

# The Traveller's Handbook

## for people with epilepsy



Produced as a service to epilepsy



# INSTRUÇÕES DE PRIMEIRA AJUDA



## Se eu tiver uma crise com convulsões

---

- Protja a minha cabeça.
- Não contrarie os meus movimentos, excepto se eu correr um risco imediato.
- Não meta nada na minha boca, especialmente os seus dedos.
- Quando a crise acabar ponha-me na posição de recuperação.
- Deixe-me repousar e tranquilize-me quando a crise acabar.
- Habitualmente não necessário chamar uma ambulância.

### Note

Os cuidados médicos são necessários se a crise se prolongar para além do habitual ou se eu tiver duas convulsões seguidas sem recuperar a consciência no intervalo delas.

## Se tiver uma crise sem convulsões

---

- Não impeça os meus movimentos excepto se eu correr perigo imediato.
- Tranquilize-me durante o período de confusão que pode seguir a minha crise.
- Permaneça junto a mim até eu estar completamente desperto, sem estar confuso.

**Obrigado pela sua ajuda**

# MEDICAÇÃO



- Tomar a medicação regularmente. Antes de viajar, verifique a diferença horária do local de partida em relação ao local de destino e ajuste gradualmente o horário da sua medicação. Em caso de dúvidas, consulte o seu médico.
- Transporte sempre na sua bagagem de mão, a sua receita médica e uma carta do seu médico detalhando a sua condição. Mantenha os seus medicamentos sempre na sua embalagem original. Antes de viajar, verifique se há restrições na quantidade de medicação que pode transportar consigo.
- Tenha sempre consigo uma receita do seu médico no caso de necessitar de mais medicação durante a viagem. Em determinados países, poderá ser necessário a receita médica de um médico local, por isso é importante que saiba o nome dos seus medicamentos.  
Pode verificar esta informação no website da ILAE, [www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs](http://www.ilae-epilepsy.org/Visitors/Centre/AEDs)
- Se necessitar de vacinação para o local onde se destina. Consulte o seu médico para certificar-se de que as vacinas não interferirão com a sua medicação.
- Evite o excesso de álcool. Descanse.



# CONSELHO GERAL



## Em viagem

---

- Verifique as recentes medidas de segurança de cada aeroporto por onde passara durante a sua viagem. Estas medidas podem alterar-se com frequência.
- Transporte na sua bagagem de mão medicação suficiente para a viagem.
- Procure não alterar o seu horário para dormir antes e depois de uma longa viagem.
- Se necessitar de requerimentos especiais durante a viagem (ex. comida, transporte, etc), deve contactar a agência/companhia aérea com antecedência.



## Beber

---

- Tente evitar desidratação durante as férias ou qualquer outra viagem que faça particularmente em países quentes. No entanto, é importante lembrar que líquidos em demasia pode causar crises.
- Bebidas alcoólicas podem interferir com a sua medicação contra epiléptica. Evite beber em demasia e durante as férias lembre-se que as altas temperaturas aumentam o efeito das bebidas alcoólicas.





## Comer

---

- Procure alimentar-se regularmente, uma vez que um nível baixo de açúcar no sangue pode causar crises epiléticas. Tenha sempre algo consigo para comer durante a viagem, particularmente se a viagem é longa.



## Dormir

---

- Viajar pode alterar o seu horário para dormir. Tente manter esse horário.

## Depois da viagem

---

- Tome as mesmas precauções que tomaria se estivesse em casa.  
Andar de Bicicleta – capacete tem que ser usado e estradas muito movimentadas devem ser evitadas.

Passear – Evite andar fora dos passeios e seja cauteloso perto de água. Atravesse a estrada somente nas passadeiras ou em passagem para peões.

Transportes públicos – Afaste-se das bermas das plataformas de comboios, das portas de carruagem e evite deslocar nap arte superior dos autocarros.



## Alojamento

---

- Antes de reservar alojamento, verifique se o local tem todos os requisitos necessários a sua segurança. Por exemplo, se necessário rés-do-chão com acesso cadeira de rodas, elevador, etc...

## Vida nocturna

---

- Discotecas e bares podem ser um risco se sofrer de epilepsia fotosensitiva. Se for este o caso, o melhor será evitá-los.

## Actividades desportivas

---

- Actividades aquáticas tais como nadar ou pescar podem ser aproveitadas com segurança. No entanto, esteja sempre acompanhado de um amigo ou familiar que possa dar imediata assistência no caso de emergência. Use capacete se andar de bicicleta ou a cavalo. Antes de qualquer actividade de risco, é importante salvaguardar-se com o seu seguro.



## Saúde

---

- Algumas doenças podem afectar a sua medicação, inclusive infecções ou diarreia. Deve procurar assistência médica se sofrer alguma destas condições num período superior a 24 horas.

## Seguro

---

- Quando viajar, transporte consigo o seu seguro médico. Cidadãos Europeus devem trazer consigo o Cartão Europeu de Seguro de Doença (ver o página web da UE para mais informação). Guarde as facturas e dados de despesas médicas que possa ter durante a viagem para posteriormente a pedir reembolso.

## Condução

---

- Se pretende conduzir no país para onde se destina, verifique com antecedência as regras e restrições com relação a condutores com epilepsia. Companhias de aluguer de automóveis e outras páginas web relevantes poderão providenciar-lhe a informação necessária. Além disso, será também importante verificar se o seu seguro cobre a sua condução no país de visita.



## Frases Utéis

---



- 1 Onde é a farmácia mais próxima?
- 2 Onde é o consultório médico mais próximo?
- 3 Onde é o hospital mais próximo?
- 4 Por favor chame um médico/ambulância.
- 5 Eu tenho epilepsia.
- 6 Eu tomo medicação uma/ duas/três/quatro vezes ao dia.
- 7 Estes são os medicamentos que eu tomo para a minha epilepsia...
- 8 Eu estou sob controlo com esta medicação.
- 9 Eu tenho normalmente 2/4/6/8/12/20/40 crises por semana/mês/ano.
- 10 Normalmente eu não perco consciência durante uma crise.
- 11 Eu perco sempre consciência durante uma crise.
- 12 As minhas crises duram normalmente vários minutos.
- 13 Depois de uma crise, demoro vários minutos/horas para voltar a normalidade.
- 14 Normalmente não sofro danos durante uma crise.
- 15 Poderia levar-me ao meu hotel por favor?
- 16 Poderia chamar-me um táxi por favor?
- 17 Poderia contactar um amigo meu por favor?
- 18 Eu (ele/ela) não preciso (precisa) de uma ambulância. Em alguns minutos, eu (ele/ela) ficarei (ficará) recuperada.



## 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 .....