

# The Traveller's Handbook

## for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy





## Sollte ich einen Anfall mit Krämpfen und/oder Zuckungen haben

---

- Schützen Sie meinen Kopf.
- Schränken Sie meine Bewegungen nicht gewaltsam ein, es sei denn, ich käme in Gefahr.
- Stecken Sie bitte nichts in meinen Mund, besonders nicht Ihre Finger.
- Wenn der Anfall vorüber ist und ich wieder bei Bewusstsein bin, dann bringen Sie mich bitte in die stabile Seitenlage.
- Lassen Sie mich ruhen und wirken Sie beruhigend auf mich, wenn der Anfall vorüber ist.
- Es ist normalerweise nicht nötig, den Notarzt zu rufen.

Bitte beachten Sie

Ärztliche Hilfe ist nur nötig, wenn der Anfall länger dauert als gewöhnlich oder wenn ich zwei Anfälle mit Krämpfen und/oder Zuckungen habe ohne das Bewusstsein dazwischen wieder zu erlangen.

## Sollte ich Anfälle ohne Krämpfe und/oder Zuckungen haben

---

- Schränken Sie meine Bewegungen nicht gewaltsam ein, es sei denn, ich käme in Gefahr.
- Sollte ich nach einem Anfall verwirrt sein, wirken Sie bitte beruhigend auf mich ein.
- Bleiben Sie in meiner Nähe bis ich mein Bewusstsein vollständig wieder erlangt habe und ich nicht mehr verwirrt bin.

**Danke für Ihre Hilfe**

# MEDIKATION



- Vergewissern Sie sich, dass Sie die Medikamente in regelmäßigen Abständen einnehmen. Überprüfen Sie den Zeitunterschied in Ihrem Zielort, ehe Sie reisen und gleichen Sie die zeitliche Medikamentenverabreichung danach an. Falls Sie sich unsicher sind, sprechen Sie vor der Reise darüber mit Ihrem Arzt.
- Tragen Sie die verordneten Medikamente und ein Schreiben Ihres Arztes über Einzelheiten Ihres Krankheitsbildes im Handgepäck. Lassen Sie alle Medikamente in ihrer Originalverpackung. Überprüfen Sie, ob es irgendwelche Einfuhrbestimmungen hinsichtlich der Menge des Medikamentes gibt, das Sie bei sich tragen dürfen.
- Nehmen Sie ein Arzt-Rezept mit, für den Fall, dass Sie Ihre Medikamente während der Reise ersetzen müssen. In bestimmten Ländern brauchen Sie dafür die Verordnung eines örtlichen Arztes, daher müssen Sie den Generika-Namen Ihres Medikamentes wissen.  
Sie können ihn auf der Website der ILAE, [www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs](http://www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs) herausfinden.
- Wenn Sie für Ihr Reiseziel eine Impfung brauchen, fragen Sie Ihren Arzt, ob die Impfwirkstoffe Auswirkungen auf die medikamentöse Behandlung oder Ihrer Epilepsie haben werden.
- Vermeiden Sie zu viel Alkohol und zu wenig Schlaf.



# ALLGEMEINER RAT



## Reisetipps

---

- Überprüfen sie aktuelle Sicherheitsbestimmungen für jeden Flughafen/Hafen durch den Sie reisen werden. Diese können sich in regelmäßigen Abständen ändern.
- Tragen Sie ausreichende Menge Ihrer Medikamente im Handgepäck für die Dauer Ihrer In-und Auslandsreisen.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Schlafrhythmus vor oder während einer langen Reise nicht unterbrochen wird.
- Falls Sie besondere Reisevorkehrungen (z.B. Diät, Beförderung) treffen müssen, organisieren Sie diese mit der Reiseagentur/ Fluglinie rechtzeitig im voraus.



## Trinken

---

- Besonders wenn man in ein Klima reist, in dem man mit hohen Temperaturen rechnen muss, bedenken Sie bitte – auch wenn Sie einer Dehydratation vorbeugen möchten – zu viel Flüssigkeitsaufnahme kann Anfälle auslösen.
- Alkohol kann die Wirksamkeit der Antiepileptika beeinträchtigen. Vermeiden Sie exzessiven Alkoholkonsum und bedenken Sie, dass die Urlaubshitze die Wirkung des Alkohols erhöhen kann.



