

The Traveller's Handbook

for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy





En cas de crise généralisée avec convulsions

- Protégez la tête de la personne en crise.
- N'intervenez pas auprès de la personne en crise, sauf si elle se trouve en danger immédiat.
- Ne mettez rien dans la bouche et surtout pas vos doigts.
- Dès que possible, mettez la personne en position latérale de sécurité.
- Laissez la personne se reposer et rassurez la personne dès la fin de sa crise.
- D'habitude, il n'est pas nécessaire d'appeler le SAMU.

Notez bien

Des soins médicaux sont nécessaires si la crise dure beaucoup plus longtemps que d'habitude pour la personne en question ou si deux crises généralisées se succèdent, sans retour correct de la conscience entre les deux.

En cas de crise sans convulsions

- N'intervenez pas auprès de la personne en crise, sauf si elle se trouve en danger immédiat.
- Rassurez la personne pendant la période de confusion qui peut suivre le retour à la conscience.
- Demeurez auprès d'elle jusqu'à ce que la période pendant laquelle elle est confuse soit passée.

Merci pour votre assistance

TRAITEMENT



- Assurez vous de toujours prendre vos médicaments à intervalles réguliers. Faites attention au changement de fuseau horaire lorsque vous voyagez et assurez vous de toujours respecter le même écart entre les prises. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin avant le départ si vous avez des questions à ce sujet.
- Emportez votre traitement dans votre bagage à main, accompagné d'une lettre de votre médecin contenant vos informations personnelles. Les médicaments doivent être gardés dans leur emballage d'origine. Vérifiez la quantité de médicament que vous avez le droit de transporter dans le pays ou vous vous rendez avant le départ.
- Emportez avec vous une ordonnance de votre médecin pour pouvoir vous présenter à une pharmacie en cas d'urgence. Dans certains pays, il est possible que vous deviez voir un médecin local avant que des médicaments puissent vous être délivrés. Dans ce cas, il est important de connaître le nom du générique de votre médicament.
Vous trouverez cette information sur le site internet de la ILAE, www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs
- Si vous devez vous faire vacciner avant de voyager, veillez à bien vérifier les éventuelles contre indications avec votre médecin, et si ces vaccins sont susceptibles d'avoir un impact sur votre traitement ou votre épilepsie.
- Consommez de l'alcool avec modération et attention au manque de sommeil.



CONSEILS



Pendant le voyage

- Assurez vous de connaître les dernières mesures de sécurité mises en place dans le(s) aéroport(s)/ port(s) que vous traverserez. Celles ci sont régulièrement mises à jour.
- Ayez des médicaments en quantité suffisante dans votre bagage à main pour la durée de votre voyage.
- Essayez de garder le même rythme de sommeil lors d'un voyage de plusieurs heures.
- Si vous nécessitez une prise en charge particulière (repas à bord, aide au transport), assurez vous que ceci ait bien été notifié au transporteur/ à la compagnie aérienne avant le départ.



S'hydrater

- Veillez à toujours boire de l'eau en quantité suffisante pour éviter toute déshydratation, surtout si vous voyagez dans un pays chaud. Cependant, rappelez vous que boire une quantité trop importante de liquide peut favoriser les crises.
- L'alcool et les médicaments ne font pas bon ménage. Consommez de l'alcool avec modération et rappelez vous que la chaleur augmente les effets de l'alcool.



Manger

- Mangez à intervalles réguliers car un faible taux de sucre dans le sang peut causer une crise. Ayez des encas avec vous pour le voyage.



Dormir

- Le fait de voyager peut modifier votre rythme de sommeil. Essayez de dormir le même nombre d'heures que d'habitude.

Se déplacer

- Prenez les mêmes précautions que si vous étiez à la maison.
Vélo - Portez un casque et évitez les routes très fréquentées.
Marche à pied - évitez de marcher près des rebords des trottoirs et soyez vigilants si vous passez près d'un plan d'eau. Traversez toujours dans les zones réservées au passage des piétons.
Transports en commun - Restez éloigné(e) de la bordure du quai, ne restez pas à proximité des portes automatiques et évitez de voyager au niveau supérieur des bus à deux étages.



L'hôtel

- Avant de réserver un hôtel, vérifiez que l'établissement soit bien aux normes de sécurité. Par exemple, veillez à ce que vous puissiez accéder aux chambres en fauteuil si nécessaire et que les chambres des étages supérieurs soient bien desservies par un ascenseur. Les chambres doivent être équipées de douches.

Sortir le soir

- Certain(e)s bars/ boîtes de nuit peuvent représenter un risque si vous avez une épilepsie photosensible. Si c'est le cas, il vaut mieux éviter ces établissements.

Faire du sport

- Les sports aquatiques tels que la natation ou la pêche peuvent être pratiqués sans problème, à partir du moment où vous êtes accompagné(e) par un ami ou un proche qui peut vous aider en cas de besoin. Portez un casque de protection si vous faites du vélo ou si vous montez à cheval. Par ailleurs, vérifiez que les accidents liés à la pratique d'un sport sont bien pris en charge par votre assurance.



Votre santé

- Certaines maladies peuvent avoir des effets sur votre épilepsie, lorsque par exemple vous souffrez de diarrhée ou de vomissements. Vous devez consulter un médecin si cela dure plus de 24 heures.

