

Epilepsie

Kortsluiting in je hersenen



Dit werkboek is van:



Even voorstellen

Dit werkboek gaat over epilepsie. Weet jij wat dat is? Misschien ken jij wel iemand die epilepsie heeft. Dan weet je dat het soms lastig is. Sandra en Ramon kunnen je er alles over vertellen, want ze hebben zelf epilepsie.



SANDRA

Sandra: 'Hoi, ik ben Sandra. Ik ben dertien jaar en zit in de brugklas. School vind ik saai, maar ook wel leuk. Vooral als ik met mijn beste vriendin Chantal de slappe lach heb. Chantal en ik zitten ook samen op dansen. Ik vind het tof van haar dat ze mijn epilepsie niet gek vindt. Want ja, je ziet het niet aan me, maar ik heb al acht jaar epilepsie!'

Opdracht 1 Even voorstellen

En wie ben jij eigenlijk? Vertel kort iets over jezelf. Hoe oud ben je? Wie zijn je vrienden? Wat vind je leuk om te doen?



RAMON

Ramon: 'Hi, mijn naam is Ramon, ik ben ook dertien, en ik zit... je raadt het al... ook in de brugklas. Na school spreek ik vaak met mijn vrienden af. Dan gaan we bijvoorbeeld skaten, of bij iemand thuis *gamen*. Mijn beste vriend is Ronald. We kennen elkaar al vanaf groep 3. Ronald weet dat ik epilepsie heb. Voor hem is het heel gewoon dat ik elke dag medicijnen slik.'

Opdracht 2 Wat is epilepsie?

Ken je iemand met epilepsie?

Weet je wat epilepsie is? Schrijf dat hieronder op.

Grote kans dat je bij de vorige opdracht nog niet veel kon opschrijven. Weinig mensen weten precies wat epilepsie is. Toch heeft in Nederland één van de 150 mensen epilepsie. En dat is best veel. Het is daarom goed dat je weet wat epilepsie is. In dit werkboek vertellen Sandra en Ramon over hun epilepsie. Epilepsie betekent dat je aanvallen hebt. Er zijn veel verschillende soorten aanvallen. Tussen de aanvallen door is er niks aan de hand. Sommige mensen merken zelf wel dat ze een aanval hebben, andere merken er niks van.



Sandra: 'Ik heb vanaf mijn vijfde last van epilepsie. Het begon met **absences**. Dat zijn heel korte aanvallen die je zelf meestal niet eens merkt. Ik was dan ergens mee bezig en stopte er opeens mee! Zat ik bijvoorbeeld in de klas te schrijven, deed ik plotseling niks meer, maar staarde ik voor me uit. Vaak merkte niemand het, want een absence gaat meestal na een paar seconden voorbij. Een keer gebeurde het, toen ik net aan het fietsen was. Dat is lastiger... dat snap je wel.'

Vanaf mijn elfde heb ik geen absences meer, maar af en toe **grote aanvallen**. Die zijn heel vervelend! Ik raak bewusteloos, val op de grond en mijn spieren verkrampen. Daarna ga ik schokken. Na een tijdje is de aanval over en kom ik weer bij. Ik voel me dan vaak niet lekker. Soms heb ik op mijn tong gebeten. Dat is geen pretje.'



Ramon: 'Bij mij is het weer heel anders! Vanaf mijn zevende had ik af en toe last van een aanval. Dan wist ik opeens niet meer waar ik mee bezig was. Ik stopte met wat ik aan het doen was. In de verte hoorde ik wel iets, maar ik begreep het niet. Ik zat of liep zomaar wat rond en plukte aan mijn kleren. Soms ging ik ook nog met mijn mond smakken. De mensen om me heen snapten niks van dit vreemde gedrag. Achteraf wist ik niet wat er gebeurd was. Anderen moesten vertellen wat ik gedaan had. Ik heb het aan al mijn vrienden uitgelegd. Ik noemde het mijn '**pluk-en-smak-aanvallen**'. Mijn vrienden wisten dus wat er aan de hand was als ik een aanval had.'



