

EYÜPSULTAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

'İnsana değer verir'

Cilt 1, Sayı 2

Ocak 2019

Epilepsi Nedir?

Beynimiz duyuşsal ve bilişsel merkezimiz, bizi diğer canlılardan ayrıran en önemli organımızdır. 100 milyar hücreden oluşan beyin herhangi bir bilgisayarla karşılaştırılmayacak kadar karmaşık ve üstün bir sisteme sahiptir. Bilim ve teknoloji alanında atılan önemli adımlara rağmen insan beyni hala birçok sır barındırmaktadır. Bu sırlardan birisi olan ve halk arasında "sara hastalığı" olarak da bilinen epilepsi, kısa süreli beyin fonksiyon bozukluğına bağlıdır ve beyin hücrelerinde geçici anormal elektrik yayılması sonucu ortaya çıkar.

Beyinde herhangi bir bölgenin kontrol dışı aktif hale gelmesi ve bunun bir süre devam etmesi olarak tanımlanabilir. Bu istem dışı aktif hale gelme durumunun başlangıcından bitişine kadar olan döneme, epilepsi nöbeti diyoruz. Beyindeki aktif olan bölgeye göre nöbetler değişiklik gösterebilir.

Epilepsi, dünya nüfusunun yaklaşık %1'ini etkileyen bir hastalıktır. Hastalık, erkek ve kadınlarda ırk ayrımı olmaksızın eşit olarak görülmektedir. Epilepsi nöbetleri herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir ama sıklıkla en gençler ile en yaşlılar etkilenir.

Epilepsi nöbetlerinin çok değişik çeşitleri mevcuttur. Fakat temelde akılda tutulması gereken, nöbetlerin iki çeşit olduğudur: **Parsiyel** (yani beyinde bir bölgeye sınırlı başlayan nöbetler) ve **Jeneralize** (beyinde yaygın olarak başlayanlar). Ancak burada kullanılan yaygın terimi daha kötü ve şiddetli bir nöbet tipi anlamına gelmez. Kullanılan bu isimlendirme, farklı nedenlere bağlı oluşan epilepsi nöbetlerini tanımlamak üzere kullanılmaktadır.

26 Mart Epilepsi Farkındalık Günü

Türkiye'de ve dünyada her yıl binlerce kişi epilepsi hastaları arasına ekleniyor. Her yıl 26 Mart, dünyada "Mor Gün", yani "Epilepsi Farkındalık Günü" olarak kabul ediliyor.

Purple Day/ Mor Gün fikri 2008'de Kanada'da epilepsi hastası 10 yaşında bir kız çocuğu olan Cassidy Megan öncülüğünde ortaya çıktı. Cassidy'nin Purple Day/ Mor Gün etkinliğini başlatmasında ki asıl amaç epilepsi hastaların da diğer insanlardan bir farkının olmadığını ve epilepsi hastalarının yalnız olmadığını bilmelerini sağlamaktı. Mor renk bazı kültürlerde yalnızlığı ifade ettiği için tercih etti. Bu epilepsili insanların birçoğunun hissettiği toplumdan izole edilme hissine karşılık geliyordu. Epilepsinin insanlar tarafından kavranması ve bu konuda bilinçlenmelerinin sağlanması amacıyla başlatılan "Purple Day/Mor Gün" etkinliği tüm dünyada yankı bulmaya devam ediyor. Mor Gün etkinliği sayesinde her yıl 26 Mart'ta insanlar mor renkte giyinerek epilepsili hastalara destek oluyor.

İçindekiler:

Epilepsi Nöbetleri	2
Epilepsi Nöbetlerini Tetikleyici Etmenler	2
Epilepsi ve Tedavisi	3
Vagal Sinir Uyarımı	3
Cerrahi Tedavi	4
Epilepsili Çocukların Okuldaki Durumu	4
Epilepsi ve Davranış	4
Epilepsi ve İş Hayatı	5
Epilepsi, Egzersiz ve Spor	6
Epilepsi ve İlk Yardım	7
Epilepsi ve Çocuk	8
Ebeveyn Kılavuzu	9
Sosyal Uğraşlar	9
Epilepsi ve Hukuk	10



Akşemsettin Mah.
Cengiz Topel Cad.
Altan Sk. No.2
Serdar Aksun Anaokulu 3. Katı
Alibeyköy / Eyüpsultan

Telefon: 0 (212) 626 00 36
E-posta: eyupram2016@gmail.com

Epilepsi Nöbetleri

Basitleştirilmiş şekliyle epilepsi nöbeti kısa süreli beyin fonksiyon bozukluğuna bağlıdır ve beyin hücrelerinde geçici anormal elektrik yayılması sonucu ortaya çıkar.

•Epilepsi nöbetlerinin çok değişik çeşitleri mevcuttur. Kırkın üzerinde nöbet tipi tanımlanmıştır. Herkes tarafından epilepsi veya sara denildiği zaman anlaşılabilir ve iyi bilinen tonik-klonik nöbetin yanı sıra başkalarının hiç fark etmeyeceği kadar hafif nöbet çeşitleri de vardır. Tanımlanmış bu mevcut nöbet tiplerine rağmen herkesin geçirdiği nöbet kendine özgü bazı farklılıklar gösterebilir.

•Bu durumlar bazı hastalarda epilepsi tanısının konulmasını güçleştirir ve çok çeşitli karışıklıklara neden olur. Ne yazık ki pek çok hastaya tanı konulamaz ve kendilerindeki problemin ne olduğunun açıklığa kavuşması yıllar alabilir. Bazı kişilerde ise başka bir bozukluğun yol açtığı belirtiler yanlış olarak epilepsi tanısı alabilir. Gelişen tanı yöntemleri sayesinde yanlış tanıları giderek azalmaktadır.

•Yeni yapılan sınıflandırmalar ile farklı nöbet isimlerinin ortaya konması konunun daha

karışık hale gelmesine neden olmuştur. Bu nedenle aynı nöbet farklı isimlerle adlandırılabilir.

•Temelde akılda tutulması gereken nöbetlerin iki çeşit olduğudur: parsiyel (yani beyinde bir bölgeye sınırlı başlayan nöbetler) ve jeneralize (beyinde yaygın olarak başlayanlar). Yaygın başlangıç daha kötü ve şiddetli bir nöbet anlamına gelmez. Buradaki gruplama sadece nöbeti oluşturan nedenin farklılığı ile bağlantılıdır ve tıbbi nedenlerle bu isimler verilmiştir.

•Nöbet anında yaşananlar (nöbet belirtileri) beyin aktivitesindeki değişikliğin nereden başladığına ve ne kadar hızla yayıldığına bağlıdır. Parsiyel nöbetler isminden de anlaşıldığı gibi beyinin bir kısmından başlarlar. Elektriksel deşarj ya o bölgede kalır ya da beyinin diğer bölgelerine yayılma gösterir. Jeneralize nöbetler (tonik-klonik, absans, ve myoklonik gibi çeşitleri vardır) tüm beyne yayılırlar.