## Essen

- Versuchen Sie regelmäßig zu essen, da ein niedriger Blutzuckerspiegel Anfälle verursachen kann. Nehmen Sie sich immer eine Kleinigkeit zu essen mit, wenn Sie zu unregelmäßigen Zeiten oder für längere Zeit reisen.



## Schlaf

- Der Schlafrhythmus kann durch Auslandsreisen oft gestört werden. Versuchen Sie die Stundenanzahl, die Sie normalerweise für Ihren Schlaf brauchen beizubehalten.

## Fortbewegung

- Halten Sie sich im Ausland an dieselben Vorsichtsmaßnahmen, die Sie in Ihrem Heimatland treffen.

Fahrrad fahren - Helme sollten getragen und stark befahrene Straßen vermieden werden.

Laufen - Vermeiden Sie zu nah an der Außenkante des Bürgersteiges zu gehen und seien Sie besonders in der Umgebung von Wassergebieten vorsichtig. Überqueren Sie die Straße an Kreuzungsübergängen oder nutzen Sie die Unterführung.

Öffentlicher Personenverkehr - Halten Sie sich vom Bahnsteigrand fern, halten Sie ausreichend Abstand zu Türen und vermeiden Sie im Oberdeck eines Busses zu reisen.



## Unterkunft

---

- Bevor Sie eine Unterkunft buchen, überprüfen Sie, dass alle persönlichen Anforderungen berücksichtigt werden können. Zum Beispiel: ebenerdig/notfalls Rollstuhl gerecht, ein Fahrstuhl zu allen Stockwerken, eine Dusche im Bad.

## Nachtleben

---

- Der Besuch von Nachtclubs und einigen Bars können bei photosensitiver Epilepsie ein Risiko darstellen. Wenn das der Fall ist, sollten Sie ihn vermeiden.

## Sport

---

- Sport, auch Wassersport, wie Schwimmen oder Angeln kann sicher genossen werden, so lange ein Freund oder Angehöriger dabei ist und im Notfall helfen kann. Tragen Sie schützende Kopfbedeckung, wenn Sie einen Rad- oder Reitsport ausüben. Vergewissern Sie sich über die Deckung Ihrer Versicherung, ehe Sie irgendeinen Risikosport ausüben!



## Gesundheit

---

- Bestimmte Krankheiten einschließlich Infektionen und Diarrhoe haben Einfluss auf Ihre Medikation. Sollten Sie daran erkranken und nach länger als 24 Stunden zu keiner wesentlichen Besserung kommen, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.