Opdracht 3 Opgelet

Je kunt je voorstellen dat zo'n aanval van Sandra of Ramon best gevaarlijk kan zijn. Sandra vertelde al dat ze een keer aan het fietsen was toen ze een aanval kreeg.

Probeer zelf een paar voorbeelden van gevaar bij een aanval te bedenken.

De hersenen – een soort computer

Als je wilt begrijpen wat epilepsie is, moet je iets weten over de hersenen. Want epilepsie heeft alles te maken met onze hersenen. Hoe de hersenen werken is heel ingewikkeld. Als een soort supercomputer, maar dan nog veel ingewikkelder. Onze 'hoofdcomputer' ziet er misschien wat vreemd uit, maar hij werkt meestal perfect.



Wat gebeurt er zoal in die hersenen van jou?



Je hersenen regelen een heleboel dingen voor je. Daar hoef jij niet bij na te denken.

Een mooi voorbeeld is je ademhaling. Je ademt in, je ademt uit, en dat gaat helemaal vanzelf. Nou ja, vanzelf... Je hersenen hebben het er maar druk mee. Ook komen er de hele tijd allerlei indrukken op je af. Je ziet een leuke jongen of een leuk meisje, je ruikt dat iemand een taart aan het bakken is, je hoort ergens muziek, je krijgt de kriebels van een griezelige film. Je hersenen houden het allemaal keurig bij. Herinneringen en heel veel dingen die je geleerd hebt, liggen netjes bewaard in je hersenen, zodat je ze later nog eens kunt gebruiken.

Opdracht 4 Eén minuut denkwerk, ssst...

Zin in een gekke opdracht tussendoor?

Je hebt nodig:

- pen of potlood
- je hersenen

Schrijf in ongeveer één minuut alles op wat je hoort, ziet, ruikt, voelt, misschien zelfs proeft. Je mag er niet bij praten.

Yellow writing area consisting of eight horizontal lines.

En, gebeurde er veel in die minuut? Kleur nu de rondjes bij de zinnen hieronder die voor jou gelden.

Terwijl ik met de opdracht bezig was:

- klopte mijn hart gewoon door
- hoorde ik mijn hart kloppen
- bleef ik ademen
- zat ik helemaal stil
- bewoog mijn hand af en toe om iets op te schrijven
- moest ik steeds aan andere dingen denken
- keek ik af en toe naar mijn vriend / vriendin

Prikkels

Bij opdracht 4 heb je een aantal dingen opgeschreven en aangekruist. Maar heb je ook nagedacht over het schrijven zelf? Heb je bewust jouw hersenen de opdracht gegeven om een pen of potlood te laten pakken. Of de opdracht om letters te schrijven? Welnee, dat gaat toch vanzelf, denk je misschien. Zo lijkt het, maar zo is het niet.

Al die opdrachten worden met kleine elektrische stroompjes doorgegeven. Die stroompjes noemen we ook wel prikkels. Elke dag gaan heel veel prikkels naar je hersenen en gaan heel veel prikkels van je hersenen weer terug naar de rest van je lijf. Daardoor kunnen we praten, dansen, denken, voelen, maar ook ademen en kan je hart blijven kloppen.

- Je pakte je pen? → prikkel van je hersenen via je arm naar je hand.
- Je hoorde een geluid? → prikkel van je hersenen naar je oren.
- Je leest wat je hebt geschreven? → prikkel van je hersenen naar je ogen.



Zenuwen

Stel je voor: je wilt een slok nemen uit een glas dat voor je staat. Dan sturen je hersenen een prikkel naar je arm en hand. En hup: jij pakt het glas vast. Omdat je geleerd hebt hoe je moet drinken, gaat het glas naar je mond. En bijvoorbeeld niet naar je neus! Onze hersenen geven dus met elektrische stroompjes opdrachten aan onze armen, ja zelfs aan onze grote teen. Die stroompjes, de prikkels, lopen via een soort stroomdraadjes, die we zenuwen noemen. Vergelijk het maar weer even met een computer. Op veel computers is een printer aangesloten. Die printer gaat pas afdrukken als jij een opdracht aan de computer hebt gegeven. Dat doe je door met de muis te klikken of via het toetsenbord. Die opdrachten gaan als kleine stroompjes via allerlei draadjes naar de printer en hupsakee: daar komt het geprinte papier... Zo werkt het bij ons eigenlijk ook.

