TJELESNA AKTIVNOST I KVALITETA ŽIVOTA OBOLJELIH OD EPILEPSIJE

[1] **Andreja Mešnjak**
[1] **Iris Zavoreo**
[2] **Gordana Grozdek Čovčić**

[1] **Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice**
[2] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

Epilepsija je jedan od najčešćih neuroloških poremećaja koji znatno utječe na tjelesno, psihološko i socijalno funkcioniranje oboljelih, često dovodeći do smanjene kvalitete života.

Cilj je ovog rada prikazati utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života osoba s epilepsijom, uz naglasak na sigurnosti, preporukama i praktičnim smjernicama. Uz to, ukazat će se na važnost interdisciplinarnog pristupa liječnika, medicinskih sestara i fizioterapeuta koji rade s osobama oboljelima od epilepsije. Metodološki, rad se temelji na pregledima recentnih istraživanja i stručnih preporuka koje analiziraju vezu između vježbanja i zdravlja oboljelih od epilepsije. Rezultati pokazuju da je, uz odgovarajuću prilagodbu i nadzor, tjelesna aktivnost sigurna za većinu oboljelih te da umjereni oblici vježbanja poput terapijskih vježbi, hodanja, plivanja, biciklizma, joge i pilatesa donose brojne koristi. Redovita tjelovježba pridonosi boljoj fizičkoj kondiciji, smanjenju frekvencije napadaja kod nekih osoba te olakšavanju simptoma poput tjeskobe i depresije. Osim toga, tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kvalitetu sna, potiče socijalne interakcije te jača osjećaj osobne kontrole i samopouzdanja, čime se znatno pridonosi ukupnoj kvaliteti života. Uloga fizioterapeuta veoma je važna u svima fazama provođenja aktivnosti kako bi se osigurala njihova sigurnost i kvaliteta.

Može se zaključiti da je tjelesna aktivnost, uz prilagođen pristup i suradnju različitih stručnjaka, vrijedan element sveobuhvatne skrbi za osobe s epilepsijom. Naglašava se važnost edukacije oboljelih i njihovih obitelji kako bi se osigurala sigurnost i maksimalne koristi od vježbanja.

Ključne riječi: epilepsija, tjelesna aktivnost, kvaliteta života

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Andreja Mešnjak
E-pošta: andreja.mesnjak@gmail.com