets sag onder die persoon se kop en beskerm hulle liggaam van verdere besering.
- Maak enige stywe klere los en verwyder hulle bril.
- Draai die persoon op hulle linkersy in die herstel posisie.
- Bly by die persoon en stel hulle gerus totdat hulle ten volle herstel het.
- Kontak slegs 'n ambulans indien die toeval aanhou vir langer as 5 minute.



“'n Held is 'n gewone individu wat die sterkte vind om te volhard en verduur ten spyte van oorweldigende struikelblokke.”

Akteur Christopher Reeve is bekend vir sy rol as Superman en was ook 'n aktivis is vir quadriplegie



Verwysings:

Epilepsie Suid-Afrika by www.epilepsy.org.za

Suid-Afrikaanse Gestremdheidsalliansie (SADA) by www.sada.org.za

Onafhanklike Buro vir Epilepsie (IBE) by www.ibe-epilepsy.org

Volg ons op sosiale media.

Facebook: Epilepsy South Africa
LinkedIn: Epilepsy South Africa
Instagram: @epilepsy.southafrica
Twitter: @EpilepsyZA

Kontak ons



Webtuiste:

www.epilepsy.org.za



Epos:

info@epilepsy.org.za



Fisiese Adres:

H/V Cotte en Govan Mbeki Paaie, Wetton, Kaapstad, Suid-Afrika



Pos Adres:

Posbus 586, Fourways North, 2085, Suid-Afrika



Kontak nommer:

0860 374 537 (Suid-Afrika)