

The Traveller's Handbook

for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy



ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO



Se ho una crisi epilettica con convulsioni

- Proteggetemi la testa.
- Non bloccate i miei movimenti se non in caso di pericolo.
- Non mettetemi nulla in bocca, in particolare, le vostre dita.
- Una volta terminata la crisi, ruotatemi di lato.
- Quando la crisi sarà terminata lasciatemi riposare ed assistetemi nella ripresa di contatto.
- Solitamente non è necessario chiamare l'ambulanza.

Nota bene

L'intervento del medico è necessario se la crisi dura più di quanto indicato, o se ho due crisi consecutive con convulsioni senza riprendere piena conoscenza tra l'una e l'altra.

Se ho una crisi senza convulsioni

- Non bloccate i miei movimenti se non in caso di pericolo.
- Rassicuratevi durante il periodo di confusione che potrebbe seguire la mia crisi.
- Rimanete con me finché non sarò più confusa e avrò ripreso il contatto.

Grazie per il vostro prezioso aiuto

FARMACI ASSUNTI



- Assicurati di continuare ad assumere la terapia ad intervalli regolari. Controlla, prima d'intraprendere il viaggio, la differenza di fuso orario per adeguare i tempi di assunzione della terapia. Se sei incerto, prima d'intraprendere il viaggio, parla con il tuo medico.
- Porta con te la prescrizione della terapia – mettila in una copia nel bagaglio a mano ed un'altra nel portafoglio - ed una lettera del tuo medico curante con i dettagli sulla tua condizione. Conserva le medicine nelle confezioni originali. Verifica, prima di partire, eventuali restrizioni sul quantitativo di medicine che si possono portare.
- Informati sul tipo di farmaco disponibile nel paese di destinazione e, nel caso, porta con te una prescrizione del medico curante così, se necessario, potrai adeguare la terapia. In certi paesi, potrai avere bisogno della prescrizione di un medico locale, è importante quindi sapere il nome generico della terapia.
Puoi controllare ciò anche sul sito web di ILAE
www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs
- Se necessiti, es. richieste dal paese di destinazione, di vaccinazioni, chiedi al tuo medico curante se sono compatibili con la tua terapia o epilessia.
- Eviti troppo alcool ed irregolare ritmo di sonno/veglia.



CONSIGLI GENERALI



Appunti per chi viaggia

- Informati sulle regole di sicurezza o altre restrizioni correnti vigenti in ogni aeroporto/porto o altra barriera doganale attraverso le quali dovrai transitare. Queste possono cambiare frequentemente.
- Porta nel tuo bagaglio a mano una quantità di farmaci sufficiente per garantirtene la disponibilità per tutta la durata del viaggio d'andata e di ritorno.
- Assicurati che il tuo ritmo di sonno non venga interrotto prima o durante il viaggio.
- Se necessiti di particolare assistenza per il viaggio – es. dieta particolare, agevolazioni alla deambulazione, ecc. – assicurati in anticipo di convenire e risolvere questi problemi con la compagnia di viaggio.



Il Bere

- Ricordati di evitare, particolarmente se siete in un clima caldo, la disidratazione, e, parimenti ricordati che anche il troppo liquido può causare le crisi. Mantieni una corretta idratazione del corpo.
- L'alcool può interferire con i farmaci per l'epilessia. Evitare di bere all'eccesso e ricordati, in particolare durante le feste, che l'aumento della temperatura corporea può aumentare l'effetto di alcool.



Il Mangiare

- Alimentati regolarmente, ricordati che il calo dei livelli di zuccheri nel sangue può causare crisi. Se viaggia a lungo ed in modo irregolare, ricordati di dotarti della possibilità di spuntini.



Il Dormire

- Il viaggiare all'estero può comportare l'interruzione del ritmo sonno/veglia. Rispetta l'abituale numero di ore di sonno.

Quotidianità

- Adotta le stesse precauzioni che usi a casa tua.
Bicicletta - Indossate il casco di sicurezza ed evitate strade di grande traffico.
Passeggiate - evitate di camminare vicino al bordo esterno dei marciapiedi e fate attenzione vicino ai corsi d'acqua. Attraversate la strada in incroci adeguatamente segnalati o utilizzate il sottopassaggio.
Trasporto pubblico - evitare di camminare o sostare ai bordi delle piattaforme, varchi o porte e viaggiate seduti.



Alloggiamento

- Prima di prenotare, assicurati che la sistemazione scelta soddisfi tutte le tue esigenze di sicurezza personale. Ad esempio che vi sia la doccia e, nel caso, gli ausili per superare le barriere architettoniche.

Vita notturna

- Se la vostra epilessia è fotosensibile, è meglio evitare sale da ballo o bar con luci stroboscopiche o similari.

Sport

- Sport connessi con l'acqua, come il nuoto o la pesca, possono essere praticati con sicurezza solo se vi sia amico, parente o persona informata che possa soccorrevi in caso di emergenza. Portate il casco protettivo se andate in bicicletta o a cavallo. Siate sicuri che la vostra assicurazione vi copra prima di partecipare a sport rischiosi!



Salute

- Se ritenete che vi siano possibilità d'infezioni o di diarrea, assicuratevi per una idonea assistenza medica.



Assicurazione

- Quando viaggi, conserva con te copia della tua assicurazione sulla salute. I cittadini dell'UE dovrebbero anche conservare della loro scheda europea di assicurazione contro le malattie (vedere il Web site di UE per i particolari). Conservate le ricevute e l'annotazione di tutte le spese mediche sostenute mentre viaggiate.

Guida

- Se intendete guidare all'estero, assicuratevi anticipamene se vi siano delle limitazioni per i conducenti con l'epilessia. Le aziende di autonoleggio ed i Web site relativi offrono le informazioni specifiche sul paese che intendete visitare. È inoltre consigliabile verificare se la vostra assicurazione vi coprirà mentre siete alla guida all'estero.



Frasi Utili



- 1 Dov'è la farmacia più vicina?

- 2 Dov'è il medico chirurgo più vicino?

- 3 Dov'è l'ospedale più vicino?

- 4 Prego, chiamate un medico/un'autoambulanza.

- 5 Ho l'epilessia.

- 6 Prendo le farmaci una/due/tre/quattro volte al giorno.

- 7 Per la mia epilessia, prendo questi farmaci.....

- 8 La mia epilessia è controllata dai farmaci.

- 9 Generalmente, ho 2/4/6/8/12/20/40 crisi a settimana/mese/anno.

- 10 Generalmente, durante le crisi, non perdo il contatto.

- 11 Durante le crisi, perdo sempre il contatto.

- 12 Generalmente, le mie crisi durano alcuni minuti.

- 13 Dopo una crisi, riprendo completamente il contatto dopo diversi/e minuti/ore.

- 14 Generalmente, durante le crisi non mi faccio del male.

- 15 Per favore, può accompagnarmi all'hotel?

- 16 Per favore può chiamarmi un taxi?

- 17 Per favour, puoi chiamarmi un amico?

- 18 Non necessita una autoambulanza. In pochi minuti, riprenderà il contatto.

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