

Ouderschap en epilepsie

Tips en adviezen

Ben of word je vader of moeder en heb je epilepsie?

Dan kun je vragen hebben over hoe je zo veilig mogelijk voor je kind kunt zorgen. Lees meer over:

- De verzorging van je kind
- Veiligheid
- Hoe vertel ik mijn kind over mijn epilepsie?

Heb je een kinderwens? Wij hebben een aparte uitgave '[Ik wil zwanger worden](#). Van voorbereiding tot bevalling'. Je kunt deze gratis downloaden.

De zorg voor een kind als je epilepsie hebt

Ben of word je vader of moeder en heb je epilepsie? Dan heb je misschien vragen als: Kan ik wel alleen thuis zijn met mijn kind? Hoe kan ik goed en veilig voor hem of haar zorgen? Welke voorzorgsmaatregelen kan ik nemen? En wat vertel ik mijn kind over mijn epilepsie?

Heel begrijpelijk als je dit soort vragen hebt. Helaas is er geen standaardantwoord op te geven. Epilepsie is namelijk bij iedereen anders: de aanvallen en situaties kunnen sterk verschillen. Denk hierbij aan:

- Voel je je aanval aankomen?
- Wanneer heb je aanvallen?
- Wat gebeurt er tijdens een aanval? Val je of ga je dwalen?
- Verlies je je bewustzijn?
- Hoe vaak heb je aanvallen?
- Worden je aanvallen uitgelokt en kun je deze uitlokkers voorkomen? Een ander ritme door de komst van een kind, stress, spanning, slaapttekort, vermoeidheid, verandering in hormonen kunnen uitlokkers zijn van aanvallen.

In deze uitgave geven we je tips en adviezen. Maar niet alles zal voor jouw situatie gelden. We raden je aan om je vragen en zorgen te bespreken met je partner, familie, neuroloog of epilepsieverpleegkundige. Samen kun je kijken welke voorzorgsmaatregelen in jouw geval nodig en mogelijk zijn.

Lees verder voor tips en adviezen.

Je kindje verzorgen

Verzorging

Verschon en aankleden

- Verzorg je kindje in een goed verwarmde kamer, dan kan hij of zij niet te veel afkoelen als je een aanval krijgt.
- Je kunt je kindje het beste verschonen en aankleden op een plaats waar hij of zij niet vanaf kan rollen, bijvoorbeeld op de grond, in een bedje of in een (verhoogde) box.

In bad doen of douchen

- Zorg in de badkamer voor een thermostaatkraan zodat de watertemperatuur constant is.
- Doe je kindje alleen in bad als er een tweede volwassene bij is. Ben je alleen? Was je baby dan niet in een badje, maar op een handdoek in de wieg, de box of op de grond. Je kunt dit met een washandje met water uit een kom doen. Zorg dat je alles wat je nodig hebt binnen handbereik hebt.
- Wil je je kind douchen? Doe dat als er nog iemand thuis is. Ben je alleen? Leg je baby dan op een handdoek of matje op de bodem van de douchebak. Je peuter kun je in de douche of in een kinderbadje zonder stop zetten. Zorg ervoor dat het water kan weglopen. Test dit van tevoren.

Voeden en eten geven

Fles- en borstvoeding geven

Een veilige plek om je kindje te voeden is op bed. Je kunt hierbij een voedingskussen gebruiken. Wil je niet op bed zitten? Ga dan op de grond met je rug tegen de muur zitten. Zo valt je kindje niet op de grond tijdens een

aanval en val jij niet op je kindje. Voeden op een gewone stoel raden wij af, want je kindje kan dan makkelijker vallen. Kies dan liever voor een brede bank.

Eten geven

Doe dat in een kinderstoel en maak je kind vast met een tuigje of gordeltje. Als het risico bestaat dat je kind met of uit de kinderstoel valt, kun je kiezen voor een zogenoemde kinderstoel-en-tafelcombinatie. Gebruik ook hierbij een tuigje of gordel voor extra veiligheid.

