



# Child with Epilepsy

طفل مصاب  
بالصرع



# Discharge Instructions for Parents of a Child with Epilepsy

## Overview:

- Epilepsy is a neurological condition that causes recurrent seizures.
- Educating yourself and your child about epilepsy is essential to managing the condition effectively and responding appropriately during a seizure.
- It is very necessary to follow up with the doctor regularly to check your child's clinical status and treatment dose adjustment based on periodic blood tests specified by the specialist doctor to **check the level of the drug in the blood.**

## Please follow the instructions below:

- **Special considerations about medication administration:**
  - 1) Administer medications exactly as prescribed by the doctor
  - 2) Administer medications at the same time every day to maintain steady drug levels in the child's body.
    - Never adjust the dose without consulting the doctor, even if the child seems better or worse.
    - Never Stop Medications Suddenly: Stopping it abruptly can cause withdrawal seizures or status epilepticus.
    - Give the medication a while before the meal to prevent indigestion
  - 3) If a dose is missed, give it as soon as you remember unless it's close to the next dose.
    - Never double the dose to make up for a missed one (Ask your doctor for specific instructions regarding missed doses and seizures)
  - 4) Use alarms or medication organizers to avoid missed doses.
  - 5) If vomiting occurs within 30 minutes of administration, contact your doctor for advice on whether to repeat the dose
  - 6) Use the provided measuring devices (e.g., syringes or spoons) for liquid medications to ensure accuracy.
  - 7) keep an additional quantity of medication in your pocket wherever you go.
  - 8) Please keep medication away of the children.
  - 9) Always check with the doctor before giving the child any other medications, vitamins, or supplements, as they can interact with anti-epileptic drugs
  - 10) Be aware of side effects of the medications such as drowsiness, mood changes, or appetite changes, and report any concerns.
  - 11)
- **Healthy diet:**
  - 1) Encourage drinking sufficient water daily, as dehydration can be a trigger for seizures.
  - 2) Ensure Regular Meal Times for your child because Skipping meals or fasting can lower blood sugar and trigger seizures
  - 3) Ensure your child gets a balanced diet with adequate carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals.

\*Foods to Include:

- Healthy Fats: Avocados, nuts, seeds, and oils (e.g., olive oil).
- Protein-rich foods: Eggs, chicken, fish, and dairy products.
- Low-Glycemic Fruits and Vegetables: Berries, leafy greens, broccoli, and cauliflower.
- Whole Grains: Brown rice and oats.

**\*Foods to Limit or Avoid:**

- Cookies, candies, sugary drinks, and white bread
- Caffeine or certain artificial additives like energetic drinks

- **Safety precautions:**

- 1) Put a locking "safety gate" at the top of the stairs.
- 2) Be aware of sharp corners, like those on tables.
- 3) Have your child sleep on a low-lying bed.
- 4) Use non-slip carpet.
- 5) Be extra careful when around all heat sources for example stove or oven.
- 6) Make sure cups of hot liquid have lids to avoid burns from spills.
- 7) stay with your child while he or she is taking a bath. keep the bathroom door to remain unlocked.
- 8) keep your child closely supervised in high-risk situations, such as on heights or near open flames.
- 9) Inform the school about the child's condition and provide them with a seizure action plan to be prepared for managing a seizure if occurs during exercises or sports and to know when and how to seek emergency help.
- 10) Limit watching television for long periods, overexposing your child to flashing lights or video games if visual stimuli trigger their epilepsy
- 11) Ensure your child gets enough sleep, as lack of sleep can trigger seizures.

- **Emotional support:**

- 1) Allow your child to express their feelings and fears about epilepsy.
- 2) Ensure the child feels included in family activities. Avoid overprotectiveness that could make them feel different or excluded.
- 3) Educate siblings, friends, and his/her teachers about epilepsy and encourage them to be supportive

- **Physical activity:**

- 1) Encourage regular low-risk / low-effort physical activities for example: walking, running, or team sports
- 2) Ensure close supervision during higher-risk activities like swimming or climbing. Have your child wear a life jacket when swimming and a helmet while climbing. Trained adults or lifeguards should always be present.
- 3) Encourage breaks to avoid overexertion, as extreme fatigue can trigger seizures.
- 4) Ensure the child stays hydrated before, during, and after exercise.
- 5) Discuss with the child's doctor or neurologist before starting a new exercise routine.

- .

- Schedule regular follow-ups with your child's doctor to monitor their condition and adjust treatment if necessary according to regular laboratory test dates designated by the doctor to evaluate the medication level in the blood.

**Please follow the instructions below :**

➤ **during seizure :**

- Stay calm and ensure your child is in a safe environment. Remove any objects nearby that could cause injury.
- Place your child on their side to keep their airway clear and prevent choking.
- Loosen any clothing around the head and neck.
- Watch for signs of breathing problems, including a bluish color on the face.
- Time the seizure and observe the type of movements or behaviors your child displays (losing consciousness or showing unusual behaviors e.g., eye movements, jerking, stiffening).

