

Mit Gelb gut versorgt.

Mein Epilepsie-Anfallskalender

Dokumentiere, welche epileptischen Anfälle bei dir wann und wie häufig auftreten. Das hilft dir und deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Dieser Anfallskalender gehört

VOR- UND NACHNAME	STRASSE, HAUSNUMMER
PLZ, WOHNORT	TELEFON

Behandelnde[r] Ärztin/Arzt

VOR- UND NACHNAME	STRASSE, HAUSNUMMER
PLZ, WOHNORT	TELEFON

Mein Notfallkontakt

VORNAME, NACHNAME, TELEFON

Liebe Patientin, lieber Patient!

Für die Behandlung deiner Epilepsie und die Kontrolle des Behandlungserfolgs ist es sehr wichtig, dass du deine Anfälle dokumentierst. Deine Ärztin oder dein Arzt muss wissen, welche Anfälle bei dir wann und wie häufig auftreten. Zudem kommt es darauf an, ihn über Besonderheiten zu informieren, die dir aufgefallen sind, z. B.:

- Du hast vergessen deine Medikamente einzunehmen.
- Du warst akut krank (z. B. Grippe).
- Bei dir hat die Periode eingesetzt.

Bevor du deinen Kalender verwendest, solltest du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen, welche Arten von Anfällen bei dir auftreten. Legt gemeinsam für jede Anfallsart ein Symbol fest, dass du dann nach einem Anfall in deinen Kalender einträgst.

Zum besseren Verständnis geben wir dir ein Beispiel:

- **Mögliches Symbol: 0**

Bei einigen Anfällen spürst du ein leichtes Kribbeln in der linken Hand, das nach einiger Zeit wieder verschwindet.

- **Mögliches Symbol: #**

Bei anderen Anfällen räumst du Dinge hin und her, aber du bemerkst diese Anfälle nicht. Nach einigen Minuten hört der Anfall auf und dir fällt auf, dass die Dinge nicht mehr dort liegen, wo sie vor dem Anfall lagen.

- **Mögliches Symbol: ★**

Bei wieder anderen Anfällen spürst du erst das Kribbeln in der linken Hand, dann verlierst du das Bewusstsein, gehst zu Boden und beginnst, am ganzen Körper rhythmisch zu zucken.

Trage jetzt in die Tabelle deine Symbole ein und beschreibe deine Anfälle mit Stichworten:

Dein Symbol	Wie verläuft der Anfall?

Durch das sorgfältige Ausfüllen deines Kalenders kannst du selbst zu deinem Behandlungserfolg beitragen.

Wir wünschen dir alles Gute!
Dein Team von AAA-Pharma

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Besonderheiten:

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Besonderheiten:

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Besonderheiten:

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Besonderheiten:

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Besonderheiten:

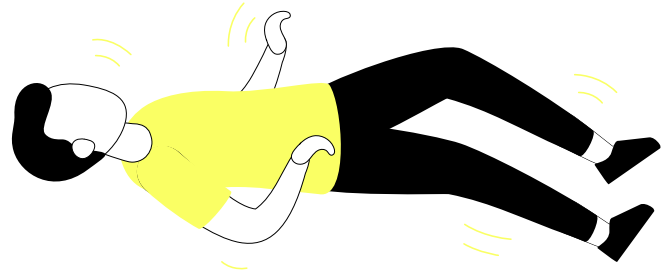
Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Monat: Uhrzeit:				
Tag	0-6	6-12	12-18	18-24
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Besonderheiten:

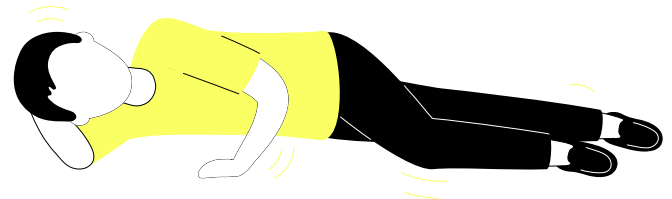
Erste Hilfe bei einem epileptischen Anfall

- **Ruhig bleiben**, die betroffene Person nicht alleine lassen.
- **Den Kopf vor Verletzungen schützen**, z. B. mit einem Kissen.
- Gefährliche und harte Gegenstände entfernen.
- Die betroffene Person **nicht festhalten**. Festhalten kann Verletzungen verursachen.
- **Der betroffenen Person nichts in den Mund stecken**.



Nach dem Anfall:

Die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen und bei ihr bleiben, bis sie wieder ganz bei sich ist. Der betroffenen Person nichts in den Mund stecken.



Den Notruf 112 wählen, wenn:

- der Anfall länger als 5 Minuten dauert,
- mehrere Anfälle direkt hintereinander auftreten,
- oder es zu Verletzungen kommt.