Je kindje verplaatsen

Lopen met je kindje op de arm

- Heb je aanvallen met alleen schokken? Dan voorkomt een draagzak dat je kindje uit je handen valt tijdens een aanval. Maar val je of beweeg je heftig bij een aanval? Dan raden we juist een draagzak af.
- Bestaat de kans dat je onverwachts valt? Vervoer je kind dan binnenshuis in een Maxi-Cosi. Dat geeft je kindje de meeste bescherming bij vallen. Zorg dat het handvat omhoog staat en dat de gordel gesloten is.

Traplopen met je kindje

Heb je aanvallen die je niet voelt aankomen en/of waarbij je valt? Dan brengt traplopen risico's met zich mee. Onze adviezen zijn dan:

- Laat je kind overdag beneden slapen zodat je hem of haar ook beneden kunt verschonen.
- Loop zo min mogelijk met je kind de trap op of af. Laat dit zo veel mogelijk aan een ander over.

Veiligheid

Veiligheid in huis

Hulpmiddelen

Maak je huis zo veilig mogelijk voor jezelf en je kind. Hiervoor kun je afhankelijk van je aanval allerlei hulpmiddelen gebruiken zoals:

- Een thermostaatkraan;
- Een traphekje. Deze kun je behalve bij het trapgat ook in een deuropening plaatsen;
- Een fornuisrekje;
- Stopcontactbeveiligers;
- Beschermers voor scherpe uitsteeksels;
- Lade- en kastdeurbeschermers;
- Veiligheidsglas.

Koken

- Gebruik bij voorkeur een inductiekookplaat, magnetron en waterkoker.
- Zorg dat je kind geen pannen van het vuur kan trekken. Plaats een fornuisrekje.
- Loop niet met hete voorwerpen rond.
- Zet je kind in de box tijdens het koken of kook als je kind slaapt.

Medicijnen

- Leg je medicijnen op een vaste plek waar kinderen niet bij kunnen. Gebruik eventueel een medicijnkastje.

Strijken

- Zet je kind in de box als je strijkt of strijk als je kind slaapt.

Spelen

- Gaat je kind kruipen? Spelen in de box is dan veiliger dan spelen op een kleed op de grond. Zo voorkom je gevaarlijke situaties voor je kind als jij een aanval krijgt. Laat je je kind wel op de grond spelen? Sluit dan traphekjes en deuren.

Checklist 'Wonen, epilepsie en risico'

In [deze lijst](#) vind je tips en adviezen om je huis veiliger te maken als jij of iemand uit je gezin epileptische aanvallen heeft. Het gaat niet speciaal om een ouder van een (jong) kind, maar het kan wel helpen na te denken over je eigen situatie.

Veiligheid buitenshuis

Wandelen met kinder-, wandelwagen of buggy

- Sluit altijd de gordeltjes, zodat je kind niet uit de wagen of buggy kan vallen of klimmen als je een aanval hebt. Veiligheidsgordels zoals in baby-autostoeltjes kun je los kopen en in de kinderwagen laten zetten. Je kind heeft hierdoor minder bewegingsvrijheid maar het geeft meer veiligheid.
- Zet de kinderwagen, wandelwagen of buggy op de rem als je stilstaat. Zo voorkom je weggrollen of wegduwen tijdens een aanval. Er bestaan ook kinder- en wandelwagens met 'auto-stop': op het moment dat je de duwstang loslaat, remt de wagen vanzelf. Laat je hierover informeren in een babywinkel.

- Krijg je aanvallen waarbij je wegloopt van de kinder- of wandelwagen? Dan kun je een kaartje aan de wagen vastmaken. Hierop schrijf je belangrijke informatie over je epilepsie: hoe je aanval eruit ziet en wat iemand kan doen bij een aanval. Adres en telefoonnummer kun je ook noteren. Het kaartje is te bestellen bij EpilepsieNL.

Reizen met de kinder- of wandelwagen

- Reis je met het openbaar vervoer? Je kind uit de kinder- of wandelwagen halen kan risico's met zich meebrengen. Laat daarom je kind in de wandelwagen zitten als je de bus of trein in- of uitstapt. Vraag eventueel hulp bij het in- en uittillen.