Weetje... grote getallen

- In onze hersenen zitten ongeveer 100.000.000.000 hersencellen.
- Die cellen zijn met elkaar verbonden met ongeveer 100.000 km aan zenuwen.
- Onze hersenen gebruiken evenveel energie als een gloeilamp van 20 Watt.

Storing

Je hebt net gelezen over de prikkels in je hersenen en de prikkels die door je lichaam gaan. Die prikkels worden bijna altijd keurig netjes doorgestuurd. Af en toe gebeurt dat niet. Bij iemand met epilepsie geven de hersenen soms opeens kriskras heel veel prikkels tegelijk door. Iemand heeft dan eigenlijk een soort *kortsluiting* in zijn hoofd. We noemen dat ook wel *epilepsie*. Iemand krijgt dan een aanval.



Bij een aanval van epilepsie is soms een deel van je hersenen in de war en soms zijn je hele hersenen in de war. Wat er dan bijvoorbeeld kan gebeuren:

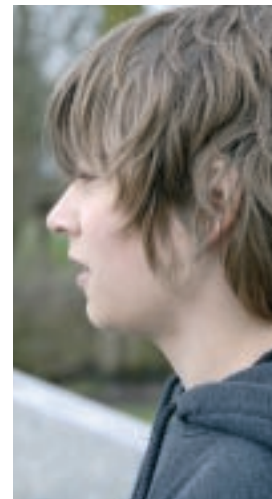
- Je ziet, hoort of ruikt dingen die er niet zijn.
- Je spieren raken 'in de knoop', zodat je zomaar omvalt. Of zodat je helemaal verstijft of juist verslapt. Of je gaat schokken met een deel van je lijf.
- Je aandacht is opeens weg: je staart voor je uit zonder iets op te merken.
- Ook erg vervelend: soms plas je in je broek zonder dat je het zelf weet.
- En ga zo nog maar even door...

Opdracht 5 Hé, het werkt (niet)!

Ook al heb je geen epilepsie, die kortsluiting kun je wel een héél klein beetje meemaken. Probeer het volgende maar eens. Wedden dat het niet lukt?

Zorg dat je op een stoel zit. Til je rechtervoet van de vloer en maak met die voet rondjes naar rechts. Ja, dat zal nog wel lukken.

Teken nu met je rechterhand een zes in de lucht, terwijl je gewoon probeert door te draaien met je rechtervoet.



Niet zielig



Sandra: 'Denk nu alsjeblieft niet dat ik zielig ben, want dat is mooi niet zo! Ik maak net als jij superveel lol. En ik klets heel wat af met mijn vriendinnen. Over school, de docenten, wie op wie is. Ook spreek ik vaak met vrienden en vriendinnen af. We kijken films, gaan shoppen of naar de Mac. En ik zit gewoon op *streetdance*. Daar dans ik net zo hard mee als alle andere meiden.'



Ramon: 'Ik skate natuurlijk zo gauw het maar kan. En ik ga vaak met mijn vrienden naar de bios. Maar ik heb nu met Sandra afgesproken om naar de film te gaan. Geheimpje: ik vind Sandra superleuk. En uh, Sandra vindt mij geloof ik wel cool.'

Opdracht 6 Kletspraatjes

Sandra houdt van lekker kletsen. Jij ook? Schrijf maar op: waar heb jij het de laatste tijd vaak over met je vrienden / vriendinnen?



Ramon: 'Epilepsie is dus best lastig, maar Sandra en ik kunnen echt bijna alles gewoon doen! En voor alle duidelijkheid zeg ik het nog maar even: mensen met epilepsie zijn zeker niet gek! En epilepsie is ook niet besmettelijk.'

Wie heeft het?