•Ne tür nöbet olduğunun bilinmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü bu muhtemelen hangi epilepsi ilacının daha etkili olacağı konusunda yol göstericidir. O nedenle birisi nöbet geçirdiğinde nöbet hakkında notlar almak hatta video çekmek çok yarar sağlar.

Epilepsi Nöbetlerini Tetikleyici Etkenler

Epileptiğin neden belli zamanlarda nöbet geçirdiği genellikle çok fazla bilinmemekle beraber, bazı olayların, nöbet geçirmeye belli bir bağlantısı olduğu bilinmektedir.

Aşağıdaki durumların bazen tetikleyici olduğu görülmektedir:

Yoğun stres,

Uzun süre uykusuz kalmak,

Bilgisayar oyunları veya güçlü ışık etkenlerine maruz kalmak,

Beden ısısında büyük değişikliklerin ortaya çıkması, yüksek ateş gibi durumlar,

Aşırı alkol alınmasından sonra,

Yasal olmayan maddeler kullanmak,

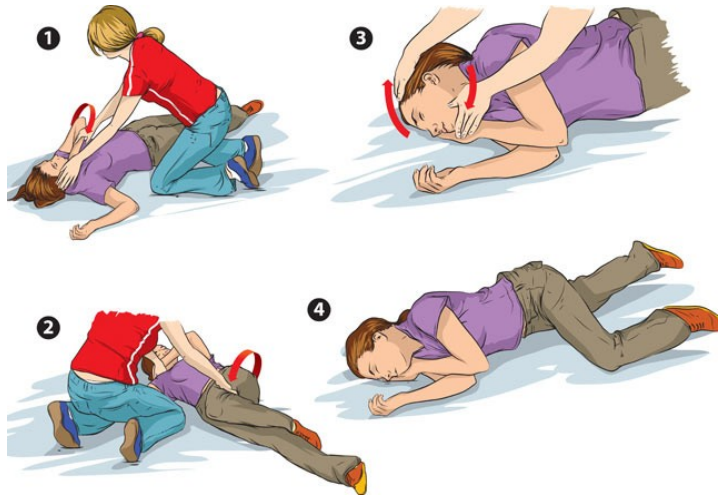
Düzensiz yemek, kontrolsüz diyet ve benzeri beslenme bozuklukları,

Büyük bir çaba sarf etme öncesi veya sonrasında nöbet gelebilir.

Epilepsi belirtileri her kişide farklı seyreder. Belirtilerin hepsi görülmeyebilir.

- Bilinç kaybı
- Bayılma
- Titreme, yere düşme
- Otururken uzaklara dalma

- Nefes darlığı, nefes kesilmesi
- Dokularda ve yüzde morarma
- Aşırı tükürük salgılanması
- İdrar kaçırma
- Hareketlerini kontrol edememe
- Kriz sonrası şaşkınlık, uyku hâli.
- Korku



Epilepsi ve Tedavisi

İlaç tedavisine başlama

Epilepsi tedavisinde en önemli nokta nöbetleri durdurmaya yönelik olarak seçilen ilaçların düzenli ve planlı kullanımıdır. Her beş hastadan dördünde uygun ilaçlar seçildiğinde ve yeterli dozda alındığında nöbetler durur. Hekimler genellikle tek bir epilepsi ilacı ile tedaviye başlamayı tercih etmektedirler. Eğer bu ilaç nöbetleri yeterince kontrol altına alamıyorsa, o zaman ilaç değişimi yapılabilir veya ikinci bir ilaç eklenebilir.

Hangi ilaç?

Doktor epilepsi teşhisi koyduktan sonra, nöbetleri kontrol altına alacağı düşünülüyor ilacı seçecek ve ilacın dozunu yavaşça artırarak nöbetleri kontrol altına almaya çalışacaktır. Bu esnada doktorun düzenli takibi sürecek, gereğinde kan örneği alınarak ilaç kan düzeyleri ölçülecektir. Tedavide başarılı sonuca ulaşana kadar doktorunuzla sıkı irtibat halinde olmalısınız ve aşağıdaki durumlarla karşılaşınca doktorunuzun önerilerini almalısınız:

- " Nöbet sayısında beklenmedik bir artış olursa
- " Herhangi bir nedenle ilaç alamadığınızda (örn. Mide yakınması)
- " Diğer sağlık nedenleriyle
- " Gebelik söz konusu olduğunda veya gebe kalmayı düşündüğünüzde ilaçlarınızı doktorunuzun söylediği şekilde düzenli olarak almalısınız. İlaçların düzensiz alınması veya almaya ara verilmesi bu ilaçların nöbetler üzerine sağladığı olumlu etkiyi ortadan kaldıracaktır.

Vagal Sinir Uyarımı

Son yıllarda geliştirilen ve halk arasında "pil" tedavisi olarak bilinen "Vagal Sinir Stimulasyonu" da fonksiyonel bir cerrahi yöntemdir. Boynun sol tarafında vagus denilen bir sinir yoluyla beyine elektrik akımı gönderilmesi yöntemiyle çalışır. Küçük bir operasyonla elektrot, vagus sinirine bağlanır ve pil sol göğsün cilt altına açılan bir cebe yerleştirilir. Pil otomatik çalışır, yapılan programa göre çok kısa aralıklarla beyine çok küçük elektrik akımları yollar. Ayrıca hasta istediği zaman özel bir mknatısı pilin üzerine tutarak fazladan uyarım yapabilir. Uygulanması kolay bir yöntem olup, diğer fonksiyonel cerrahilerde olduğu gibi nöbet kontrolünü sağlamak amacı ile kullanılır.

Yan etkiler

Her ilacın yararı yanı sıra yan etkilerinin de olması söz konusudur. Bu ikisini dengelemek hassas bir iştir. Bazı kişilerde herhangi bir yan etki görülmezken bazen de yan etkiler ortaya çıkabilir.

Erken dönemde ortaya çıkan yan etkiler

Her ilacın farklı yan etkileri söz konusudur. Bu yan etkilerin büyük bir kısmı vücudun ilaca alışması ile kaybolur. En sık rastlanan yan etkiler uyku hali, baş dönmesi ve dengesizliktir. İlaça yeni başlandığında bu yan etkilerin birkaç hafta içinde kaybolması beklenir. Uzun sürmesi ve azalmaması durumunda doktorunuzu aramalısınız.