Wandelen met je peuter of kleuter

- Het gebruik van een kaartje over je epilepsie raden we ook aan als je met je peuter of kleuter wandelt. Het kaartje kun je bevestigen op de jas van je kind of om de pols.

Spelen in de tuin

- Houd de tuin goed afgesloten zodat je kind niet kan weglopen als je een aanval hebt.

Fietsen

- Bespreek met je neuroloog of epilepsieverpleegkundige of je veilig kunt fietsen met jouw aanvallen.
- Moet je kinderen meenemen op de fiets en kun je vallen bij een aanval? Dan kun je beter een fietskar of bakfiets gebruiken. Dat is minder gevaarlijk voor je kind. In onze uitgave 'Vervoer en epilepsie' lees je meer over soorten fietsen.

Alarmering bij een aanval

Kun je jezelf voor of tijdens een aanval niet in veiligheid brengen of iemand waarschuwen?

- Spreek met je partner, familielid of kennis af om geregeld, bijvoorbeeld een keer per dag, te bellen of langs te komen.
- Zorg dat je belangrijke gegevens over je epilepsie en telefoonnummers bij de hand hebt, bijvoorbeeld in een aanvalsprotocol.
- Zet belangrijke telefoonnummers in je mobiel. Oudere kinderen kun je vaak goed instructies geven wie ze moeten bellen bij een aanval.
- Moet er alarm geslagen worden als je een aanval krijgt? Hiervoor bestaan alarmsystemen. Bespreek met je neuroloog of epilepsieverpleegkundige of dit voor jou zinvol is. Je leest hier meer over aanvalsdetectie.

Hoe vertel ik het mijn kind?

Wil je je kind vertellen dat je epilepsie hebt? Wij hebben hiervoor geen kant-en-klaar verhaal dat je kunt gebruiken. Epileptische aanvallen zijn namelijk bij iedereen anders. Wat je vertelt hangt bijvoorbeeld af van je soort aanvallen, wanneer je ze hebt en of je eerste hulp nodig hebt. Daarnaast wil je je verhaal natuurlijk aanpassen aan de leeftijd van je kind: bij een 4-jarige gebruik je andere woorden dan bij een 12-jarige.

Op onze website leggen we op verschillende plekken eenvoudig uit wat epilepsie is, welke aanvallen er zijn, hoe iemand kan helpen, enzovoort.

Daarnaast hebben we voor het basisonderwijs een online spreekbeurtpakket. Dit gaat over epilepsie bij een kind. Maar aanvallen zien er bij kinderen en volwassenen hetzelfde uit. Je kunt de beschrijvingen daarin dus gebruiken om je kind in begrijpelijke taal over jouw epilepsie te vertellen.

Verder hebben we een pagina met kinderboeken over epilepsie. Daar vind je ook een boek over een ouder die epilepsie heeft.

Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk dan op epilepsie.nl, bel De Epilepsielijn (030 634 40 64) of vraag het je neuroloog of epilepsieverpleegkundige.

**Epilepsie verstoort levens. Daarom zijn wij er.
Met informatie, ontmoeting en door veel geld op
te halen voor toponderzoek. Zo zorgen wij samen
voor minder onzekerheid.**

**EpilepsieNL is het platform voor de 200.000
Nederlanders met epilepsie en hun familie,
partners en vrienden, samen meer dan een
miljoen mensen. Doe jij mee?**

**Epilepsie
verstoort
levens**

© EpilepsieNL, november 2022

Deze uitgave bestaat uit tips en adviezen van epilepsieverpleegkundigen, maatschappelijk werkers en ouders van kinderen met epilepsie.

Met dank aan Inge Brummelhuis, verpleegkundig specialist bij SEIN expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde en Annette Hospes, verpleegkundig specialist bij Amsterdam UMC.

Is deze uitgave ouder dan drie jaar, kijk dan op epilepsie.nl of er een nieuwe versie bestaat.

EpilepsieNL heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Heb je persoonlijke vragen? Stel deze dan aan je neuroloog of epilepsieverpleegkundige.

Deze informatie mag je in andere teksten gebruiken met bronvermelding.

Epilepsie verstoort levens

Kom nu
in actie op
epilepsie.nl

EpilepsieNL

Epilepsie verstoort levens