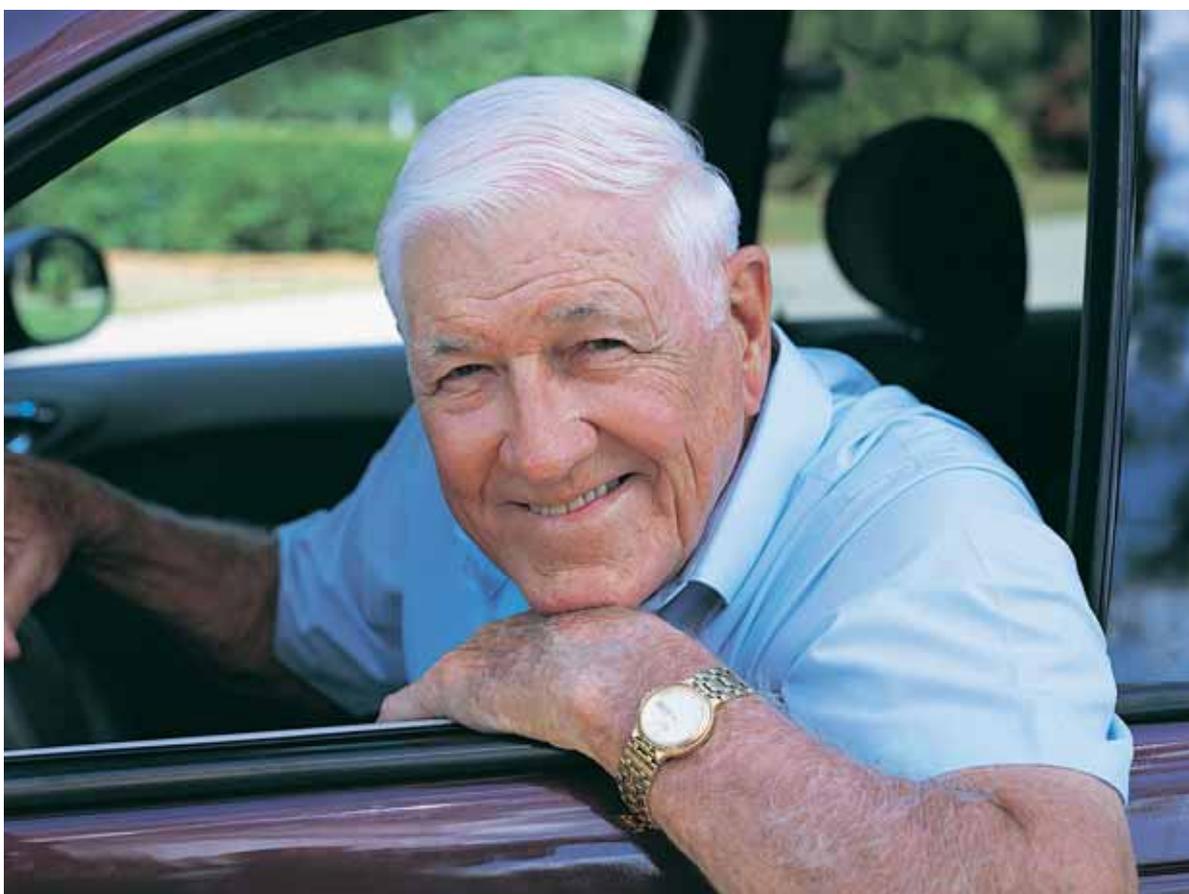


Votre assurance

- Emporter avec vous une copie de votre attestation d'assurance médicale lorsque vous voyagez. Les citoyens de l'Union Européenne doivent être en possession d'une carte d'assurance santé Européenne (European Health Insurance Card). Veuillez vous référer au site internet de l'assurance maladie pour plus d'information. Si vous devez bénéficier de soins lorsque vous êtes à l'étranger, demandez les factures originales car celles ci vous seront demandées par l'assurance en cas de demande de remboursement.

Conduire

- Si vous devez conduire à l'étranger, assurez vous par avance que le pays ou vous séjournerez n'applique pas de restrictions particulières concernant les personnes épileptiques. Ces informations figurent habituellement dans les conditions générales des compagnies de location de voitures. Il est aussi conseillé de vérifier votre éventuelle prise en charge par l'assurance lorsque vous conduisez dans un autre pays.



Phrases usuelles



- 1 Où est la pharmacie la plus proche?

- 2 Où est le cabinet du médecin le plus proche?

- 3 Où est l'hôpital le plus proche?

- 4 Pouvez-vous appeler un médecin/une ambulance?

- 5 Je suis épileptique.

- 6 Je prends les médicaments une/deux/trois/quatre fois par jour.

- 7 Je prends les médicaments suivants pour mes crises d'épilepsie...

- 8 Ces médicaments sont efficaces avec moi.

- 9 J'ai d'habitude 2/4/6/8/12/20/40 crises par semaine/mois/année.

- 10 En général, je ne perds pas connaissance pendant une crise.

- 11 Je perds toujours connaissance pendant une crise.

- 12 Mes crises durent en général plusieurs minutes.

- 13 Après une crise, il me faut plusieurs minutes/heures pour reprendre entièrement connaissance.

- 14 Je ne me blesse en général pas pendant une crise.

- 15 Pouvez-vous me conduire à mon hôtel?

- 16 Pouvez-vous m'appeler un taxi?

- 17 Pouvez-vous appeler mon ami?

- 18 Je (il, elle) n'ai (n'a) pas besoin d'une ambulance. Je (il, elle) serai (sera) remis dans quelques minutes.

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