

# Epilepsie in het dagelijks leven co morbiditeit, zorgen en mogelijkheden

Anne Jeen, ervaringsdeskundige, mindfulness coach  
Annette Hospes, verpleegkundig specialist



# co morbiditeit en epilepsie

- incidentie\*: 45 mensen per 100.00 inwoners
- prevalentie\*: 5.8 per 1000 (84.000 mensen met een actieve epilepsie in NL) [Ngugi et al., 2010](#)

\*in hoogontwikkelde landen

## co morbiditeit:

- oorzaak
- gevolg

# aanvallen als gevolg een andere aandoening

	Nieuwe niet-geprovoceerde aanvallen na een aanval	
etiologie	acuut symptomatisch	laat symptomatisch
CVA	33%	72%
trauma	13%	47%
infectie	17%	64%
totaal	19%	65%

- Tabel: de kans op epilepsie na een acuut en laat symptomatische aanval (Hesdorfer et al 2009)
- Ongeveer 10% van de bevolking maakt eenmaal of vaker een aanval door wanneer eenmalige aanvallen, acuut symptomatische aanvallen, febrile insulten en epilepsie allemaal worden meegeteld (Annegers et al 1995).

# aandoening als gevolg van de epilepsie

- somatisch (migraine, hypertensie, diabetes, obesitas, osteoporose)
- psychiatrisch (depressie, angst, psychose en suïcide)
- neuropsychologisch (geheugen, ADHD, autisme)

na theorie nu de impact en ervaringen



# en dan heb je opeens epilepsie...

- aanvallen met gedragsuitingen of verwondingen
- stigma
- invloed op relatie en gezin

# maar ook

- werk (ontslag)
- risico op overlijden (SUDEP, verdrinken)
- hoge kosten (chroniciteit of SEH)
- rijden
- geheugen
- impact op QoL
- Lifestyle

\* Practice guideline SUDEP 2017; van der Lende, 2017

- <https://www.ilae.org/>
- <https://www.ilae.org/education/videos/brainstorm-documentary>
- <https://www.epilepsie.nl/webwinkel>



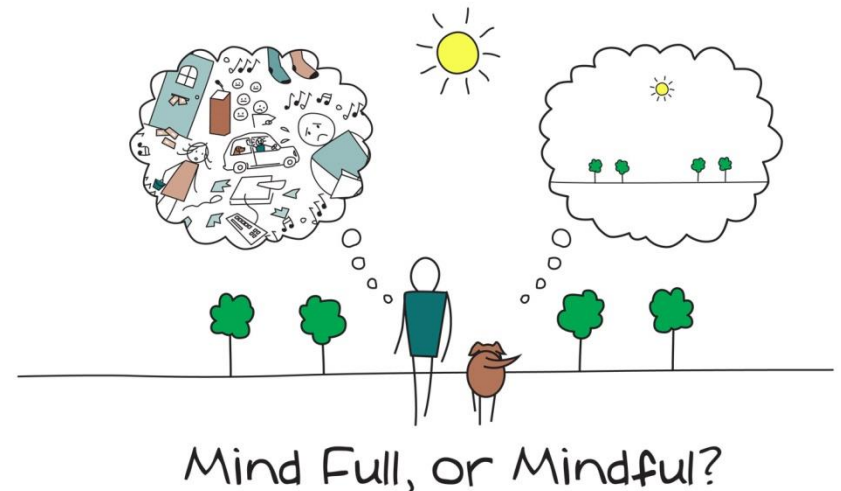
# Mindfulness



Live in the Flow – Anne Jeen

# Mindfulness

- Bewust aanwezig zijn in het moment
  - Opmerken dat wat er is
  - Zonder iets te veranderen
- Voorbeeld: epilepsie activiteit



# Jon Kabat-Zinn

- Scientist Jon Kabat-Zinn
- Medical Center - University of Massachusetts (1979)
- Stress Reduction Clinic
  - Mensen met (chronische) ziektes, pijn, angst, depressiviteit
  - Mindfulness en hatha yoga



**“Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally”**

**Jon Kabat-Zinn**



# Mindfulness

- Metafoor: rugzak
- Neem het met je mee



# Doe-modus VS. Zijn-modus

- Gaande van het ene naar het andere moment
- Gisteren, morgen maar... NU



- Aanwezig zijn
  - Realiteit (epilepsie)
  - EN: mooie momenten

# Zijn-modus

- Meditatie
  - Opmerken wat er is; zonder oordeel
  - Aandacht geven aan dat wat er is
- OOK:
  - Beweging
  - Muziek
  - En meer...
- Balans!



# Mindfulness onderzoek

(PI Research)

- Psychische klachten → afname angst- en depressieklachten
- Positieve effecten →
  - Aandacht geven aan dat wat er is
  - Chronische psychotische klachten
  - Chronische aandoeningen
  - Chronische pijn (rugpijn)
  - Kankerpatiënten



# Balans

- Geest en lichaam
- Mindfulness
- Yoga
- Kracht en vertrouwen in het lichaam



# Waarom?

- Aanwezig zijn: niets meer en niets minder
- Helder zijn
- Zelfvertrouwen
- Terug in je lichaam
- Opmerken wat je nodig hebt →
  - Doorgaan met het leven!
  - Genieten van alles wat er wel is!

# Korte bodyscan

- 10 minuten
- Inquiry
- Conclusie
  - Doel is niet om te ontspannen
  - Tool: opmerken wat er is op hét moment
- Epilepsie
  - Niet constant