

Hoe zit het met...

Sommige mensen met epilepsie kennen ze precies: de uitlokkers van hun aanvallen. Altijd een aanval na een te druk weekend, na veel spanning en stress, of rond de menstruatie. Andere kunnen er geen peil op trekken; iedere aanval lijkt uit het niets te komen, zonder concrete aanleiding. Hoe zit het nu precies met uitlokkers?

TEKST: ANNELIES BAKKER

Kenmerkend voor epilepsie is dat aanvallen vaak onverwachts optreden. Voor veel mensen met epilepsie is die onvoorspelbaarheid minstens zo erg als de aanvallen zelf, zo blijkt uit onderzoek. De onzekerheid over wanneer een aanval komt en het verlies van controle dat daarbij hoort, kunnen behoorlijk ingrijpen in het dagelijks leven. Geen wonder dat veel mensen met epilepsie op zoek gaan naar de aanleiding van hun aanvallen. Want als je weet dat je onder bepaalde omstandigheden meer kans hebt op een aanval, kun je die uitlokkers misschien vermijden.

Voor mensen met epilepsie is de onvoorspelbaarheid minstens zo erg als de aanvallen zelf

Verlaagde drempel

Uitlokkers zijn niet de oorzaak van epilepsie. De oorzaak verklaart waarom iemand epilepsie heeft, bijvoorbeeld door een litteken in de hersenen of door erfelijke factoren. Uitlokkers zeggen niets over de oorzaak maar des te meer over het verband tussen een bepaalde situatie en een aanval. Bij sommige mensen zijn er namelijk bepaalde omstandigheden die een aanval in de hand werken. Dit worden uitlokkers of 'triggers' genoemd. Een uitlokker verlaagt als het ware de drempel voor een aanval. De rol van dergelijke omstandigheden komt duidelijk tot uiting bij sommige mensen die eenmalig een aanval hebben gehad. Een op de twintig mensen overkomt dat een keer in hun leven. Soms is de aanleiding van die aanval duidelijk. Een dergelijke eenmalige aanval wordt dan ook wel een gelegenheidsaanval genoemd: het is de

gelegenheid die de aanval verklaart. Vaak bestaat die uit een combinatie van omstandigheden. Als die omstandigheden veranderen of vermeden kunnen worden, blijft het bij die ene keer.

Lichtflitsen

Welke specifieke uitlokkers zijn er bij epilepsie aan te wijzen? Een bekend voorbeeld is de gevoeligheid voor lichtflitsen. Bij drie tot vijf procent van de mensen met epilepsie lokken bepaalde lichtflitsen een aanval uit. Bij anderen die hier niet gevoelig voor zijn, spelen die flitsen geen rol. Zij kunnen net als mensen zonder epilepsie bijvoorbeeld achter een beeldscherm of naar videoclips kijken zonder het risico te lopen dat dit een aanval opwekt. Veel mensen met epilepsie worden op deze gevoeligheid getest. Als er een EEG wordt gemaakt, gebruikt de onderzoeker lichtflitsen om te kijken of de hersenen hierop reageren met epileptische activiteit. Als dit zo is, weet de persoon in kwestie dat het beter is heftige lichtflitsen te vermijden, voor zover dat mogelijk is. De gevoeligheid voor lichtflitsen is een vorm van reflexepilepsie. Dit betekent dat een aanval optreedt als reflex op een bepaalde prikkel, in dit geval een visuele prikkel. Andere vormen van reflexepilepsie zijn zeldzaam maar komen voor. Sommige mensen krijgen bijvoorbeeld een aanval als reactie op geluid, een bepaalde beweging of heet water.

Andere uitlokkers

Er zijn nog enkele andere bekende uitlokkers. Sommige mensen krijgen bijvoorbeeld eerder een aanval als zij een periode minder goed slapen. Of bij hoge koorts. Ook stress, spanningen en emoties worden nogal eens

uitlokkers?

genoemd. Bij vrouwen kunnen hormonale veranderingen een rol spelen. Voor en tijdens de menstruatie zijn sommige vrouwen gevoeliger voor een aanval. Ook overmatig alcoholgebruik of bepaalde drugs geven meer kans op aanvallen. Een combinatie van factoren maakt de kans op een aanval nog groter, zoals een spannend feest, met daarbij meer alcohol en laat naar bed. Zeker als iemand onder die omstandigheden ook nog wat slordiger is met het innemen van de medicijnen tegen epilepsie. Sommige factoren kan iemand met epilepsie zelf beïnvloeden, zoals meer rust en meer slapen, minder alcohol, en volgens schema de medicatie innemen. Maar bijvoorbeeld stress en spanning zijn lastiger te beïnvloeden. Kortom, niet alle triggers zijn te vermijden.

De angst voor uitlokkers kan een eigen leven gaan leiden

Leefregels

Zelfs als het lukt om uitlokkers te vermijden, is dit geen garantie dat de aanvallen wegblijven. De triggers verhogen immers alleen de kans op een aanval. Er zijn meer factoren die bepalen dat iemand op een bepaald moment een aanval krijgt, al zijn die niet altijd duidelijk. Een andere kanttekening is dat lang niet bij iedereen concreet is aan te wijzen waar die aanval juist op dat moment vandaan komt. Sommige mensen zoeken dan toch een

verklaring. Het risico is dat iemand zich daarbij leefregels oplegt die niet nodig zijn. Als iemand een aanval krijgt terwijl hij in de rij staat bij de supermarkt, wil dat nog niet zeggen dat die situatie de aanleiding was. Het is dus ook niet gezegd dat iemand een aanval kan voorkomen door supermarkten of wachtrijen te vermijden. De angst voor uitlokkers zou dan een eigen leven kunnen gaan leiden, waardoor mensen zichzelf onnodig beperken.

Niet alle triggers zijn te vermijden

Advies

Epilepsie blijft een aandoening die per persoon sterk verschilt. Wie onder welke omstandigheden gevoeliger is voor een aanval, is meestal niet te zeggen. Het kan zinvol zijn om over een langere periode in een agenda of op een speciale aanvalskalender de aanvallen te noteren. Wanneer trad er een aanval op? Hoe waren de omstandigheden? Waren er factoren die misschien een rol speelden? In sommige gevallen blijkt er inderdaad een patroon te zijn, maar soms wordt op deze manier juist inzichtelijk dat er geen concrete aanleiding of trigger van de aanval is. Epilepsie is en blijft nu eenmaal een grillige aandoening.

Met dank aan Anton de Louw, neuroloog en medisch hoofd epileptologie bij epilepsiecentrum Kempenhaeghe.

Aanvalskalender

Wilt u uw aanvallen gestructureerd bijhouden? Op een aanvalskalender kunt u elke aanval registreren en omschrijven wat voor type aanval het was. U kunt deze gratis bestellen via www.epilepsie.nl of bellen naar de Epilepsie Infolijn 0900 821 24 11. Werkt u liever met een digitale aanvalskalender? Overweeg dan Eppy, de speciale app voor mensen met epilepsie.

Aanvalskalender*		1	2	3	4	5	6	7
Jan								
Feb								
Mrt								
Apr								
Mei								