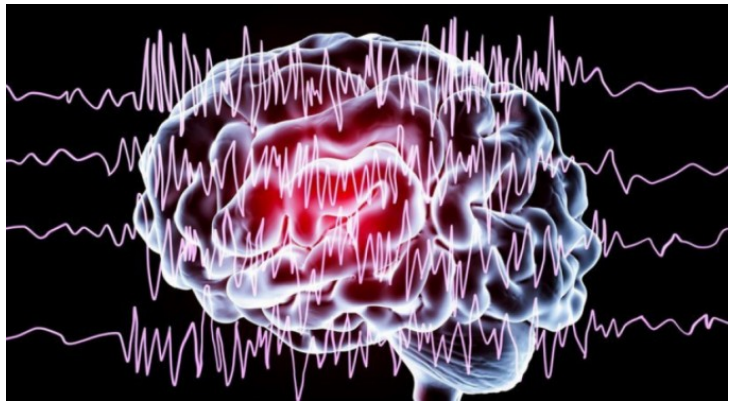
Bazı insanlar bazı ilaçlara karşı alerjiktir. Böyle durumlarda basit bir deri döküntüsü bile olsa doktorunuzu haberdar edin, eğer gerek olursa doktor ilacı değiştirerek size yeni bir ilaç başlayacaktır. Alerjik durumlar ihmal edilmeye gelmez, hemen doktora başvurmalıdır yoksa bazen çok ciddi reaksiyonlara yol açabilir.

Geç dönemde ortaya çıkan yan etkiler

Bazı ilaçlar -genellikle daha eski ilaçlar- çok uzun süre kullanıldığında hafıza ve konsantrasyon kusurlarına, çocuklarda aşırı hareketliliğe, dişlerinde büyüme ve sivilcelere ve kilo artışına neden olabilirler. Bazen yan etkiler nedeniyle doktorunuz size uygun başka bir ilaca geçebilecektir. Bazen de hiç nöbet olmaması karşılığında bir miktar yan etkiye razı olmak gerekebilecektir.

İlaç tedavisini sona erdirmeye

Hiç kimse sürekli ilaç almayı istemez, ancak sağlıklı olabilmek için bazen bu gereklidir.



Cerrahi Tedavi

Cerrahi tedavi için nöroloji uzmanına başvuran veya sevk edilen hastalar mutlaka ameliyat olacak demek değildir. Hastaların önce haftalar süren bir takım cerrahi öncesi incelemelerden geçmesi ve uygulanacak cerrahi yöntemin tartışılması gerekir. Bundan sonra hastanın iyi bir aday olmadığı ve başka tedavi planlarının yapılmasına karar verilebilir.

Cerrahi tedaviye karar vermeden önce hastanın nöbetlerinin tıbbi tedaviye dirençli olduğunun gösterilmesi gerekir. Bu nedenle hastaların en az 2 yıl ilaç kullanması gereklidir. En az 2-3 uygun anti epileptik ilacın tek tek (monoterapi) ve beraber (politerapi)

yeterli dozda ve sürede kullanılması sağlanmalıdır. Bu ilaçların nöbetleri kontrol edinceye kadar veya kabul edilemeyen doza bağlı yan etkiler gelişinceye kadar tedrici olarak artırılması gerekir. Nöbetlerinin nedeninin beyinde tümör, damarsal anormallik gibi yapısal bozukluğa bağlı olduğu hastalarda, cerrahi tedaviye daha erken karar verilebilir. Gerek ilaca direnç, gerekse cerrahi başarı bu durumlarda yüksektir. Nöbetler ne kadar uzun süredir kontrol edilemiyorsa, cerrahiden sonra da nöbet kontrolünün başarısı o kadar düşük ve psikososyal sorunların ortaya çıkma olasılığı o kadar yüksek olacaktır.

Epilepsili Çocukların Okuldaki Durumu Nedir?

Epilepsili çocuk ne kadar erken topluluk içine girer ve çevresine uyum sağlarsa o kadar kendine güven kazanacaktır. Anne-baba ve diğer ilgililer, onun diğerlerinden farklı olduğunu hatırlatıcı koruyuculuk, kollayıcılık içinde olmamalıdır. Bu onu güvensiz ve terdihin biri yapabilir. Çocuğun durumu okul yetkililerine bildirilmeli, herhangi bir nöbet geçirdiğinde ne yapmaları gerektiği kendilerine anlatılmalıdır. Durumu bilen ve anlayışlı öğretmenlerin önemli yardımı ola-

caktır. Bu özellikler eğitimin sonraki yılları içinde geçerlidir.

Görüldüğü gibi epilepsi hastaları da daha önce belirtilen bazı noktalara dikkat edildiğinde genel popülasyondaki kişiler gibi çalışma hayatında başarılı olabilmekte ve normal hayatlarını sürdürebilmektedirler. Bu durumun uygulamada da geçerlik kazanması için ailenin, okul yetkililerinin, iş alanındaki ilgililerin ve toplumun sürekli bilgilendirilmesi ve olumsuz ön yargıların giderilmesi gerekmektedir.

Epilepsi ve Davranış

Davranış sorunlarının, epilepsiyle doğrudan ilişkili olmaları oldukça enderdir ve epilepsiye özel bir kişilik olduğu söylenceden ibarettir. Bazı çocukların nöbetleri stresle, üzüntü ya da sıkıntı ile kötüleşebilir ve bazen alınan ilaçlar davranış bozukluğuna yol açabilir. Eğer çocuğunuzda zaman içinde davranış değişiklikleri olursa bunu doktorunuzla konuşmaktan ve yardım istemekten çekinmemelisiniz.

Epilepsi hastası bazı çocuklar okulda nöbetleri nedeni ile tanınarak bazı çocukların alay konusu olabilir ya da bu nedenle kötü davranışlarla karşılaşabilirler. Bu durum çocuğunuzun kendine güvenini kaybetmesine, sinirli, saldırgan ya da alışılmamış davranışlar (okuldan kaçmak gibi) sergilemesine neden olabilir. Bunlardan şüpheleniyorsanız çocuğunuzun öğretmenleriyle konuşarak, çocuğunuza desteğinizi hissettirebilirsiniz ve kendine güvenini kazanması için cesaretlendirebilirsiniz.

Doğru bilgi sahibi olmak, pozitif yaklaşımla birleştirmede size yardımcı olacak ve çocuğunuz çocukluğunu keyifle yaşayabilecektir. Onun anlayabileceğini düşündüğünüz kadar ona epilepsi hakkında bilgi verin ve onun bu durumun üstesinden gelebileceği basit ipuçlarını öğretin. Yaşı ilerledikçe kendisi ile ilgili sorumluluklar alması için cesaretlendirmelisiniz, aşağıdaki öneriler bu konuda size yol gösterici olabilir;

Yapmanız gerekenler

- Çocuğunuzun nöbetlere eğilimi olan özel bir birey olduğunu kabul edin ve onu da cesaretlendirin,
 - Farklı durumlarla baş edebilmesi için kendine güveninin gelişmesine yardımcı olun,
 - Çocuklarınızın her birinin sizin zamanınızı, ilginizi ve enerjinizi paylaşmaya hakları olduğunu unutmayın,
 - Epilepsi hastası çocuğunuzun yapamadıklarından çok, yapabildiklerine konsantre olmaya çalışın,
 - Çocuklarınızı çok sevmenize rağmen bazı anlarda onlara karşı kızgınlık ve öfke hissetmenizin tamamen normal olduğunu bilin,
 - Aile olarak hep birlikte eğlenin.
- ### Yapmamanız gerekenler
- Çocuğunuzun açık bir şekilde yardıma ihtiyacı olmadıkça ona yardım için koşuşturmayın,
 - Çocuğunuz epilepsi hastası olduğu için aile yaşamınızı kısıtlamayın,
 - Epilepsi hastası çocuğunuza diğerlerinden farklı davranmayın,
 - Çocuğunuzun kendini hasta olarak görmesine ya da epilepsiyi bir özürmüş gibi kullanmasına izin vermeyin
 - Ruhsal ve bedensel enerjinizi yeniden kazanmak için arada sırada diğer kişilerden yardım almaktan çekinmeyin.