Epilepsie kan alle mensen overkomen. Overal. Jong en oud. Beroemd en onbekend. Je kent natuurlijk Julius Caesar: hij leefde meer dan tweeduizend jaar geleden en was een belangrijk Romeins staatsman en militair bevelhebber. En hij had epilepsie. Of Napoleon Bonaparte? Rond 1800 was hij alleenheerser over een groot deel van Europa. Ook hij had epilepsie. Het maakt niet uit wat je doet, of wie je bent, of wanneer je leeft. Epilepsie kan iedereen krijgen.

Wel of geen epilepsie?

Een arts weet niet altijd waarom iemand epilepsie heeft. Maar de arts kan wel vaststellen dat iemand epilepsie heeft. Hoe? De arts luistert eerst naar het verhaal over de epileptische aanval: wat gebeurde er en hoe zag de aanval eruit? Hij of zij wil alles weten over vroeger: over je geboorte, of je gevallen bent, welke ziektes je hebt gehad. Ook laat de arts bloed prikken. Daarna onderzoekt hij de hersenen met een EEG-onderzoek. Bij dit onderzoek worden er draden op je hoofd vastgeplakt. Het ziet er best vreemd uit, maar je voelt er gelukkig niet veel van. De draden zijn aan een apparaat verbonden. Dat apparaat meet en tekent de prikkels (elektrische stroompjes) in je hersenen. Het meet dus wat je hersenen doen. Ondertussen laat een laborant je allemaal testjes doen.

Hoe krijg je het?

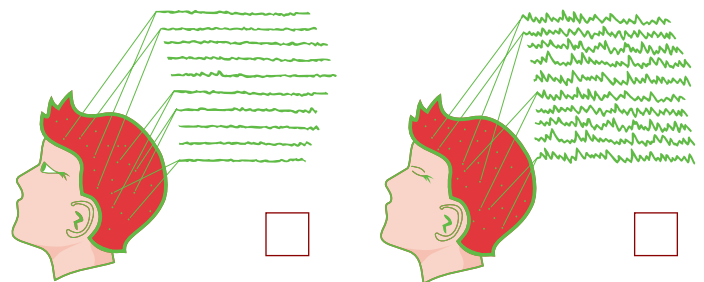
Misschien vraag je je af hoe je nu eigenlijk epilepsie krijgt? Hieronder lees je daarover meer.

Soms is het duidelijk

- Als de hersenen van een baby bij de geboorte te weinig zuurstof krijgen, kan die persoon later in zijn leven last krijgen van epilepsie. Ook als de hersenen beschadigen door een ongeluk of door een hersenziekte kan iemand epilepsie krijgen. Let op: dat kan. Het hoeft dus niet te gebeuren!
- Bij sommige mensen komt epilepsie in de familie voor. De kans op epilepsie voor iemand in die familie is dan iets groter. Let op: als iemand in jouw familie epilepsie heeft, betekent dat niet dat jij ook epilepsie krijgt!

Meestal is het niet duidelijk

- Het komt ook regelmatig voor dat de artsen niet kunnen vinden waarom iemand epilepsie heeft.



Opdracht 7 Wel of geen epilepsie?

Hierboven zie je twee tekeningen van een EEG. Eén van iemand met epilepsie: kleur dat vakje rood. En één van iemand zonder: kleur dat vakje groen.

Soms gaat een arts onderzoeken waarom iemand epilepsie heeft. Dat doet de arts of specialist bijvoorbeeld met een MRI-scan of een CT-scan. Als je daarover meer wilt lezen, kun je dat op de website opzoeken: www.epilepsie.nl.

Wat doe je ertegen?

Medicijnen

Als een arts weet dat iemand epilepsie heeft, begint de speurtocht naar het juiste medicijn. Er zijn een heleboel goede medicijnen. Soms duurt het even voor het beste medicijn voor iemand gevonden is. De medicijnen helpen de aanvallen tegen te houden. Medicijnen moeten elke dag worden ingenomen. De meeste mensen krijgen geen aanvallen meer als ze regelmatig het juiste medicijn slikken. Maar het lukt niet altijd helemaal, zoals bij Sandra. Medicijnen hebben soms lastige bijwerkingen, zoals slaperigheid, misselijkheid en jeuk.

