

# The Traveller's Handbook

## for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy





## Σε περίπτωση που έχω μια επιληπτική κρίση με σπασμούς:

---

- Προστάτεψε το κεφάλι μου.
- Μην εμποδίζεις τις κινήσεις μου εκτός εάν βρίσκομαι σε άμεσο κίνδυνο.
- Μην βάλεις τίποτα στο στόμα μου, ιδίως τα δάκτυλά σου.
- Μόλις μου περάσει η κρίση, βάλτε με στην θέση ανάρρωσης (βλέπε μπροστινή σελίδα).
- Άφήστε με να αναπαυθώ και καθησύχασέ με όταν περάσει η κρίση
- Συνήθως δεν είναι απαραίτητο να καλέσεις ασθενοφόρο.

### Προσοχή:

Ιατρική φροντίδα είναι απαραίτητη στην περίπτωση που η κρίση κρατήσει περισσότερο από ότι συνήθως για μένα, ή εάν έχω δύο συνεχόμενες κρίσεις με σπασμούς χωρίς να ανακτήσω πλήρως τις αισθήσεις μου στο ενδιάμεσο.

## Σε περίπτωση που έχω κρίση χωρίς σπασμούς

---

- Μην εμποδίσεις τις κινήσεις μου εκτός εάν βρίσκομαι σε άμεσο κίνδυνο.
- Καθησύχασέ με κατά τη διάρκεια της περιόδου σύγχυσης που μπορεί να ακολουθήσει την κρίση.
- Μείνε μαζί μου μέχρι να ανακτήσω πλήρως τις αισθήσεις μου.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΤΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

# Φαρμακευτική αγωγή



- Βεβαιωθείτε ότι συνεχίζετε να λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή σε τακτά διαστήματα. Ελέγξτε τη διαφορά ώρας στον προορισμό σας πριν ταξιδέψετε και αλλάξτε σταδιακά τις ώρες λήψης της αγωγής σας ώστε να προσαρμοστούν στο νέο ωράριο. Σε περίπτωση που έχετε αμφιβολίες, μιλήστε με το γιατρό σας πριν ταξιδέψετε.
  - Έχετε μαζί σας τη συνταγή των φαρμάκων σας και το σημείωμα του γιατρού σας με λεπτομέρειες για την κατάστασή σας στις χειραποσκευές σας. Διατηρείτε όλα τα φάρμακα στην αρχική τους συσκευασία. Ελέγξτε για την ύπαρξη περιορισμών στις ποσότητες των φαρμάκων που μπορείτε να μεταφέρετε μαζί σας, πριν ταξιδέψετε.
  - Έχετε πάντα μαζί σας τη συνταγή του γιατρού σας με τα φάρμακά σας ώστε να μπορείτε να τα αντικαταστήσετε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας. Σε ορισμένες χώρες μπορεί να χρειαστεί να προμηθευτείτε συνταγή από έναν ντόπιο γιατρό, επομένως πρέπει να γνωρίζετε τη χημική ονομασία του φαρμάκου σας. Αυτό μπορείτε να το πληροφορηθείτε στην ιστοσελίδα της. «Διεθνούς Ένωσης Κατά της Επιληψίας».
- (International League Against Epilepsy, ILAE,  
[www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs](http://www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs)  
[www.epilepsy-greece.com](http://www.epilepsy-greece.com)
- Εάν χρειαστεί να κάνετε κάποια εμβόλια για τον προορισμό σας, ρωτήστε το γιατρό σας εάν και κατά πόσο θα επηρεάσουν τη φαρμακευτική σας αγωγή ή την επιληψία σας.
  - Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και τη στέρηση ύπνου.