## Versicherung

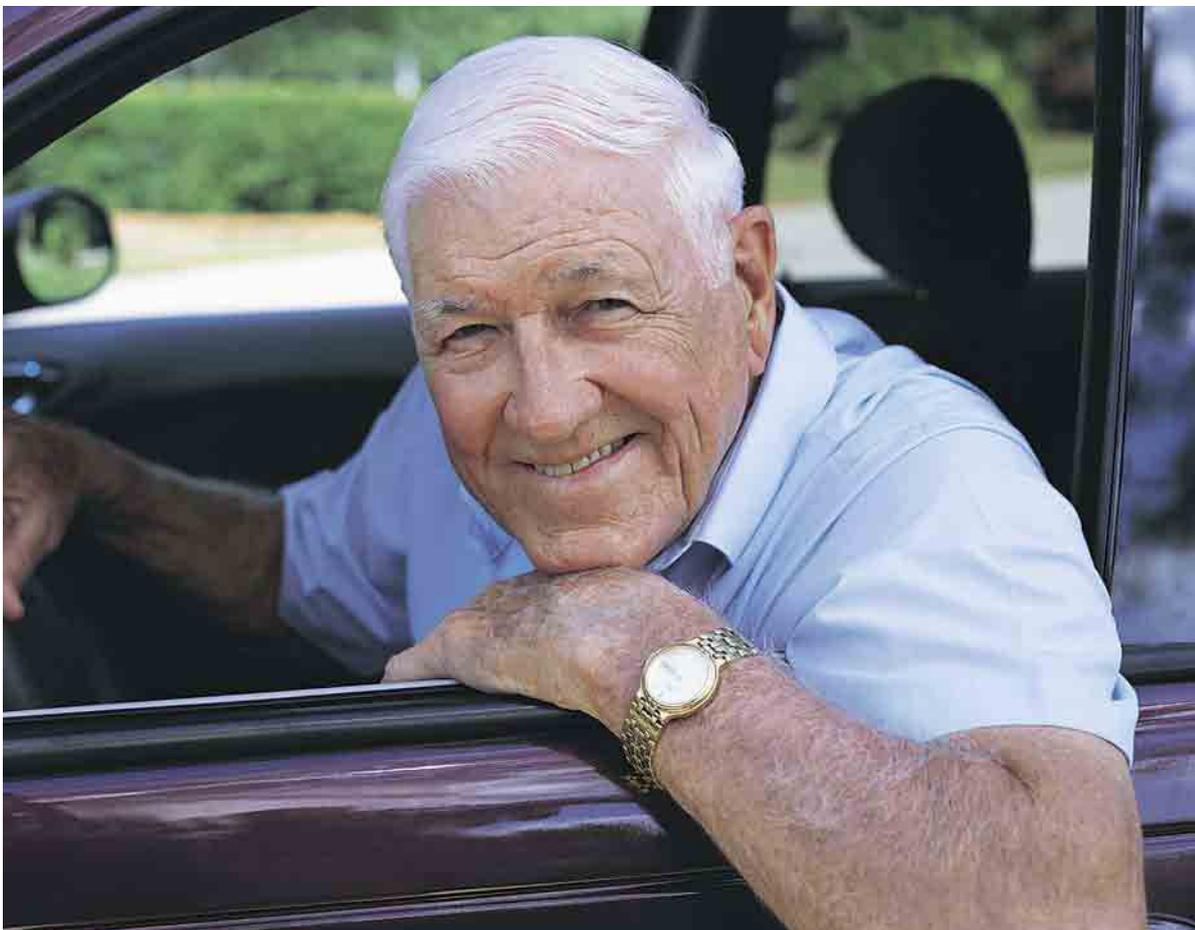
---

- Nehmen Sie auf Ihre Reise Informationen über Ihre Krankenversicherung mit. EU-Bürger sollten außerdem ihre Europäische Gesundheits-Versicherungskarte (Weitere Informationen siehe Websites der EU) bei sich tragen. Behalten Sie Quittungen und zeichnen Sie alle medizinischen Ausgaben auf, die Sie während der Reise machen. Diese Belege sind für die Versicherungserstattung erforderlich.

## Autofahren

---

- Wenn Sie beabsichtigen während Ihres Auslandsaufenthaltes Auto zu fahren, vergewissern Sie sich im Voraus, ob es irgendwelche Einschränkungen für Autofahrer mit einer Epilepsie gibt. Autovermietungsunternehmen und andere relevante www-Seiten geben Ihnen spezifische Informationen über das Land, in das Sie reisen wollen. Es ist außerdem ratsam sicher zu stellen, ob Ihre Kfz-Versicherung Schäden deckt, wenn Sie im Ausland Auto fahren.



# Nützliche sprachliche Wendungen

---



- 1 Wo ist die nächste Apotheke?

---

- 2 Wo ist die nächste chirurgische Praxis?

---

- 3 Wo ist das nächste Krankenhaus?

---

- 4 Rufen Sie bitten einen Arzt/Krankenwagen.

---

- 5 Ich habe Epilepsie.

---

- 6 Ich nehme meine Medikamente einmal/zweimal/dreimal/viermal täglich.

---

- 7 Gegen meine Epilepsie nehme ich die folgenden Medikamente ein...

---

- 8 Mit dieser Medikation habe ich vollständige Anfallskontrolle.

---

- 9 Ich habe gewöhnlich zwei/vier/sechs/acht/zwölf/zwanzig/vierzig Anfälle pro Woche/Monat/Jahr.

---

- 10 Gewöhnlich verliere ich während eines Anfalls nicht das Bewusstsein.

---

- 11 Während eines Anfalls verliere ich immer das Bewusstsein.

---

- 12 Gewöhnlich dauern meine Anfälle einige Minuten an.

---

- 13 Nach einem Anfall brauche ich mehrere Minuten, um wieder völliges Bewusstsein zu erreichen.

---

- 14 Normalerweise verletze ich mich nicht während eines Anfalls.

---

- 15 Würden Sie mich bitte zu meinem Hotel begleiten?

---

- 16 Würden Sie mir bitte ein Taxi rufen?

---

- 17 Würden Sie bitte meinen Freund/meine Freundin rufen?

---

- 18 Ich brauche (er/sie braucht) keinen Krankenwagen. In einigen Minuten werde ich (wird er/sie) wieder bei Bewusstsein sein.

---

**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 .....