

The Traveller's Handbook

for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy





Wat je moet doen als ik een aanval heb met schokken

- Bescherm mijn hoofd.
- Probeer niet om mijn bewegingen tegen te houden, tenzij ik in onmiddellijk gevaar verkeer.
- Geen voorwerpen in mijn mond stoppen, vooral niet uw vingers.
- Als de aanval over is, praat met me en leg me op mijn zij zodat ik gemakkelijker kan ademen.
- Laat me rusten en stel me gerust als de aanval voorbij is.

Let op

Het is gewoonlijk niet nodig om medische hulp in te roepen, tenzij de aanval langer duurt dan gewoon is voor mij, of als ik de ene na de andere aanval heb die gepaard gaat met schokken.

Als ik een aanval heb zonder schokken

- Probeer mijn bewegingen niet tegen te houden, tenzij ik in onmiddellijk gevaar verkeer.
- Stel me gerust als ik na de aanval een tijdje verward ben.
- Blijf bij me tot ik helemaal bij ben en in staat om met je te praten.

Hartelijk dank voor je hulp

MEDICATIE



- Blijf uw medicatie regelmatig innemen. Check het tijdsverschil met uw plaats van bestemming voor uw vertrekt en wijzig uw tijdstippen van uw medicatiegebruik geleidelijk. Praat met uw behandelend arts voor u afreist om zeker van uw zaak te zijn.
- Bewaar het recept van de aan u voorgeschreven medicijnen en een brief van uw behandelend arts met de details over uw epilepsie in uw handbagage. Bewaar alle medicatie in de oorspronkelijke verpakking. Controleer of er beperkingen zijn m.b.t. de hoeveelheid medicijnen die u in uw handbagage mag meenemen voordat u op reis gaat.
- Neem een recept met de aan u voorgeschreven medicijnen mee, zodat u nieuwe medicijnen kunt halen terwijl u op reis bent. In sommige landen heeft u een recept nodig van een lokale arts, daarom is het van belang de generieke naam van de medicijnen te vermelden.
Deze kunt u opzoeken op de website van ILAE, www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs
- Als u vaccinaties nodig heeft voor op uw bestemming, overleg dan met uw behandelend arts of deze gevolgen hebben voor uw medicatie of voor uw epilepsie.
- Vermijdt het gebruik van te veel alcohol en vermijdt te weinig slaap.



ALGEMEEN ADVIES



Tips voor op reis

- Controleer de huidige veiligheidsmaatregelen/beperkingen voor iedere luchthaven waar u aankomt. Deze kunnen regelmatig gewijzigd worden.
- Neem voldoende medicatie mee in uw handbagage voor de duur van uw vluchten.
- Probeer ervoor te zorgen dat uw slaappatroon zo min mogelijk wordt onderbroken voor of gedurende uw lange reis.
- Als u speciale reisfaciliteiten nodig heeft (dieet of transport) regel dit dan ruim van tevoren met het reisbureau of luchtvaartmaatschappij.



Drinken

- Enerzijds dient u er zorg voor te dragen niet uit te drogen wanneer u op vakantie bent, met name als u zich in een warm klimaat bevindt. Anderzijds moet u er ook aan denken dat te veel vocht tot u nemen aanvallen kan veroorzaken.
- Alcohol kan de werking van uw antiepileptische medicatie beïnvloeden. Vermijdt derhalve overmatig alcoholgebruik en denk eraan dat wanneer u op vakantie bent, de hitte de effecten van de alcohol kan vergroten.



Eten

- Probeer regelmatig te eten omdat een laag bloedsuikergehalte aanvallen kan veroorzaken. Neem wat te eten mee als u onregelmatig of voor een langere periode reist.



Slapen

- Reizen naar het buitenland zorgen er vaak voor dat uw slaap wordt onderbroken. Probeer vast te houden aan de hoeveelheid uren die u normaal slaapt.

Rond reizen

- Tref op reis dezelfde voorzorgen als u thuis doet.
Fietsen - Het verdient aanbeveling een helm te dragen, in het buitenland zijn vrijwel geen fietspaden en de overige weggebruikers zijn niet aan fietsers gewend zoals in Nederland. Het is verstandig om drukke wegen te mijden.
Wandelen - Vermijd dichtbij de rand van het voetpad of vlak bij water te wandelen. Steek de weg over bij een duidelijke oversteekplaats of gebruik een ondergrondse oversteekplaats als die er is.
Openbaar vervoer - Ga niet te dicht aan de rand van het perron staan, ga ook niet te dicht bij deuren staan en ga bij voorkeur niet boven in een dubbeldekker te zitten.