# Γενικές Συμβουλές



## Συμβουλές για το ταξίδι

- Ενημερωθείτε για τους τρέχοντες κανονισμούς/περιορισμούς ασφαλείας σε κάθε αεροδρόμιο/λιμάνι μέσω του οποίου θα ταξιδέψετε. Αυτοί μπορεί να αλλάζουν συχνά.
- Μεταφέρετε στη χειραποσκευή σας επαρκή ποσότητα φαρμάκων για τη διάρκεια του ταξιδιού της αναχώρησης και της επιστροφής σας.
- Προσπαθήστε να εξασφαλίσετε ότι οι συνήθειες του ύπνου σας δε διαταράσσονται πριν ή κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου ταξιδιού.
- Εάν χρειάζεστε κάποιες ειδικές παροχές στο ταξίδι σας (π.χ. σε σχέση με τη διατροφή ή τη μεταφορά σας), βεβαιωθείτε ότι τις έχετε προγραμματίσει έγκαιρα με το ταξιδιωτικό σας γραφείο ή την αεροπορική εταιρία.



## Κατανάλωση υγρών

- Αν και γενικά πρέπει να προσπαθείτε να αποφύγετε την αφυδάτωση στις διακοπές σας, ειδικά εάν βρίσκεστε σε θερμά κλίματα, έχετε υπόψη σας ότι η υπερβολική πρόσληψη υγρών μπορεί να προκαλέσει επιληπτικές κρίσεις.
- Το αλκοόλ μπορεί να αλληλεπιδράσει με τα αντιεπιληπτικά φάρμακα. Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωσή του και θυμηθείτε ότι όταν βρίσκεστε σε διακοπές, οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να αυξήσουν τις επιδράσεις του αλκοόλ



## Κατανάλωση τροφής



- Προσπαθήστε να τρώτε τακτικά, καθώς η μείωση της γλυκόζης στο αίμα μπορεί να προκαλέσει επιληπτικές κρίσεις. Έχετε μαζί σας κάποια πρόχειρα γεύματα, ιδίως εάν πρόκειται να ταξιδέψετε σε άβολη ώρα ή για μεγάλες περιόδους.



## Ύπνος

- Τα ταξίδια στο εξωτερικό πολλές φορές μπορεί να διαταράξουν τις συνήθειες του ύπνου σας. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τον ίδιο αριθμό ωρών που κοιμάστε συνήθως.

## Μετακινήσεις

- Τηρείτε τις ίδιες προφυλάξεις στο εξωτερικό όπως κάνατε και στη χώρα σας.

Ποδηλασία: Πρέπει να φοράτε πάντα κράνος και να αποφεύγετε τους πολυσύχναστους δρόμους.

Περπάτημα: Αποφεύγετε να περπατάτε πολύ κοντά στην άκρη του πεζοδρομίου και προσέχετε όταν είστε κοντά σε νερό. Διασχίζετε το δρόμο από τις διαβάσεις ή από υπόγεια διάβαση.

Μέσα μαζικής μεταφοράς: Μην πλησιάζετε το χείλος της πλατφόρμας του σταθμού, μη στέκεστε κοντά σε πόρτες και αποφεύγετε να κάθεστε στον επάνω όροφο ενός λεωφορείου.



## Διαμονή

- Πριν κάνετε τις κρατήσεις για το κατάλυμά σας, βεβαιωθείτε ότι πληρεί όλες τις ατομικές σας απαιτήσεις ασφαλείας. Για παράδειγμα, να διαθέτει δωμάτια στο ισόγειο ή να έχει πρόσβαση για αναπηρικές καρέκλες, εφόσον χρειάζεται, να διαθέτει ανελκυστήρα για όλους τους ορόφους και ντους στο μπάνιο.

## Νυχτερινή ζωή

- Τα νυχτερινά κέντρα και μερικά μπαρ μπορεί να ενέχουν κινδύνους εάν πάσχετε από φωτοευαίσθητη επιληψία. Στην περίπτωση αυτή καλύτερα να τα αποφύγετε.

## Αθλητικές δραστηριότητες

- Μπορείτε να απολαύσετε με ασφάλεια θαλάσσιες αθλητικές δραστηριότητες, όπως κολύμβηση και ψάρεμα, από τη στιγμή που είστε μαζί με κάποιον φίλο ή συγγενή που μπορεί να σας βοηθήσει σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης. Φοράτε προστατευτικό κράνος εάν κάνετε ποδηλασία ή ιππασία. Βεβαιωθείτε ότι σας καλύπτει η ασφάλειά σας σε περίπτωση που επιχειρήσετε να συμμετάσχετε σε κάποιο επικίνδυνο άθλημα!