Andere middelen tegen epilepsie

Als medicijnen niet helpen, zijn er andere manieren om iets tegen epilepsie te doen, zoals opereren en een dieet volgen. Je kunt hierover lezen op www.epilepsie.nl.

Kan epilepsie overgaan?

Het kan zijn dat de aanvallen wegblijven als je een aantal jaren medicijnen hebt gebruikt. De arts geeft je dan bijvoorbeeld steeds minder medicijnen. Tot je op het laatst geen medicijnen meer slikt. Dan blijven bij de meeste kinderen de aanvallen gewoon weg. Dat is natuurlijk fantastisch!

Bij Ramon blijven de aanvallen ook weg. Hij moet daarvoor wel zijn medicijnen innemen. Sandra heeft niet zo veel geluk. Zij heeft nog steeds af en toe aanvallen.

Opdracht 8 Medicijnen

Gebruik jij wel eens medicijnen? Of iemand anders uit jullie gezin of uit je familie? Schrijf eens op wie. Waarom gebruiken ze medicijnen?



Bijna alles kan

De medicijnen tegen epilepsie zorgen ervoor dat er geen 'kortsluiting' in de hersenen voorkomt. Of dat dat minder vaak gebeurt. Door die medicijnen kunnen de meeste mensen met epilepsie bijna alles doen wat ieder ander ook doet. Kijk maar naar Sandra en Ramon. Ze hebben epilepsie, maar ze kunnen wel gewoon dansen, skaten, lol maken...

Natuurlijk zijn er ook dingen die niet zo makkelijk kunnen:

- Sommige mensen met epilepsie mogen niet in hun eentje zwemmen of fietsen.
- Sommige mensen met epilepsie mogen niet lang achter elkaar gameboyen of hebben last van discolicht.
- Sommige mensen met epilepsie kunnen niet zomaar elk beroep kiezen. Buschauffeur of piloot worden, kan bijvoorbeeld niet.
- Sommige mensen met epilepsie mogen niet autorijden. Dat mag pas als je een jaar lang geen aanvallen hebt gehad. En dan nog moet je erover praten met je arts. Brommer rijden? Daar zijn geen regels voor. Iemand met epilepsie kan het beste vragen aan de arts of dat niet te gevaarlijk is.

Epilepsie: vier aanvallen die veel voorkomen

1. Absence

Een kind dat een absence heeft, staart even voor zich uit. Hij hoort niet wat er om hem heen gebeurt. Na een paar seconden is de aanval voorbij en gaat hij verder met wat hij aan het doen was. Hij is meteen weer helder. Sommige kinderen hebben wel tientallen absences op een dag. Op school mist een kind soms stukjes van de les. Vaak duurt een absence zo kort dat niemand het merkt.

2. Complexe partiële aanval ('pluk-en-smak-aanval')

Een kind met een complexe partiële aanval krijgt plotseling een sturende blik in zijn ogen. Soms wrijft of plukt hij aan zijn kleren. Ook kan hij een beetje smakken en er kan wat speeksel op zijn mond komen. Hij hoort misschien wel vaag wat er om hem heen gebeurt, maar hij kan het niet begrijpen. Hij reageert dan door

wazig te kijken. Een kind kan bij zo'n aanval ook opstaan en zomaar gaan rondlopen. De 'kortsluiting' zit maar in een klein gedeelte van de hersenen. Een aanval duurt één tot enkele minuten en het kind kan zich na afloop niet herinneren wat hij deed.

3. Grote of tonisch-clonische aanval

Soms voelt een kind een grote aanval aankomen. Hij voelt iets raars in zijn maag, of hij ziet lichtflitsen. Daarna raakt hij bewusteloos. Soms ook voelt een kind niks van tevoren en raakt hij direct bewusteloos. Daarna wordt hij helemaal stijf. Weer wat later gaat hij schokken met zijn lichaam en soms ziet hij blauw. Soms heeft hij daarbij schuim op de mond. Als hij op zijn tong gebeten heeft, kan er ook bloed bij zitten. Na twee tot drie minuten houdt zo'n aanval meestal op.