➤ **Please avoid the following during a seizure :**

- **Restraining:** Allow the seizure to run its course; do not hold the child down.
- putting anything in the mouth or attempting to stop the seizure
- offering water or food until they are fully alert

➤ **After the seizure:**

- Stay beside your child and wait till full awareness
- Reassure your child and allow them to rest.
- Monitor their breathing and level of alertness.
- Contact your doctor if the seizure is prolonged or unusual.

**Please contact the doctor in case of the following :**

- Seizures that last longer than 5 minutes or have another seizure soon after the first one.
- Changes in seizure frequency or intensity.
- Difficulty waking up or unusual behavior after a seizure.
- Side effects from medications, such as severe drowsiness, rash, or vomiting.
- Signs of injury during a seizure, such as head trauma or breathing difficulties.
- New or unusual symptoms, such as persistent headaches or weakness in one part of the body.

# تعليمات الخروج للوالدين لطفل مصاب بالصرع

نظرة عامة:

- الصرع هو حالة عصبية تسبب نوبات متكررة.
- تثقيف نفسك وطفلك حول الصرع أمر ضروري لإدارة الحالة بشكل فعال والتعامل بشكل مناسب أثناء النوبة.
- من الضروري جدا الالتزام بالمواعيد مع طبيب الطفل لمتابعة حالته وتعديل بناء على اجراء فحوصات دم دورية يحددها الطبيب المختص لفحص نسبة الدواء في الجسم

## يرجى اتباع التعليمات التالية:

### • الاعتبارات الخاصة بإعطاء الأدوية:

1. أعط الأدوية تمامًا كما وصفها الطبيب.
2. قم بإعطاء الأدوية في نفس الوقت يوميًا للحفاظ على مستوى ثابت من الدواء في جسم الطفل.
- لا تقم بتعديل الجرعة دون استشارة الطبيب، حتى لو بدا الطفل أفضل أو أسوأ.
- لا توقف الأدوية فجأة: التوقف المفاجئ يمكن أن يسبب نوبات انسحاب أو حالة صرع مستمرة
- اعط طفلك الدواء قبل وجبات الطعام بفترة لمنع عسر الهضم
3. إذا فاتتك جرعة، أعطها بمجرد أن تتذكرها إلا إذا كان الوقت قريبًا من الجرعة التالية.
- لا تضاعف الجرعة لتعويض الجرعة الفائتة (اسأل طبيبك عن التعليمات الخاصة بالجرعات الفائتة والنوبات).
4. إذا حدث قيء في غضون 30 دقيقة من تناول الدواء، اتصل بطبيبك للحصول على نصيحة حول ما إذا كنت بحاجة إلى تكرار الجرعة.
5. استخدم أدوات قياس (مثل الحقن syringe أو الملاعق) في إعطاء الأدوية السائلة لضمان الدقة.
6. استخدم التنبيهات (alarm) أو علبة منظمات الأدوية لتجنب نسيان الجرعات.
7. احتفظ بكمية إضافية من الدواء في جيبك أينما ذهبت.
8. رجاء ابق الدواء بعيدا عن متناول الأطفال
9. تحقق دائمًا مع الطبيب قبل إعطاء الطفل أي أدوية أخرى أو فيتامينات أو مكملات غذائية، حيث يمكن أن تتفاعل مع أدوية الصرع.
10. كن على دراية و معرفة بالأعراض والآثار الجانبية للأدوية كالنعاس، أو تغيرات المزاج، أو تغيرات من ناحية الشهية على الطعام وأبلغ الطبيب عنها

### • النظام الغذائي الصحي:

1. شجع طفلك على شرب كميات كافية من الماء يوميًا، حيث إن الجفاف يمكن أن يكون محفزًا للنوبات.
2. حافظ على انتظام مواعيد وجبات طفلك، لأن تخطي الوجبات أو الصيام يمكن أن يخفض مستويات السكر في الدم ويحفز النوبات.
3. تأكد من أن طفلك يحصل على نظام غذائي متوازن يحتوي على الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن بكميات كافية.

\*الأطعمة التي يُوصى بها:

- **الدهون الصحية:** الأفوكادو، المكسرات، البذور، والزيت (مثل زيت الزيتون).

- الأطعمة الغنية بالبروتين: البيض، الدجاج، الأسماك، ومنتجات الألبان.
- الفواكه والخضروات ذات معدل سكر منخفض: التوت، الخضروات الورقية، البروكلي، والقرنبيط.
- الحبوب الكاملة: الأرز البني والشوفان.

#### \*الأطعمة التي يجب الحد منها أو تجنبها:

- البسكويت، الحلوى، المشروبات السكرية، والخبز الأبيض.
- الكافيين أو بعض المواد المضافة مثل مشروبات الطاقة.

