

The Traveller's Handbook

for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy





الفقرة الثانية

إرشادات بشأن الإسعافات الأولية

ماذا تفعل في حالة إصابتي بالصرع المصحوب بنوبات تشنجية:

- قم بحماية لرأسي.
- لا تقم بتقييد حركاتي إلا إذا كنت في حالة خطر طارئ.
- الرجاء لا تضع شيئاً بفي خصوصاً أصابعك
- مع انتهاء النوبة تحدث معي واجعلني أرقد على جانبي حتى أتنفس بسهولة.
- لا بد من إراحتي وطمأننتي بعد تلاشي النوبة.

لا بد من ملاحظة:

ليس بالضرورة استدعاء الطبيب إلا إذا كانت مدة النوبة أطول من المعتاد (انظر الصفحة رقم 10)، أو تواترت نوبة الصرع المصحوبة بالتشنجات على نحو متكرر.

في حالة الإصابة بالصرع الخالي من التشنجات الحركية التوتيرية :

- لا تقم بتقييدي إلا إذا كنت في حالة خطر طارئ.
- قم بطمأننتي خلال نوبة التشوش الذهني التي قد تتبع الصرع.
- اجلس معي حتى استعيد وعيي بالكامل وبمقدوري التحدث معك.

شكراً على مساعدتك

الأدوية:

- تأكد من تناولك للأدوية حسب المواعيد المقررة، تأكد من فروق الوقت في الجهة التي ستسافر إليها قبل السفر وقم بتغيير وقت تناول الدواء بالتدريج حسب الزمن. تحدث إلى طبيبك قبل السفر إذا كنت غير متأكد.
- خذ معك وصفة الأدوية وخطاب طبيبك مع تفاصيل حالتك في حقيبة اليد. احفظ جميع الأدوية في مظاريفها الأصلية. تأكد من كمية الأدوية التي يمكن أن تحملها قبل السفر.
- خذ معك وصفة الطبيب حتى تتمكن من استبدال الدواء أثناء السفر. في بعض الأقطار، قد تحتاج لوصفة من طبيب محلي، لذا لا بد من معرفة الاسم التجاري للدواء الذي تتناوله. يمكنك التأكد من ذلك من الموقع الإلكتروني (ILAE).
- WWW.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs
- إذا احتجت للتطعيم خلال السفر، تأكد من طبيبك فيما إذا كانت ستؤثر على أدويةك أو على الصرع.
- تجنب تناول الكثير من الكحول أو السهر.



إرشادات عامة

إرشادات السفر

- تأكد من أنظمة ولوائح الأمن المتبعة حالياً في مطار/ميناء والتي سوف تعبر من خلالها. علماً بأن هذه الأنظمة تتغير من حين لآخر.
- خذ معك كمية كافية من الأدوية في شنطة اليد تكفي للسفر والعودة.
- تأكد من عدم حدوث ارتباك في نظام نومك قبل الرحلات الطويلة وخلالها.
- إذا احتجت لتسهيلات خاصة خلال السفر (مثل نوعية الطعام، النقل) لا بد من ترتيبها مسبقاً مع وكالة السفر أو الخطوط الجوية.



المشروبات

- مع محاولة تجنب الإصابة بالجفاف خلال العطلة، خاصة إذا كنت في طقس جاف، تأكد أن الكميات الكثيرة من السوائل قد تسبب الإصابة بالصرع.
- قد تؤثر الكحول سلباً على الأدوية المضادة للصرع. تجنب تناول الكثير من الكحول خاصة خلال العطلات، وأن الحرارة قد تزيد من تأثير الكحول.

المأكولات

- تأكد من تناولك الطعام بانتظام لأن انخفاض السكر في الدم قد يسبب الإصابة بالصرع. خذ معك وجبات خفيفة عند السفر لساعات غير نظامية أو لمدة طويلة.



النوم

- السفر للخارج يؤدي دائماً إلى إرباك نظام النوم. حاول الاحتفاظ بساعات نومك العادية.

