

# The Traveller's Handbook

## for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy



# İLK YARDIM TALİMATLARI



## Eğer kasımlı nöbetlerim olursa, yapmanız gerekenler

- Başımı koruyun.
- Ben tehlikeli bir şeye, bir eşyaya veya bir yere yakın olmadıkça hareketlerimi kısıtlamayın.
- Ağızıma hiçbir şey, özellikle parmaklarınızı koymayın
- Nöbet geçince benimle konuşun ve beni bir yanıma dönük şekilde yatırın ki kolay nefes alabileyim.
- Dinlenmeme müsaade edin ve nöbetimin geçtiği konusunda beni rahatlatın.

Lütfen şunu biliniz ki  
Benim için olağan olan süreden daha uzun bir süre devam etmedikçe ya da ardarda kasımlı olan bir nöbet geçirmiyorsam, nöbetim için tıbbi yardım çağırmanıza genellikle gerek yoktur.

## Eğer nöbetlerim kasımlı değilse

- Ben tehlikeli bir şeye, bir maddeye veya bir duruma yakın olmadıkça hareketlerimi kısıtlamayın.
- Nöbetimin ardından gelmesi muhtemel bir şaşkınlık süresi boyunca beni rahatlatın.
- Ben tam anlamıyla kendime gelene kadar ve sizinle konuşabilene kadar benimle birlikte kalın.

**Yardımlarınız için teşekkürler**

# İLAC TEDAVISI



- Düzenli aralıklarla ilaçlarınızı almaya devam edin. Seyahate çıkmadan önce varacağınız yerdeki saat farkını kontrol edin ve ilaç alımınızı yavaş yavaş varış yerindeki zamana uyacak şekilde ayarlayın. Seyahate çıkmadan önce emin olmadığınız durumlarla ilgili olarak doktorunuza danışın.
- İlaç reçetenizi ve doktorunuzun yazdığı durumunuza ilişkin ayrıntıları anlatan mektubu el çantanızda taşıyın. Bütün ilaçları orjinal paketlerinde tutun. Seyahate çıkmadan önce üzerinizde taşıyabileceğiniz maksimum ilaç miktarını ve ilaç kısıtlamaları hakkındaki bilgileri kontrol edin.
- Üzerinizde doktorun reçetesini taşıyın ki seyahatiniz süresince ilaç tedavinizi yerine getirebilesiniz. Bazı ülkelerde, yerel bir doktor reçetesine ihtiyacınız olabilir, dolayısıyla ilacınızın genel içerik ismini ve tanımını bilmelisiniz. Bunu ILAE websitesinden kontrol edebilirsiniz, [www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs](http://www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs)
- Eğer gideceğiniz yer için aşı veya iğne olmanız gerekirse, doktorunuza bu aşı veya iğnenin epilepsinizi veya ilacınızı etkileyip etkilemeyeceğini sorunuz.
- Az uyku uyumaktan ve çok alkol kullanmaktan kaçınınız.



# GENEL ÖNERİ



## Seyahat için öneriler

- Seyahat edeceğiniz her havaalanı / liman için mevcut güvenlik yönetmeliklerini/kısıtlamalarını kontrol edin. Bunlar düzenli olarak değişebilirler.
- Gidiş ve geliş yolculuklarınız süresince el bagajınızda yetecek kadar yeterli miktarda ilaç taşıyın.
- Uzun bir seyahat öncesi ya da seyahat boyunca uyku düzeninizin bozulmamasına dikkat edin.
- Eğer seyahat ile ilgili özel kolaylıkları talep ediyorsanız (diyetle ilgili, taşıma ile ilgili vb.), bunları seyahat şirketi/havayolu şirketi ile önceden iyi ayarlamaya özen gösterin



## İçme

- Tatilde vücudu susuz bırakmamaya çalışırken, özellikle sıcak bir iklimde bulunuyorsanız, çok fazla sıvı alımının nöbete sebep olabileceğini unutmayın.
- Alkol herhangi bir epilepsi ilacının etkisini değiştirebilir. Çok içmekten sakının ve unutmayın ki tatilde, ısı alkolün etkisini arttırabilir.

## Yeme

- Düzenli gıda almaya çalışın çünkü düşük kan şekeri nöbetlere sebep olabilir. Uzun süreler için ya da düzensiz saatlerde seyahat ediyorsanız, yanınızda ufak atıştırmalık gıdalar bulundurun.