Epilepsi ve İş Hayatı

Yapılan bir çalışmada çalışabilir durumdaki işsiz olan normal popülasyondaki kişilerin sayısı %19 iken işsiz epilepsi hastalarının ise %46 olduğu ve özellikle dirençli epilepsisi olan kişilerin %59'nun işsiz olduğu tespit edilmiştir. Bu sayıları oranlarsak epilepsi hastalarında işsizlik oranı normal popülasyondan yaklaşık üç kat daha fazladır. İşverenlerin kişinin epilepsi hastası olduğunu öğrendiklerinde genel tavırlarının değiştiği görülmüştür. İş ortamında yaralanma oranı, işe gitmeme, hastalığa bağlı iş kaybı ve iş üretimi açısından bakıldığında epilepsi hastası ile normal popülasyon arasında fark olmadığı tekrarlanan çalışmalarda gösterilmiştir. Fakat toplumun epilepsiye bakışı ve epilepsi hakkındaki bilgisizlikleri devam ettiği sürece bu yüksek işsizlik oranının devam edeceği düşünülmektedir.

Epilepsi hastası meslek sahibi olabilir mi? Çalışabilir mi?

Epilepsi hastaları meslek sahibi olabilirler, sorumluluklar alabilirler, okuyabilirler, üniversiteye gidebilirler. Tarihe bakıldığında birçok başarılı, ünlü epilepsi hastası olduğunu görüyoruz. Bunlar içinde, Van Gogh, Dostoyevski, Jül Sezar, Hendel ve birçok bilim adamı, siyasetçi, iş adamı sayılabilir. Kendimizin de yakından takip ettiğimiz, tanık olduğumuz doktor, öğretmen hastalarımızın görevlerini başarıyla yaptıklarını görmekteyiz. Çoğunun nöbetleri kontrol altında ve bir kısmı da seyrek nöbet geçirmekle beraber görevlerini sürdürmektedirler.

Zihinsel ve hareket kısıtlılığı olan epilepsi hastalarının iş olanakları nedir?

Epilepsi nöbetlerinin de, parçası olduğu bazı hastalıklarda zihinsel ve hareket kısıtlılığı olabileceğinden, bu hastalarımıza özel eğitimlerle iş becerileri kazandırılarak, kurumlar aracılığıyla becerilerine uygun iş olanakları araştırılmalıdır.

Epileptik hastalar hangi işleri yapamazlar?

Özellikle nöbetleri sık olan epilepsi hastaları bazı işleri yapamazlar. Bunlar içinde pilotluk, dalgıçlık, cerrahlik, kesici alet ve makinelerle ilgili işler, yüksek ve tehlikeli noktalarda çalışmayı gerektiren işler, dağcılık, taşıt sürücülüğü, itfaiyecilik, silah taşımayı gerektiren polislik, askerlik sayılabilir.

İş hayatında dikkat edilmesi gereken durumlar nelerdir?

Bazı nöbet tipleri uykusuzlukla uyandırıldığından vardiyalı çalışmalar ve nöbet gerektiren durumlarda düzenlemeler gerekir. Refleks epilepsilerden bazıları ışığa duyarlı olduğundan, böyle ışığa duyarlı bir epilepsi söz konusu ise uzun süre bilgisayar karşısında çalışmaması ve televizyonu uzun süre ve yakından seyretmemesi tavsiye edilmelidir. Güneşli havalarda şapka giymeleri ya da koyu renkli güneş gözlüğü kullanmaları önerilir.



Epilepsili hastanın işe başvurması ve alınması durumunda tutum nedir?

Epilepsi hastaları işe başvurduklarında birtakım sorunlarla karşılaşabilirler. İşverenlerin epilepsi hastası karşısında tavırları ön yargılar ve bilgisizlik nedeniyle olumsuzdur. Bu nedenle işe alınma şansları zayıftır. Hâlbuki ki yapılan çalışmalarda iş üretimi, devamlılık, iş kazası iş kaybı açısından normal popülasyonla aralarında herhangi bir fark bulunmamıştır. Durum işverenlere bildirilerek bilgilendirilmeleri sağlanmalı ve ön yargılar giderilmelidir. İş ayrımcılığı epilepsi hastalarının önemli problemlerinden biridir. İşverenler sıklıkla epilepsi hastası olan bir kişiyi işe almaktan çekinirler. Bu iki sebeple ortaya çıkar. Birincisi epilepsili hastanın iş başında nöbet geçirmesi ve gördüğü zarardan dolayı iş vereni sorumlu tutması. İkinci olasılık ise epilepsi hastasının geçirdiği nöbet ile hizmet verdiği kesime zarar vermesi durumudur. Türkiye'deki durumu incelediğimizde bir takım koruyucu önlemlerin olduğunu ancak bunların yeterli olmadığını görmekteyiz. İşverenler, elli ve daha çok daimi işçi çalıştırdıkları işyerlerinde % 2 oranında sakat kişiyi, mesleklerine, bedensel, zihinsel ve ruhsal durumlarına uygun işlerde çalıştırmakla yükümlüdürler. Bu kanuna göre, sakat ya da özürsüz kişi, beden ve zihin gücünden % 40 ve daha fazla oranda yoksun olduğunu resmi sağlık kurulu raporu ile belgelemiş, bir iş bulmakta genellikle zorluk çeken fakat herhangi bir işyerinde söz konusu yetersizliğe rağmen, bazı işleri hemen veya kısa bir alıştirma sonunda yapabilecek durumda olan kimselere denir. Ancak bu kanundan yararlanabilmek için epilepsi hastalarının tedaviye rağmen nöbetlerinin devam etmesi gerekmekte, bu kanun remisyonda epilepsi hastalarının haklarını koruyamamakta ve bu kişilerin önyargılarla işe alınmamaları sorununu çözmemektedir.

Epilepsi, Egzersiz ve Spor

Epilepsi hastaları ve aileleri genellikle egzersiz sırasında nöbet oluşacağından endişe ederek, fazla koruyucu bir tutumla gereksiz aktivite kısıtlamasına giderler.

Egzersiz sırasında nöbetler oldukça nadirdir, nöbetler genellikle egzersizden 15 dk- 3 saat sonra görülür. Bu örnekler de oldukça az sayıdadır, özellikle nöbetlerin yapısal beyin lezyonuna bağlı olduğu hastalarda egzersizin nöbetleri kötüleştirici etkisi olduğu saptanmıştır, ancak bunun nedeni tam olarak bilinmemektedir.