## Υγεία

- Ορισμένες ασθένειες μπορεί να επηρεάσουν τη φαρμακευτική σας αγωγή, περιλαμβανομένων των λοιμώξεων και της διάρροιας. Πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που εμφανίζετε κάποια από αυτές τις καταστάσεις για περισσότερες πληροφορίες



## Ασφάλεια

- Έχετε μαζί σας λεπτομερή στοιχεία της ασφάλειάς σας όταν ταξιδεύετε. Οι πολίτες της ΕΕ πρέπει επίσης να έχουν μαζί τους την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλειας Υγείας (European Health Insurance Card- επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της ΕΕ για περισσότερες λεπτομέρειες). Κρατήστε τις αποδείξεις και τα έγγραφα από τα ιατρικά έξοδα που τυχόν κάνατε στο ταξίδι σας, καθώς θα σας χρειαστούν όταν θα ζητήσετε τα χρήματα από την ασφάλειά σας.

## Οδήγηση

- Εάν σκοπεύετε να οδηγήσετε ενώ βρίσκεστε στο εξωτερικό, φροντίστε να ενημερωθείτε έγκαιρα εάν υπάρχουν περιορισμοί στους οδηγούς με επιληψία. Οι εταιρίες ενοικίασης αυτοκινήτων και οι σχετικές ιστοσελίδες θα σας δώσουν ειδικές πληροφορίες για τη χώρα που πρόκειται να επισκεφθείτε. Είναι χρήσιμο επίσης να ελέγξετε εάν η ασφάλεια οδήγησης σας καλύπτει όταν οδηγείτε στο εξωτερικό.



## Χρήσιμες εκφράσεις



- 1 Πού είναι το πλησιέστερο φαρμακείο?
- 2 Πού είναι το πλησιέστερο ιατρείο?
- 3 Πού είναι το πλησιέστερο νοσοκομείο?
- 4 Παρακαλώ, καλέστε ένα γιατρό/ασθενοφόρο.
- 5 Πάσχω από επιληψία.
- 6 Παίρνω το φάρμακό μου μία, δύο, τρεις ή τέσσερις φορές ημερησίως.
- 7 Παίρνω τα εξής φάρμακα για την πάθησή μου...
- 8 Με τα φάρμακα που παίρνω ελέγχω τον εαυτό μου απόλυτα.
- 9 Έχω συνήθως 2/4/6/8/12/20/40 κρίσεις την εβδομάδα / μήνα/ χρόνο.
- 10 Συνήθως δεν χάνω τις αισθήσεις μου στη διάρκεια μίας κρίσης.
- 11 Πάντα χάνω τις αισθήσεις μου στη διάρκεια μιας κρίσης.
- 12 Οι κρίσεις που έχω συνήθως διαρκούν αρκετά λεπτά.
- 13 Μετά από μία κρίση (προσβολή) χρειάζομαι αρκετά λεπτά / ώρες για να συνέλθω πλήρως.
- 14 Συνήθως δεν τραυματίζομαι στη διάρκεια μιας κρίσης (προσβολής).
- 15 Σας παρακαλώ να με πάτε στο ξενοδοχείο μου.
- 16 Σας παρακαλώ καλέσετε ένα ταξί.
- 17 Σας παρακαλώ τηλεφωνήσετε στο(η) φίλο(η) μου?
- 18 Εγώ (αυτός /αυτή) δεν χρειάζομαι (ται) ασθενοφόρο. Σε μερικά λεπτά θα ουνέλθω (θει).



**PERSONAL INFORMATION**

Name .....

Address .....

Country .....

Age .....

Contact Tel Number

Home .....

Holiday .....

**MY EPILEPSY INFORMATION**

Seizure Type.....

I usually recover in .....minutes

Current Treatment

Drug Name .....

Daily Dose .....