## Uyku

- Yurtdışına seyahat uyku düzenlerini sık sık bozabilir. Normalde uyuduğunuz saat ve sürelerde uyumaya gayret edin.

## Etrafta gezme

- Evde aldığınız önlemlerin aynısını yurtdışında da alınız.  
Bisiklete Binme – kask takılmalıdır ve çok kalabalık yollardan kaçınılmalıdır.

Yürüyüş – kaldırımların dış kısımlarına yakın yerlerden yürümekten kaçının ve su yakınlarında dikkatli olun. Alt geçit kullanın ya da yaya geçidinden karşıdan karşıya geçin.

Toplu Taşıma – istasyon platformunun kenarından uzak durun, tüm kapıların kenarından uzak durun ve otobüslerin üst katında gitmekten kaçınınız.

## Konaklama

- Konaklama için rezervasyon yaptırmadan önce, tüm kişisel güvenlik ihtiyaçlarınızı karşıladıklarından emin olun. Örneğin, giriş katı / gerekirse tekerlekli sandalye girişine müsait olmalı; bütün diğer üst katlara bir asansör bulunmalı; banyoda duş olmalı.

## Gece Hayatı

- Işığa karşı duyarlı epilepsiniz varsa gece kulüpleri ve bazı barlar risk teşkil edebilir. Bu durumda, bu tip yerlerden kaçınılmalıdır.

## Spor

- Yüzme veya balık tutma gibi su sporları, güvenli olduğu müddetçe ve yanınızda acil bir durumda size yardım edebilecek bir arkadaşınız / akrabanız olduğu sürece yapılabilir. Eğer bisiklete ya da ata biniyorsanız korumalı başlık takınız. Spor aktivitesine girişmeden önce sigortanız tarafından herhangi bir spor riskine karşı güvencede olduğunuzdan emin olun!



## Sağlık

- Enfeksiyon ve ishal gibi bazı hastalıklar ilaç kullanımınızı etkileyecektir. Bu tip durumlardan 24 saatten fazla şikayetçi olursanız tıbbi yardım isteyin.



## Sigorta

- Seyahat ederken yanınızda tıbbi sigortanızın ayrıntılı bilgilerini taşıyın. Avrupa Birliği vatandaşları ayrıca yanlarında Avrupa Sağlık Sigortası kartlarını taşımalıdır (detaylar için Avrupa Birliği websitesine bakın). Fiş ve faturaları atmayın ve seyahat boyunca oluşabilecek tüm tıbbi harcamalarınızı kayıt edin, çünkü sigorta şirketleri bunları sorgular ve ister.

## Araç Kullanma

- Yurtdışında araç kullanmak isterseniz, gideceğiniz yerde epilepsi hastası sürücülerle ilgili herhangi bir kısıtlama olup olmadığını önceden kontrol edin. Araç kiralama şirketleri ve ilgili websiteleri bu konuda ve seyahat edeceğiniz ülke ile ilgili ayrıntılı bilgi içerir. Ayrıca yurtdışında araç kiralama hususunda araç sürme sigortanızın sizi güvence altına aldığından emin olun.



## Yararlı cümleler



- 1 En yakın eczane nerede?
- 2 En yakın doktor muayenehanesi nerede?
- 3 En yakın hastahane nerede?
- 4 Lütfen bir doktor /bir ambulans çağırın.
- 5 Epilepsi hastasıyım.
- 6 İlaçlarımı günde bir /iki / üç /dört defa alıyorum.
- 7 Sara hastalığım için kullandığım ilaçlar şunlar.
- 8 Bu ilaçları kullanmak şartıyla hastalığım tamamen kontrol altındadır.
- 9 Haftada/ayda/yılda genellikle 2/4/6/8/12/20/40 sara nöbeti geçirmekteyim.
- 10 Bir sara nöbeti sırasında genelde bilincimi kaybetmem.
- 11 Bir sara nöbeti sırasında daima bilincimi kaybederim.
- 12 Sara nöbetlerim genellikle bir kaç dakika sürer.
- 13 Bir sara nöbetini takiben bilincimin tamamen yerine gelmesi bir kaç dakika/saat sürer.
- 14 Bir sara nöbeti sırasında genellikle kendime zarar vermem.
- 15 Beni otelime götürür müsünüz?
- 16 Lütfen bir taksi çağırır mısınız?
- 17 Lütfen arkadaşımı çağırır mısınız?
- 18 Ambulansa ihtiyacım (ihtiyacı) yoktur.  
Bir kaç dakikaya kadar iyileşirim (iyileşir).



## 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 .....