Egzersiz ile nöbetler üzerinde olumlu etkiler de gözlemlenir. Hiperventilasyon (HPV) sırasında EEG'de epileptiform aktivite artmakla beraber, egzersiz sırasında EEG'deki epileptik deşarjların azaldığı gösterilmiştir. Yani ters olarak egzersiz sırasında yapılan HPV EEG'yi düzeltmektedir. Bunun nedeninin egzersiz sırasındaki oksijen alımındaki artış olduğu düşünülmektedir. Egzersiz sırasında salgılanan beta-endorfinler ile sıkıntı ve stresin azalmasının, artmış dikkat ve zihnin belli bir noktaya odaklanmasının da olumlu etkileri bulunmaktadır.

Epilepsi Tedavisinin Egzersiz Üzerine Etkileri nelerdir?

Antiepileptik ilaçlar, yorgunluk, uykuya eğilim, görme bozuklukları, konsantrasyon güçlüğü, koordinasyon bozukluğu gibi yan etkilere neden olabilirler. Bundan dolayı egzersiz performansı üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Ayrıca bazı ilaçlar kilo artışına da yol açabilirler, bu yan etki düzenli fizik egzersizle aşılabılır. İlaç tedavisi ile nöbetleri kontrol altına alınamayan bazı hastalarda, cerrahi tedaviler ve vagus sinir stimülasyonu uygulanmaktadır. Bu yöntemlerin kişinin fiziksel aktivitesi üzerine olan etkileri tam olarak bilinmemektedir. Bu hastalarda cerrahi sonrası egzersizlere yavaş yavaş başlanmalıdır.

Spor yapan epilepsi hastalarının karşılaştığı riskler nelerdir?

Spor aktivitesine katılma kararı alındığında egzersiz sırasında nöbetler üzerine olumsuz etkide bulunabilecek faktörlerin, hasta ve hekim tarafından bilinmesi gereklidir. Bu risk faktörleri şunlardır:

- Aşırı yorgunluk
- Uykusuzluk
- Tuz kaybı
- Su kaybı
- Aşırı fiziksel aktivite ile bağlantılı tuz fazlalığı
- Aktiviteden önce az beslenme nedeniyle kan şekerinde düşme

Spor yapan epilepsi hastalarına neler önerilir

Yakın temas gerektiren spor dallarında tekrarlayan minör kafa travmalarının nöbet sıklığını artırdığına dair kesin kanıtlar olmamakla birlikte epilepsisi olan atletlerin başlık kullanmaları önerilmektedir. Ayrıca yeterli sıvı alımı, aşırı egzersizden kaçınma yeterli uyku ve beslenmeye önem verilmesi gereklidir.

Önemli noktalardan biri de yaralanma riski bulunan spor dallarına katılım kararıdır.

Nöbetinin geleceğini önceden anlayan ya da yalnızca gece gelen nöbetleri olan hastalar pek çok aktiviteye gözetim altında katılabilirler. Bununla birlikte yakın temas gerektiren, havacılıkla ilgili sporlar ve denetim olmadan su sporları yapılmasından kaçınılmalıdır. Nöbetleri tamamen durmuş sporcular için dahi kesinlikle yapılmaması gereken birkaç spor dalı vardır.

Sık nöbet geçiren, nöbetleri kontrol altına alınamamış hastalarda spor dalı seçilirken çok daha dikkatli olunması gereklidir. Spor yapılan bölgede denetim ve güvenlik önlemleri alınmış olmalıdır. Uygun spor dalının seçimi her bir hasta için özel olarak yapılmalı, sporcu, antrenör ve hekim birlikte tartışarak uygun spor dalına karar verilmelidir.

Epilepsili hastaların hangi spor dallarını yapması gerekir?

Epilepsili tüm hastalar

- Boks
- Karate
- Denetimsiz dalgıçlık
- Tek başına yamaç paraşütü
- Tek başına paraşütle atlama
- Denetimsiz dağa tırmanma

Kontrolsüz nöbetleri olan hastalar

- Havacılıkla ilgili sporlar
- Jimmastik
- Ata binmek
- Buz hokeyi, buz pateni
- Motor sporları
- Dağcılık
- Dalgıçlık
- Denetimsiz yamaç paraşütü
- Denetimsiz yelkencilik
- Denetimsiz su sporları ve yüzme
- Su kayağı
- Sörf

Epilepsi ve İlk Yardım

Bir kişi yanınızda nöbet geçirirse neler yapmalısınız?

Öncelikle sakin olun, hastanın yanından ayrılmayın, yardıma gerek varsa başkasını gönderin.

1.Hastanın hareketlerini durdurmaya ve/veya engellemeye çalışmayın!

2.Hastayı güvenli bir yere yatırın veya alın!

3.Yaralayabilecek ucu sivri veya sert eşyalardan (Sivri köşeler vb.) hastayı uzaklaştırarak veya bunları hastanın yanından uzaklaştırarak hastayı koruyun!

4.Sıkı giysileri varsa giysilerini gevşetin (kravat, kemer gibi), şayet takıyorsa gözlüğünü çıkartın!

5.Sabit ve rahat olacak bir şekilde onu bir tarafa doğru yatırıp, tükürüğünün dışarı akması sağlayın. Rahat nefes alması için mümkünse ağzını ve solunum yolunu açık tutun!

6.Asla ağzına bir şey sokmaya veya koymaya (örneğin, dişlerini sıkıyorsa açmaya veya su vermeye) çalışmayın!

7.Çene ile ilgili zorlayıcı hareketler zararlıdır!

8.Nöbet sırasında ilaç vermeye çalışmayın, kendi kendinize nöbetin geçmesine yönelik bir şey yapmayın! Soğan, kolonya vb. şeyler koklatmayın!

9.Epilepsi krizi olduğu bilinen bir kişi ise yapay solunum veya kalp masajı yapılmasına gerek yoktur!

10.Hastanın üzerinde epilepsi hastası olduğunu gösteren ve öyle ise sizin neler yapmanız gerektiğini açıklayan bir kart, veya sağlık karnesi olup olmadığına bakın!

11.Nöbetinin bitmesini bekleyin!

12.Unutmayın ki, sıklıkla nöbet sonrasında kişi yorgun, ne yaptığını bilemez haldedir, dolayısıyla bu aşamada elinizden geldiğince sakin ve güven verici olun! Engellemeler olumsuz olabilir ama açık bir cama veya yola doğru gitme vb hareketlere yumuşakça engel olun!

Nöbet hakkında verebileceğiniz bütün bilgilerin hem hastaya, hem de doktora yardımcı olacağını unutmayınız!