التجوال

- حاول اتخاذ التدابير اللازمة التي كنت تتبناها في المنزل في الخارج.
ركوب العجلات: لا بد من استخدام خوذة الرأس وتجنب الطرق المزدحمة.
المشي: تجنب المشي بالقرب من الطرف الخارجي للرصيف، وخذ حذرك بالقرب من المياه. اقطع الطريق من المكان المخصص للمشاه أو استخدم النفق.
النقل العام: كن بعيداً من طرف رصيف المحطة، تأكد من قفل أي باب وتجنب الصعود لأعلى الحافلة.



السكن:

- قبل الحجز للسكن، تأكد من أنه يلبي جميع احتياجات السلامة الشخصية، مثل أنه طابق أرضي، وجود كرسي متحرك عند الضرورة، مصعد لجميع الأدوار العليا، دش في الحمام.

حياة السهر:

- بعض النوادي الليلية والبارات قد تشكل ضرراً على صحتك إذا كنت تعاني من الصرع الحساس للضوء، في هذه الحالة لا بد من تجنبها.

الرياضة:

- يمكن الاستمتاع بأمان بالرياضة مثل السباحة أو صيد السمك طالما يوجد معك صديق أو قريب يمكنه مساعدتك عند حدوث طارئ. لا بد من ارتداء خوذة الرأس عند ركوبك للدراجة أو حصان. وتأكد من تغطية التأمين الطبي قبل ممارسة أي رياضة خطيرة.



الصحة:

- هناك بعض الأمراض التي تؤثر على أدويةك بما في ذلك الالتهابات الجرثومية والإسهال لا بد من مراجعة الطبيب إذا عانيت من إحدى هذه الحالات لأكثر من 24 ساعة.



التأمين:

■ خذ معك تفاصيل التأمين الطبي عند السفر. لا بد لمواطني الاتحاد الأوروبي أن يحملوا معهم بطاقة التأمين ولا بد من الاحتفاظ بإيصالات أي نفقات طبية أثناء السفر لاسترداد قيمتها عند طلبها.

القيادة:

■ إذا رغبت القيادة في الخارج تأكد مسبقاً إذا كانت هناك قيود على مرضى الصرع. شركات تأجير السيارات والمواقع الاليكترونية قد تزودك بالمعلومات الضرورية بهذا الخصوص. تأكد أيضاً من صحة تغطية تأمين القيادة لك حينما تقود سيارتك في الخارج.





- 1 أين تقع أقرب صيدلية؟
- 2 أين مكان أقرب طبيب جراحة؟
- 3 أين تقع أقرب مستشفى؟
- 4 أرجو الاتصال بطبيب/سيارة إسعاف
- 5 أنا أعاني من الصرع
- 6 أنا أتناول أدويتي مرة/مرتين، ثلاث، أربع مرات في اليوم
- 7 أنا أتناول الأدوية التالية لعلاج الصرع.
- 8 تتم السيطرة بالكامل على الصرع بتناول هذا الدواء
- 9 تحدث لي 40/20/12/8/6/4/2 نوبة صرع في الأسبوع/شهر/سنة في العادة
- 10 أنا لا أفقد وعيي خلال النوبة
- 11 أنا دوماً أفقد وعيي خلال النوبة
- 12 تستمر النوبات في العادة لعدة دقائق
- 13 بعد النوبة احتاج لعدة دقائق/ساعات حتى استعيد وعيي بالكامل
- 14 لا الحق بنفسني في العادة ضرراً أثناء النوبة
- 15 هل ستأخذني إلى فندقني؟
- 16 فضلاً هل يمكن استدعاء تاكسي؟
- 17 فضلاً هل يمكن استدعاء صديقي؟
- 18 أنا لا أحتاج لسيارة إسعاف سوف أستعيد وعيي خلال دقائق قليلة

PERSONAL INFORMATION

Name

Address

Country

Age

Contact Tel Number

Home

Holiday

MY EPILEPSY INFORMATION

Seizure Type.....

I usually recover inminutes

Current Treatment

Drug Name

Daily Dose