### • احتياطات السلامة:

1. ضع حاجزًا آمنًا "بوابة أمان" في أعلى الدرج.
2. انتبه على طفلك من الزوايا الحادة، مثل تلك الموجودة في الطاولات .
3. اجعل طفلك ينام على سرير منخفض الارتفاع.
4. استخدم السجاد غير القابل للانزلاق.
5. كن حذرًا جدًا بالقرب من مصادر الحرارة مثل المدفأة أو الفرن .
6. تأكد من أن أكواب السوائل الساخنة بها أغطية لتجنب الحروق الناتجة عن الانسكابات عن طريق الخطأ.
7. ابق مع طفلك أثناء الاستحمام، واترك باب الحمام غير مغلق أو مقفل.
8. راقب طفلك عن كثب في المواقف عالية الخطورة، مثل المرتفعات أو بالقرب من النار المفتوحة.
9. أبلغ المدرسة عن حالة الطفل وقدم لهم خطة عمل للتعامل مع النوبات إذا حدثت أثناء التمرينات في حصص الرياضة ، ووضح لهم متى وكيف يطلبون المساعدة الطارئة.
10. جنب طفلك مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة أو تعرض طفلك للأضواء الواضحة أو ألعاب الفيديو لأنها محفزًا لنوبات الصرع
11. تأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم، حيث إن قلة النوم يمكن أن تكون محفزًا للنوبات

### • الدعم النفسي:

1. اسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره ومخاوفه بشأن الصرع.
2. تأكد من أن يشعر الطفل بأنه مشمول في أنشطة الأسرة، وتجنب الحماية الزائدة التي قد تجعله يشعر بالاختلاف أو الإقصاء.
3. قم بتثقيف الأشقاء والأصدقاء و اساتذته في المدرسة حول الصرع وشجعهم على تقديم الدعم.

### • النشاط البدني:

1. شجع الأنشطة البدنية ذات المخاطر المنخفضة والمجهود المنخفض مثل المشي، الجري، أو الرياضات الجماعية.
2. تأكد من وجود إشراف قريب أثناء الأنشطة ذات المخاطر العالية مثل السباحة أو التسلق. يجب أن يرتدي طفلك سترة نجاة أثناء السباحة وخوذة أثناء التسلق. وينبغي دائمًا وجود مدربين أو منقذين مدربين.
3. أخذ فترات راحة لتجنب الإرهاق، حيث إن التعب الشديد يمكن أن يكون محفزًا للنوبات.
4. تأكد من أن طفلك يشرب السوائل قبل التمرين وخلالها وبعده.
5. استشر الطبيب أو أخصائي الأعصاب قبل بدء روتين تمرين جديد.

## ➤ الرجاء اتباع الارشادات التالية أثناء النوبة:

- ابق هادئاً وتأكد من أن طفلك في بيئة آمنة. قم بإزالة أي أشياء قريبة قد تسبب إصابة.
- ضع طفلك على جانبه للحفاظ على مجرى الهواء مفتوحاً ومنع الاختناق.
- قم بتخفيف أي ملابس حول الرأس والرقبة.
- راقب علامات مشاكل التنفس، بما في ذلك تغير لون الوجه إلى الأزرق.
- سجل مدة النوبة ولاحظ نوع الحركات أو السلوكيات التي يظهرها طفلك (مثل فقدان الوعي أو التصرفات غير المعتادة كحركات العين أو التشنجات أو التصلب).

### ➤ يرجى تجنب الآتي أثناء النوبة:

- تقييد الطفل و الحركات الناتجة عن النوبة :اترك النوبة تأخذ مسارها؛ لا تقم بإمساك الطفل بقوة.
- وضع أي شيء في الفم أو محاولة إيقاف النوبة.
- تقديم الماء أو الطعام حتى يستيقظ الطفل بالكامل.

### ➤ بعد النوبة:

- اجلس بقرب طفلك , لا تتركه, و انتظر حتى يستيقظ
- طمئن طفلك ودعه يرتاح.
- راقب تنفسه ومستوى وعيه.
- اتصل بطبيبك إذا كانت النوبة طويلة أو غير طبيعية.

### يرجى الاتصال بالطبيب في الحالات التالية:

- نوبات تستمر لأكثر من 5 دقائق أو إذا حدثت نوبة أخرى بعد الأولى مباشرة.
- تغييرات في تكرار النوبات أو شدتها.
- صعوبة في الاستيقاظ أو سلوك غير معتاد بعد النوبة.
- آثار جانبية من الأدوية، مثل النعاس الشديد أو الطفح الجلدي أو القيء.
- علامات إصابة أثناء النوبة، مثل إصابات الرأس أو مشاكل في التنفس.
- ظهور أعراض جديدة أو غير معتادة، مثل صداع مستمر أو ضعف في جزء من الجسم.