Sandra en Ramon hadden of hebben last van een van deze drie vormen. Je hebt de epilepsie vast herkend. Een vorm die ook bij kinderen voorkomt is:

4. Eenvoudige partiële aanval

Dit is een aanval die een kind voelt aankomen. Zijn arm gaat bijvoorbeeld trekken. Zonder dat hij er iets aan kan doen gaat de arm omhoog en blijft in een boog staan. Maar het kind kan bijvoorbeeld wel blijven praten: het bewustzijn blijft helder. Het kan ook zijn dat een gedeelte van zijn gezicht trekkingen krijgt. Of één van zijn benen. Of het kan dat hij zich misselijk voelt. Bij deze epilepsie is de 'kortsluiting' maar in een klein gedeelte van de hersenen. Het duurt soms een paar seconden, soms een paar minuten.

Wil je meer lezen over deze en andere aanvallen, kijk dan op de website www.epilepsie.nl.

Opdracht 9 Herken je de aanval?

Kim, Esther, Remy en Robin hebben epilepsie. Herken jij de aanval?

Zet een kruisje in de juiste kolom.

	1. absence	2. 'pluk-en-smak-aanval'	3. grote aanval	4. eenvoudige partiële aanval
Ik ging met Kim naar de film. Toen die bijna afgelopen was raakte Kim bewusteloos, haar spieren werden stijf en kort daarna ging ze heel erg schokken. Kim had wel verteld dat ze epilepsie heeft, maar toch schrok ik. Gelukkig duurde het niet lang.				
Esther zit soms een paar seconden te staren in de klas, ze hoort dan niet wat de meester zegt. Laatst hadden we een overhoring. Esther schreef opeens geen letters meer, maar haar pen trok een streepje.				
Ik zat met Remy te kletsen op het schoolplein. Opeens ging z'n arm langzaam omhoog en bleef in een boogje staan.				
Robin en ik waren een dvd aan het kijken. Plotseling stond hij op en ging hij door de kamer lopen. Hij pakte van alles van zijn plek. Hij smakte daarbij. Ik praatte tegen hem maar hij reageerde niet en staarde alleen een beetje.				

Wat kun jij doen als iemand een aanval heeft?



Ramon: 'Gelukkig duren de aanvallen niet lang. Maar na de aanvallen die ik had, was ik nog niet direct helemaal de oude. Ik was meestal een beetje verward. Soms was ik ook best chagrijnig.'

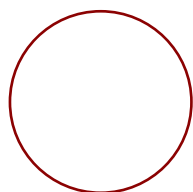


Sandra: 'Ik ben altijd heel moe en ook wel suf na een aanval en ik heb hoofdpijn. Soms ben ik superchagrijnig. Mijn vriendinnen weten gelukkig waar dat aan ligt. Na een dag krijg ik vaak ook spierpijn. Dat komt van al die heftige bewegingen.'



Opdracht 10 Hé, dat gevoel ken ik

Iedereen voelt zich wel eens moe, verward, of chagrijnig. Soms kun je er echt weinig aan doen. Zoek eens zo'n gevoel in je 'hoofdcomputer', in je geheugen. Teken de emoticon/smiley die bij zo'n naar gevoel hoort.

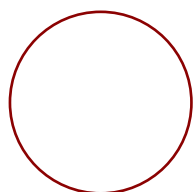


Het gevoel kwam door

Two horizontal yellow bars for writing the cause of the feeling.

Het gevoel verdween door

Two horizontal yellow bars for writing what made the feeling disappear.



Alles was dus weer oké. Teken de bijbehorende smiley.