Accommodatie

- Alvorens accommodatie te boeken is het van belang te controleren of deze aan uw persoonlijke veiligheidseisen voldoet. Bijvoorbeeld toegankelijk voor rolstoelen, een lift naar alle verdiepingen en een douche in de badkamer.

Nachtleven

- Nachtclubs en sommige bars kunnen een risico vormen als u last heeft van fotosensitieve epilepsie. Als dit het geval is kunt u het best deze gelegenheden vermijden.

Sport

- Sporten zoals zwemmen en vissen kunnen veilig uitgeoefend worden als u samen bent met een vriend/vriendin of een familielid die u kunnen helpen als er iets mis gaat. Draag hoofdbescherming als u gaat fietsen of paardrijden. Controleer ook of uw verzekering de schade dekt als u wilt deelnemen aan een riskante sport!



Gezondheid

- Sommige ziekten kunnen gevolgen hebben voor uw medicatie, zoals infecties of diarree. Vraag medisch advies als u hier langer dan 24 uur last van heeft.



Verzekering

- Vergeet niet om uw zorgpas mee te nemen. Deze pas is overall ter wereld uw bewijs van verzekering. Het verdient aanbeveling om bij uw zorgverzekeraar een European Health Insurance Card (EHIC) aan te vragen. Hiermee kunt u aantonen dat u verzekerd bent voor ziektekosten. Deze kaart is bedoeld voor een betere toegang tot de gezondheidszorg en een snellere vergoeding van de gemaakte kosten. De EHIC is persoonsgebonden en moet voor elk gezinslid apart worden aangevraagd. De geldigheidsduur van de EHIC is één jaar vanaf het moment van afgifte en de kaart is gratis. Nederland heeft met een aantal landen verdragen gesloten in het kader van de sociale zekerheid, die onder meer voorzien in het verlenen van onmiddellijke medische zorg. In deze landen kan de EHIC niet gebruikt worden maar heeft u een E-111 formulier nodig. Bewaar in ieder geval rekeningen en verslagen van alle medische onkosten. die u maakt terwijl u reist, aangezien de verzekering hiernaar zal vragen.

Autorijden

- Als u van plan bent om in het buitenland auto te rijden, controleer dan of er beperkingen gelden voor chauffeurs met epilepsie. Autoverhuurbedrijven en relevante websites zullen informatie geven over het land dat u van plan bent te bezoeken. Het is raadzaam om te controleren of uw autoverzekering ook dekkend is wanneer u in het buitenland rijdt.





- 1 Waar is de dichtstbijzijnde apotheek?
- 2 Waar is de dichtstbijzijnde dokterspraktijk ?
- 3 Waar is het dichtstbijzijnde ziekenhuis?
- 4 Belt u alstublieft een dokter/ambulance.
- 5 Ik heb epilepsie.
- 6 Ik neem mijn medicijnen een/twee/drie/vier keer per dag in.
- 7 Ik neem de volgende medicijnen tegen epilepsie.
- 8 Met deze medicijnen is mijn epilepsie volledig onder controle.
- 9 Ik heb gewoonlijk 2/4/6/8/12/20/40 aanvallen per week/maand/jaar.
- 10 Ik verlies gewoonlijk niet mijn bewustzijn gedurende een aanval.
- 11 Ik verlies altijd mijn bewustzijn gedurende een aanval.
- 12 Mijn aanvallen duren gewoonlijk enkele minuten.
- 13 Na een aanval duurt het gewoonlijk enkele minuten/uren voordat ik weer helemaal bij ben.
- 14 Normaal gesproken loop ik geen letsel op gedurende een aanval.
- 15 Kunt u mij naar mijn hotel brengen?
- 16 Kunt u alstublieft een taxi bellen?
- 17 Kunt u alstublieft mijn vriend(in) bellen?
- 18 Ik (hij/zij) heeft geen ambulance nodig.
Over enkele minuten zal ik (hij/zij) weer hersteld zijn.

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