Aşağıdaki durumlardan herhangi birisi ile karşı karşıya iseniz ambulans çağırın:

1.Hasta suda nöbet geçirdiyse (örneğin yüzerken)

2.Hastanın üzerinde epilepsi hastası olduğuna dair hiçbir bilgi yoksa veya hastanın bu nöbetinin bir epilepsi hastalığı nedeniyle geçirilip geçirilmediğini bilmiyorsanız

3.Kişi yaralanmışsa, gebe ise veya diyabetik ise

4.Nöbet 5 dakikadan daha uzun süredir devam ediyorsa

5.İkinci nöbet, ilk nöbet bittikten çok kısa bir süre sonra başlıyorsa

Kasılmalar bittikten sonra kişinin bilinci açılmıyorsa

Egzersiz sırasında nöbet olduğu zaman ne yapmalıyız?

1.Oyun alanında biri nöbet geçiriyorsa en önemli şey kişiyi yaralanmalara karşı korumaktır, bu amaçla kişiye zarar verebilecek cisimler etraftan uzaklaştırılmalıdır. Ağzın içine herhangi bir şey yerleştirmeye yada sıkılmış yumrukları açmaya çalışmak herhangi bir yarar sağlamaz.

2.Nöbetler genellikle 2-5 dakika sonra kendi kendine

durur.

3.Nöbet sonrasında hastaların zihinsel fonksiyonlarında, şuur, motor ve duyuşal fonksiyonlarda geçici bozukluklar olabilir.

4.Nöbetten sonra hava yolu, solunum ve dolaşımın durumu kontrol edilmelidir. Nabız yada solunum yoksa kardiyopulmoner resüsitasyona başlanmalıdır.

Hasta güçlükle soluyor, nöbetler hiç durmaksızın devam ediyor ya da hasta yarım saat geçmesine rağmen hala kendine gelemediyse acil yardım istenmelidir.

Acil yardım gerektiren durumlar

1.Nefes almada sorun varsa;

2.Kardiyopulmoner resüsitasyon ihtiyacının varlığı

3.Şuur açılmaksızın nöbetlerin peş peşe olması

4.10 dakikadan uzun süren şuur bulanıklığı

5.Daha önce epilepsi olmayan bir kişide ilk nöbetin olması

EPILEPTİK NÖBETLERDE İLK YARDIM



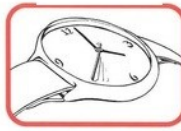
BAŞI DESTEKLE



BOĞAZINI ÇÖZ



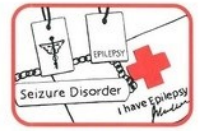
SOLA DÖNDÜR



SÜREYİ TAKİP ET



AĞZINA BİRŞEY SOKMA



ILAÇLARINI BUL



BASTIRMA



NÖBET DURUNCA



YARDIM ET

Epilepsi ve Çocuk

Çocuğunuzun nöbet geçirdiği sıradaki görünüşü sizin için çok korkutucu olabilir, ancak sakın kalabilmek çok önemlidir. Böylece doktorunuza ne olup bittiğini tam olarak tanımlayabilirsiniz. Epilepside tanı koymak zordur ve bir çocuğun nöbet geçirip geçirmediğinden kesin emin olmak her zaman kolay değildir. Çocuğunuz herhangi bir nedenle bilincini kaybettiğinde doktorunuzla görüşmelisiniz. Erişkinlerde olduğu gibi çocuklar da jeneralize ya da fokal nöbetler geçirebilirler. Bazı hastalıklar epilepsi ile karışabilir ve doktor için diğer olası nedenlerin dışlanması önemlidir. Bunlar başlıca; ateşli havaleler ve katılma ataklarıdır.

Ateşli havale

Bu nöbetler ateşin hızlı yükselmesi sırasında oluşurlar ve bademcik iltihabı ve diş çıkartma gibi çocukluk çağına özgü durumlarla ilişkilidir. Bununla birlikte çocukların çoğu okula başladıklarında bu dönemi geçirmiş olurlar.

Katılma nöbetleri

Bu ataklar, korkma ya da sinirlenmeye karşı aşırı bir reaksiyondur. Ağlamaya eşlik eder. Korku, kızgınlık ya da ağrıyla bağırarak yerine çocuk önce bir çılgın atar, sanki derin bir nefes alıyormuş gibi iç çeker ve sonra nefesini uzun bir süre tutar ve bu dönemde kendinde değildir. Gözleyen kişi için endişe verici olsa da, çocuğunuz bu gibi bir atak sırasında kendine bedensel olarak zarar vermez.

Çocuğa Yaklaşım

Çocuklar deneyerek öğrenirler, bu nedenle onların doğal meraklarını canlı tutmak sizin elinizdedir. Çocuğunuzun grup aktivitelerine katılması yararlı olur, ancak görevli kişilerin çocuğunuzda epilepsi olduğunu bilmeleri ve nöbet geçirirse ne yapmaları gerektiğini bildiklerinden emin olmalısınız.

Epilepsi ve eğitim

Epilepsi hastası olan çocuk ve gençlerin çoğu yüksek okul ve üniversiteye devam edebilirler. Okul çocuğun hayatının merkezidir ve diğer çocuklar gibi okuldaki aktivitelerin çoğuna katılabilirler. Okuldaki öğretmenler ve diğer görevliler çocuğunuzun durumunu öğrendiklerinde büyük oranda yardımcı ve destek olurlar. Örneğin; çocuğunuz her nöbet geçirdiğinde eve gönderilmesi gerektiğini ve uygun bir süre dinlendikten sonra sınıfa geri dönebileceği konusunda onları bilgilendirmelisiniz.

Epilepsi ve öğrenme

Epilepsili çocukların çoğu en az diğer çocuklar kadar öğrenme yeteneğine sahiptirler. Bununla birlikte, bazıları bu konuda yetersiz olabilirler. Çocuğun başarısızlığı epilepsi ile doğrudan ilişkili olmayabilir. Bu nedenle, eğer şüpheleniyorsanız bu konuda öğretmenleriyle ve doktoru ile konuşarak sorunun kaynağını bulmaya çalışmalısınız.

Öğrenme güçlüğü

Epilepsi hastası bazı çocuklarda öğrenme güçlüğü vardır. Çoğunlukla öğrenme güçlükleri hafiftir ve kolaylıkla üstesinden gelinebilirken bazı durumlarda bu daha uzun zaman alır ve daha ciddidir. Çocuğunuzda 'epilepsiye eşlik eden durumlar' varsa, nöbetleri zor kontrol edilebilir, zeka düzeyinde gerilik ya da bedensel sakatlık gibi problemler olabilir ve böyle durumlarda ağır öğrenme güçlüğü olabilir.

Özel eğitim gereksinimleri

Eğer çocuğunuz yaşlılarından oldukça geride ise, ya da

okulda gereken desteği alamayacağını düşünüyorsanız, bu konuyu doktorunuzla konuşarak özel eğitim için yönlendirilmek için bilgi almalısınız.

Çocuklar ve cep telefonları

Cep telefonu günümüz gençlerinin çoğunun yaşamlarının bir parçası durumundadır. Cep telefonlarının güvenli olup olmadığı ile ilgili olarak hala kesin bir görüş birliği olmadığı için anne-babalar da haklı olarak bu konuda endişelenmektedir. Gerekiyorsa bu konuda doktorunuza danışabilirsiniz.