Helpen = Er zijn



Sandra: 'Stel je voor dat je een keer een aanval van een vriendje of vriendinnetje meemaakt. Wat kun je dan het beste doen? Het belangrijkste is dat je er bent! En wees gewoon eerlijk. Soms ziet een aanval er best eng uit! Zeker een grote. En ik kan het weten. Na een aanval zie ik het direct aan de gezichten hoog boven me. De laatste aanval die ik had, was echt heel heftig! Het gebeurde tijdens de dansles. We waren net aan het uitrusten en daar ging ik... pats, onderuit. Gelukkig was Chantal in de buurt toen ik weer bijkwam. Ze sloeg haar arm om me heen en praatte zachtjes tegen me. Ook al voelde ik me rot, ik was niet alleen en dat is op zo'n moment heel fijn.

Bij een grote aanval met schokken of wilde bewegingen kunnen mensen zich bezeren. Zeker als er harde of scherpe voorwerpen in de buurt zijn, is het goed deze weg te halen. Het is het beste om iemand zo neer te leggen dat hij of zij nergens tegenaan kan slaan of stoten. Je kunt ook iets zachts onder het hoofd leggen. Wat ook goed is om na de aanval te doen: iemand op de zij leggen. Maar dat is soms best moeilijk. Dan heb je écht je best wel gedaan!'

'Vroeger, voordat ik grote aanvallen had, had ik heel veel absences in de klas. Ik miste vaak stukjes van de les. De meester was dan gelukkig niet boos, want hij wist waardoor het kwam. Hij hield altijd een beetje rekening met mij. En ook mijn vriendinnen hielpen me goed als dat nodig was. Ze zorgden er altijd voor dat ik niet in gevaar was als ze merkten dat ik een aanval had.'



Ramon: 'Bij de meeste soorten aanvallen hoef je niet echt te helpen. De aanval houdt vanzelf binnen enkele minuten op. Bij een aanval zoals ik had, is het wel belangrijk om te letten op gevaarlijke situaties. Het is goed om harde en scherpe voorwerpen uit de buurt te halen en iemand een beetje af te leiden door rustig tegen hem te praten. Wanneer mensen tijdens een aanval gaan lopen en niet goed uitkijken, moet je ze voorzichtig tegenhouden. Stel je voor dat ze een drukke straat oversteken, of dat ze gevaarlijke dingen doen in de keuken. Of dat ze net aan het zwemmen zijn. Door de medicijnen heb ik nu helemaal geen last meer van epilepsie. Goed, hè! Toch blijft mijn beste vriend bezorgd. Soms zit ik even ergens aan te denken, aan Sandra bijvoorbeeld. Dan stoot hij me nog wel eens aan en kijkt hij zo van: "Alles oké?" Ja... alles is dan oké!'

Opdracht 11 Met een beetje hulp van je vrienden of vriendinnen...

Je merkt dat voor Sandra en Ramon een vriendin of vriend heel belangrijk is. Net als voor iedereen. Met vrienden kun je lol hebben en leuke dingen doen. Met je vrienden kun je overal over praten, ook over hoe rot je je soms voelt en hoe vervelend je het vindt dat iedereen zo bezorgd om je is. En je kunt elkaar soms geweldig helpen.

Schrijf eens op wanneer jij werd geholpen door een vriend of vriendin. Of wanneer jij een vriend of vriendin kon helpen. Als je wilt, mag je natuurlijk gewoon opschrijven wie dat was.

Opdracht 12 Epilepsie, wat weet jij ervan?

Zo, je weet nu heel veel van epilepsie. En hoe is dat met mensen die jij goed kent? Je ouders bijvoorbeeld: weten die veel van epilepsie? Of je vriend(inn)en? Je kunt dat testen met de vragen van deze opdracht. Natuurlijk maak je de test eerst zelf.

	waar	niet waar
1. Epilepsie komt maar heel weinig voor.		
2. Alleen jonge mensen kunnen epilepsie krijgen.		
3. Er zijn veel verschillende epileptische aanvallen.		
4. Epilepsie is niet besmettelijk.		
5. Bij een absence val je altijd op de grond.		
6. Bij epilepsie lopen opeens kriskras allerlei prikkels in de hersenen door elkaar.		
7. Of iemand epilepsie heeft, kan een arts soms zien aan een EEG.		
8. Epileptische aanvallen kunnen tegengehouden worden door medicijnen.		
9. Als je ziet dat iemand een aanval heeft, kun je soms best helpen.		
10. Bij sommige aanvallen kun je bewusteloos raken.		

