

Text: Jorma Lahikainen | Foto: Katja Seppinen



Under veckoslutet 6.–7.5. möttes epilepsiföreningarnas motionsansvariga i Peurunka. Man bekantade sig med olika grenar till och med selfie-orientering och utvecklade olika idéer, leker och spel.

Motionens glädje tillhör alla

Motion har positiva effekter också hos personer med epilepsi. Deras fysiska, psykiska och sociala välbefinnande förbättras. Personer med epilepsi kan delta i fritidsaktiviteter precis som alla andra när medicineringen fungerar och tryggheten har beaktats.

Det har rapporterats att risken för anfall hos de flesta personer med epilepsi inte ökar i samband med ansträngande motion. I vissa typer av epilepsi finns det dock en ökad risk för kramper efter ansträngning. I så fall bör fysisk aktivitet justeras i enlighet med personens egen välbefinnande och vid behov skall den vårdande läkaren kontaktas.

Det är känt att epilepsins vårdbalans kan förbättras genom fysisk träning. När konditionen blir bättre, går vikten neråt och man har en känsla av att hon hanterar livet och blir aktivare och rör sig mera. Men motionen är inte medicin mot epilepsi. Mediciner är viktiga för vården av epilepsi och medicineringen skraddarsys alltid individuellt tillsammans med den vårdande neurologen.

Örörlighet ökar risken för att gå upp i vikt, hjärt-kärlsjukdomar, cerebrovasculära sjukdomar och vuxendiabetes. Även risken för olyckor kan öka när muskel koordination, balans och ledernas rörlighet blir sämre.

Det finns bara några idrottsgrenar som inte passar för personer med epilepsi.

Många möjligheter till motion

Nästan alla motionsgrenar lämpar sig för människor med epilepsi. Emellertid om man t.ex. simmar i simhallen måste man ha med sig en person som känner till epilepsi och kan hjälpa vid behov.

Det finns några idrottsgrenar som kan i samband med epilepsi attackter förorsaka en farlig situation under motion. Dessa grenar är luftfart, bilsport, fallskärmshoppning, bergstigning och dykning. Om man är osäker om någon idrottsgren passar för henne är det bäst att fråga läkarens åsikt.

Man måste alltid ta hänsyn till möjliga risker för attackter, betydelsen av medicinering och trygghet. När man får ledning av sakkunnig tränare till och med personer med svåra epilepsier kan delta i krävande idrottsgrenar. Att röra sig med jämställda försäkrar också trygga erfarenheter med fysisk aktivitet.

Personer med epilepsi har rätt till motion så som alla andra. På 1980-talet frigjordes barn med epilepsi ofta från gymnastik i skolan. De blev utan erfarenheter av att motionera. Samtidigt fick de inte röra sig tillsammans med andra barn och deras kondition och självkänslan var sämre.

Lyckligtvis har den ökade kunskapen om epilepsi och motion tagit bort sådana begränsningar. Nuförtiden får barnen delta i motion med andra elever.

Bort med fördomar

Det finns många faktorer som påverkar att personen med epilepsi inte rör sig tillräckligt. Personen själv kan ha egna rädslor eller brist på lämpliga träningsgrupper. Epilepsins natur som en sjukdom med attackter kan också utsätta personen för olyckor när hon motionerar ensam.

KESÄKISAT LÄHESTYVÄT MIKKELI 17.6.2017

Perinteeksi tullut Epilepsialiiton kesäkisat on vuosittainen puolitoinen kilpailutapahtuma, joka järjestetään yhdessä epilepsia-yhdistyksen kanssa jossain päin maata. Kisatraditio alkoi Tampereella vuonna 2011 ja tämän vuoden kisat ovat **Mikkelin keskus-kentällä 17.6.** Lajeina ovat kolmiottelu eli 60 m juoksu, pituus ja kuulantöntö, 1000 m kävely sekä sovellettu ratakierroksen ruotsalaisviesti. Kolmiottelussa ja 1000 m:n kävelyssä sarjoina ovat tytöt alle 7 v, 12 v, 16 v ja naiset sekä pojat alle 7 v, 12 v, 16 v ja miehet. Kisoissa kaikilla on mahdollisuus osallistua kisalajeihin ja myös oheislajeihin, joita Mikkelin Epilepsia-yhdistys kehittää.

Epilepsia-yhdistysten liikuntatarjonta: **katso tapahtumakalenteri**

Epilepsin hindrar inte motionering.

Ofta möter personer med epilepsi ännu fördomar. De kan till och med bli utanför gemensamma motionstjänster när man väddar osakligt till säkerhetsrisker. Också i skolor kan man ibland begränsa barnens aktivitet.

Alla personer med epilepsi måste ha möjlighet att hitta en egen idrottsgren som ökar hennes psykiska, fysiska och sociala välbefinnande.

Verksamhet i epilepsiföreningar

Epilepsiförbundet och -föreningarna har ordnat möjligheter till fysisk aktivitet för sina medlemmar och också för andra personer med epilepsi. Föreningar har grupper som träffas regelbundet.

I motionsgrupper praktiseras volleyboll, gymnastik, inomhus curling, bowling och andra idrottsgrenar. Till exempel har epilepsiförening i Pirkanmaa förvärvat sportkuponger som den säljer till sina medlemmar förmånligt och de kan köpa tjänster i en mängd olika idrottsanläggningar. Samtidigt kommer deltagarna att få stark stöd från jämlika och positiva upplevelser.

Epilepsiförbundet utbildar personer som ansvarar för motionen i epilepsiföreningarna under skolningsdagar. Under de senaste åren har utbildningen getts tillsammans med Förbundet för anpassad motion i Finland (SoveLi). Finansieringen har erhållits från intäkterna från Veikkaus.

Följ sidan; epilepsia.fi>tapahtumat



FIGHTBACK RUN TURKU 2.9.2017

Turun seudun epilepsia-yhdistys osallistuu tänäkin vuonna **Pekka Hyysalon** FightBack Run -hyväntekeväisyysjuoksuun! Haastamme muut yhdistykset mukaan! Tapaamme Turun epilepsia-yhdistyksen toimistossa (Vartiokuja 1), josta siirrymme lähtöpaikalle alkulämmittelyyn. Juoksun jälkeen vaihdamme kuulumisia yhdistyksen tiloissa. Yhdistyksemme sijaitsee 300 m juoksun lähtöpaikalta. Tapahtuma ei vaadi juoksu-kuntoa, kävellenkin matka taittuu!

Tapahtumasta löytyy myös esteetön reitti.

Lisätietoja itse tapahtumasta fightbackrun.fi