Ergenlikten erişkinliğe geçiş

Tüm ergenler kimlik sorunu yaşarlar ve bu konuda yardımcı gereksinim duyarlar. Epilepsilerini kullanarak sorunlarından ve hoşnutsuzluklardan kurtulmaya çalışmaları sık rastlanan bir durumdur. Örneğin; ilaçlarını aşırı miktarda alarak isyan etmek gibi. Bu gibi durumlar endişe verici olsalar da büyük bir olay haline getirmemeye çalışmalısınız. Çocuğunuzla göstereceğiniz sevgi ile ve destekleyici bir yaklaşımla epilepsinin onun hayatını kontrol etmediğini belirtmelisiniz. Ona, spor aktivitelerine katılmasında, seyahat etmesinde bir engel olmadığını açıklamayı gerekebilir. Anne-baba olarak çocuğunuzun istekleri konusunda zorlanabilirsiniz. Arkadaşlıkları, ilişkileri konusunda karşılıklı konuşmanız gerekebilir. Ayrıca evlenmeleri ve çocuk sahibi olmalarında epilepsinin bir engel olmadığı söylenmelidir. Çocuğunuzun tüm bu sayılanlar için sizin yardımınıza gereksinimi vardır.

Ergenlik dönemindeki tüm kişilerde olduğu gibi bir gruba ait olma ihtiyacı, epilepsi ile ilişkili durumlar nedeniyle yaşlarının ayınsını yapamadıkları durumlarda sorunlara yol açabilir. Örneğin; araba kullanmak gibi, tüm yaşlıları araba kullanmayı öğrenirken çocuğunuzun nöbetleri nedeniyle geri kalması o yaşta oldukça izole edici ve huzursuzluk vericidir. Bu gibi olayların üstesinden gelebilmesinde sizin desteğiniz çok önemlidir.

Erişkinliğe hazırlık

Aşağıdaki listeyi gözden geçirerek, çocuğunuzun bilmesi gerekenleri bilip bilmediğini kontrol edebilirsiniz,

- Hangi uzmanlık dalındaki doktorlarla konuşması gerektiğini ve onlara nasıl ulaşacağını biliyor mu?
- Tedaviye neden gereksinimi olduğunu ve nöbet geçirirse ne yapması gerektiğini biliyor mu?
- İlaçlarını almasının kendi sorumluluğu olduğunu ve evde kalmayacağı zamanlarda yanında yedek ilaçlarını taşıması gerektiğini biliyor mu?
- Tıbbi bakımını nasıl organize etmesi gerektiğini biliyor mu?

Daha sonra çocuğunuzun ileri eğitim alıp almayacağına karar vermesi gerekecektir. Bu konuda onu almak isteği en üst düzey eğitimi alması gerektiği konusunda cesaretlendirmelisiniz. Çocuğunuzun üniversitede öğrenci yaşamının her alanına katılmasında hiçbir engel yoktur. Yakın arkadaşlarına hastalığı ile ilgili açık olmak en iyi yoldur, böylelikle nöbet geçirirse ne tip bir yardıma ihtiyacı olduğunu açıklayabilir ve böylece epilepsi ile ilgili asılsız söylentilerin de önüne geçilebilir.

Ebeveyn Kılavuzu

Anne ve Babalar için Rehber

Epilepsi hastası olan kişilerin pek çoğu ilk nöbetlerini 20 yaşından önce geçirirler.

Çocukluk çağı epilepsilerinin çeşitleri ve şiddeti oldukça farklılıklar gösterir ve epilepsi eşlik eden diğer hastalıklarla ilişkili olabilir. Yalnızca epilepsisi olan çocukların çoğu, tamamen normal aktif çocuklardır ve birkaç özel önlem dışında arkadaşları ile spor, oyun ve benzeri tüm aktivitelere katılabilirler. Bununla birlikte bazen durum daha ciddidir ve çocuk uzun süreli bakım ve desteğe gereksinim duyabilir.

Çocukluk çağı epilepsilerinin tanımı

Epilepsi herhangi bir yaşta başlayabilmekle birlikte, sıklıkla yaşamın erken dönemlerinde başlar. Bazı kişiler, epilepsinin bedensel sakatlık ya da zeka seviyesinde gerilikle ilişkili olduğuna inansalar da, gerçekte epilepsili çocukların çoğunda zeka düzeyleri ve fiziksel kapasiteleri sağlıklı çocuklarla aynı düzeydedir. Bazı çocukların ise, nöbetleri yanı sıra bedensel sakatlıkları ve/veya zeka sorunları olabilir bunlar; nöbetlerin neden olduğu beyin hasarı nedeniyle değil, epilepsiye neden olan hastalıkla ilişkilidirler.

HEPSİNİN BİR ORTAK NOKTASI VARDI...

Büyük İskender, Napolyon Bonaparte, Vincent Van Gogh, Leonardo Da Vinci, Alfred Nobel ve Fyodor Dostoyevski Gibi Tarihteki Önemli İsimlerin Epilepsi Hastası Olduğunu Biliyor Muydunuz?



Leonardo Da Vinci



Alfred Nobel



Napoléon Bonaparte



Fyodor Dostoyevski



Büyük İskender



Vincent van Gogh

Benim hatam mı?

Çoğu anne-baba gibi siz de çocuğunuzun epilepsi hastası oluştunda suçlu olduğunuzu düşünebilirsiniz ve çocuğunuzun durumuna neden olabilecek bir hata yapıp yapmadığımızı araştırabilirsiniz. Bu olasılık kesinlikle düşüktür ve çoğu durumda epilepsinin nedeni bilinmemektedir.

Sosyal Uğraşlar

Tüm kronik hastalığı olanlara çevresinin uyguladığı aşırı kollamacılık, bu kişileri toplumdan izole edip yalnızlığa ve fiziksel ataletle itmektedir. Epilepsi hastalarına sıklıkla güvenli bir yerde bulunmaları hatırlatıldığı için bu kişiler evlerinden dışarı çıkmak istemezler.

Hatta evdeki iş bölümüne bile katılmadıkları ve mazeret olarak hastalıklarını öne sürdükleri görülmektedir. Norveç'te yapılan bir çalışmada epilepsi hastalarının boş zamanlarındaki sosyal aktiviteleri incelenmiştir. Birçok hastanın ailesi ile aynı mahallede oturmasına karşın en fazla haftada bir aile ve arkadaşları ile görüştükleri, evde TV izlemek, radyo dinlemek ve kitap okumayı tercih ettikleri görülmüştür. Sosyal olanakların en iyi olduğu ülkelerden birisi olması, parasal sorunların olmamasına karşın epilepsi hastalarının her türlü sosyal faaliyetlerden kaçındıkları görülmüştür. Neden olarak o aktiviteye karşı ilgilerinin olmaması, aldığı antiepileptik ilaçların yarattığı yorgunluk, nöbet geçirme korkusu, öğreneceği yeni bir aktivite sırasında kendine eşlik edecek kimsenin olmayışı vb. ileri sürülmüştür. Grubun büyük kısmı, inaktif yaşamı sevmediklerini daha aktif olmak istediklerini belirtmişlerdir.