Hiernaast staan de antwoorden. Tel het aantal goede antwoorden bij elkaar op. Hoeveel heb jij er goed?

Score

	Jij	Je ouders / een vriend of vriendin
0-3	Probeer het nog eens	Oei, laat dit boekje maar eens lezen
4-5	Dat kan beter	Geen slecht begin, maar kan beter
6-8	Goed	Prima
9-10	Uitstekend! Heel knap	Heel mooi!

Tot slot nog een vrolijke uitzwaai in de vorm van een woordzoeker. Veel succes!

Opdracht 13 Woordzoeker

X	G	B	Q	J	N	U	Y	C	L	P	T	A	I	V	Y	W	T
M	N	Y	R	R	O	W	C	Z	C	B	R	G	V	A	G	A	L
E	I	H	J	C	H	A	G	R	I	J	N	I	G	V	T	C	E
D	T	E	E	Q	D	E	I	H	U	G	K	Z	K	I	F	B	U
I	I	R	U	M	N	N	P	Q	R	O	I	N	E	K	M	B	I
C	U	S	I	T	K	E	B	I	E	M	R	C	C	U	E	U	Q
I	L	E	X	G	S	W	D	Y	L	Y	N	A	M	N	T	L	S
J	S	N	W	S	P	U	I	S	A	E	E	H	A	A	S	Q	S
N	T	E	R	X	J	N	X	H	S	C	P	Y	C	N	H	O	P
E	R	N	K	T	H	E	F	B	A	Q	S	S	Y	K	V	D	R
N	O	Y	V	W	N	Z	A	M	F	V	Q	K	I	Z	F	A	T
N	K	N	E	P	P	A	H	C	S	D	O	O	B	E	L	Q	L

Zoek het woord

aanval
absence
boodschappen
chagrijnig
epilepsie
hersenen
kortsluiting
medicijnen
prikkels
zenuwen

Antwoorden: waar: 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10; niet waar: 1, 2, 5

Het Kenmerk-lespakket *Epilepsie: Kortsluiting in je hersenen* is een uitgave van Zorn Uitgeverij in opdracht van het Nationaal Epilepsie Fonds (NEF). Het is bestemd voor kinderen van groep 7 en 8 van het basisonderwijs. Bij deze uitgave horen een handleiding en een website, www.epilepsie.nl. De dvd *Geen bereik* vormt een goede aanvulling op het lespakket. De dvd is bedoeld voor 8- tot en met 13-jarigen en kost € 8,00 (bestelnummer 2150). De overige materialen kunt u gratis, tegen verzendkosten, aanvragen bij Zorn Uitgeverij B.V.

Bel voor meer informatie over epilepsie de Epilepsie Infolijn, 0900 8212411 of kijk op www.epilepsie.nl.

Auteur: Wolter van den Berg
Fotograaf: Erik den Oude
Vormgever: Graficelly
Opdrachtgever:
Nationaal Epilepsie Fonds (NEF)
Advies: Afdeling voorlichting NEF
Druk en afwerking:
Joh. Enschedé Amsterdam

Ontwikkeling en distributie
Zorn Uitgeverij B.V.
Postbus 4001
2301 RA Leiden
telefoon (071) 514 91 41
fax (071) 512 02 78
website www.kenmerk.nl

Ook voor groep 5 en 6 van het basisonderwijs is er een lespakket over epilepsie, *Epilepsie: Kortsluiting in je hersenen*, groep 5-6 (bestelnummer 2110). Het lespakket is eveneens in opdracht van het Nationaal Epilepsie Fonds ontwikkeld en bij Zorn Uitgeverij te bestellen.

Kijk voor een volledig overzicht van alle gratis lesmaterialen in de Kenmerk-reeks op www.kenmerk.nl!

© 2007 Zorn Uitgeverij B.V.

bestelnummer 2130