EPİLEPTİK NÖBET GEÇİREN HASTAYA YAKLAŞIM



Sosyal aktiviteler arasında ışığa duyarlı nöbeti olan hastalar televizyonu uzaktan seyretmeli, güneşli havalarda şapka ve koyu renkli güneş gözlüğü ile dışarı çıkmalıdır.

Epilepsi ve Hukuk

İnsanlık tarihi kadar eski zamanlardan bu yana "Kutsal Hastalık" adıyla bilinen epilepsi (sara), dramatik belirtileri ve bulgularından dolayı toplum tarafından sosyal kabulü olmayan, varlığından utanılan ve bu olumsuz etiketlenmelerden kaçınıldığı için gizlenen bir hastalık olarak dikkat çekmektedir.

Son yıllarda epilepsi hastalığının tanı ve tedavi olanaklarındaki büyük gelişmelere, henüz arzu edilen düzeylerde olmasa da bu hastaların bireysel hak ve özgürlükleri konusunda yapılan yasal ve toplumsal düzenlemeler de eklenmiştir.



Ülkemizde de anayasa, yeni ceza hukuku, medeni hukuk, iş hukuku ve çeşitli yasal düzenlemelerle epilepsi hastalarının toplumsal yaşama aktif ve üreten bireyler olarak katılımlarını sağlamak amaçlanmıştır.

Türk Ceza Kanununda, Türk Medeni Kanununda ve yeni İş Kanununda epilepsi hastalarına özgü bazı uygulamaların gerek epilepsi hastaları ve yakınları gerekse toplum tarafından bilinmedikleri dikkat çekmektedir.

Örneğin;

- Epilepsi hastalarının nöbet geçirirken neden oldukları bir kaza veya zarardan dolayı ceza sorumluluklarının olmadığı;

- Geçirdiği nöbetler nedeni ile özür lülük oranı %40'ın üzerinde olan epilepsi hastalarından sosyal güvencesi bulunmayan ve bakıma muhtaç olanlarına evlerinde veya kurumlarda **bakım hizmeti** verildiğini;

- Bu hastaların yeni iş yasasına göre **50 yada daha fazla işçi** çalıştıran iş yerlerinde %3 özür lülük oranından yararlanabildiklerini ve bu kotayı kullanmayan iş yerlerine ekonomik ceza yaptırımını olduğunu;

- Epilepsi hastalarının **35 yaşını doldurmuş** olmak kaydı ile **özür lülük kredisinden** yararlanabileceklerini;

- Epilepsi hastalarına özür lülük oranlarına göre **gelir vergisi indirimini** uygulandığını;

- Özür lülük oranı **%90 ve üzeri** olan epilepsi hastalarının **ÖTV (Özel Tüketim Vergisi) ödemeksizin** araç satın alabildiklerini;

- Özür lülük oranı daha düşük olanların ise "**H**" grubu **sürücü belgesi** olarak ve araçlarında özel tertibatlar yaptırarak bu **ÖTV muafiyetinden** yararlanabildiklerini;

- Özür lülük oranı %40 ve üzeri olan epilepsi hastalarının brüt **200 m²'yi aşmayan konutları için emlak vergisi ödemediklerini**;

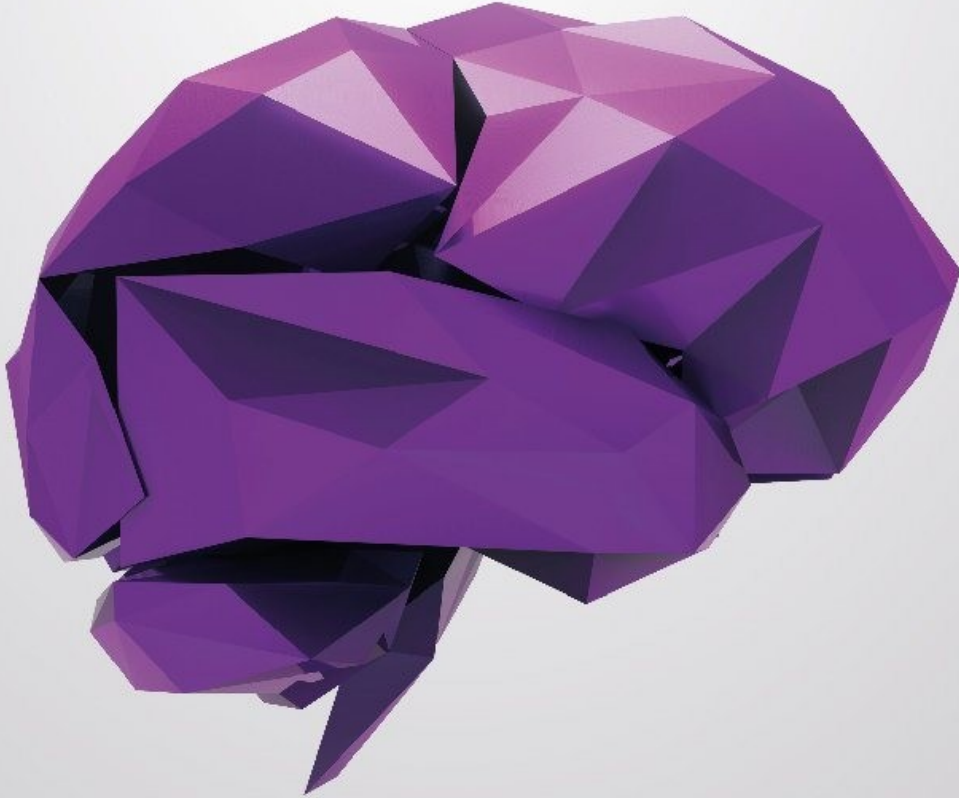
- Bu hastalara ait park yerlerine park edenlere **ceza** verildiğini;

Özür lülük oranı **%70** ve üzeri olan epilepsi hastalarının ve özür lülük oranı **%40-69** arası olan epilepsi hastalarının özür lülük maaşı aldıklarını biliyor muydunuz?



26 MART EPİLEPSİ FARKINDALIK GÜNÜ

Epilepsi tedavi edilebilir bir hastalıktır.



Yararlanılan Kaynaklar:

- *Türk Epilepsi İle Savaş Derneği- <http://www.turkepilepsi.org.tr/>
- *TC Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi, Epilepsi El Kitabı 1-2
- *7 Adımda Epilepsi- www.epilepsi7.com
- *<http://www.yeditepeepilepsisiz.com>

Eyüpsultan Rehberlik ve Araştırma Merkezi



‘İnsana Değer Verir’

Akşemsettin Mah.
Cengiz Topel Cad.
Altan Sk. No.2
Serdar Aksun Anaokulu 3. Katı
Alibeyköy / Eyüpsultan

Telefon: 0 (212) 626 00 36
E-posta: eyupram2016@gmail.com