



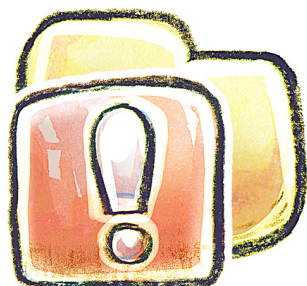
# MANUALE DI VIAGGIO AEER

## INDICE

- ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO
- FARMACI ASSUNTI
- CONSIGLI GENERALI
- FRASI UTILI
- INFORMAZIONI PER LA GUIDA
- ASSICURAZIONI PER LA SALUTE

# ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO

## SE HO UNA CRISI EPILETTICA CON CONVULSIONI

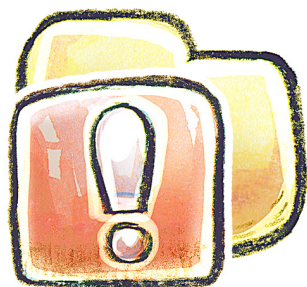


- Proteggetemi la testa.
- Non bloccate i miei movimenti se non in caso di pericolo.
- Non mettetemi nulla in bocca, in particolare, le vostre dita.
- Una volta terminata la crisi, ruotatemi di lato.
- Quando la crisi sarà terminata lasciatemi riposare ed assistetemi nella ripresa di contatto.

### **Nota bene:**

L'intervento del Pronto soccorso è necessario se la crisi dura più di tre minuti o se ho due crisi consecutive senza riprendere piena coscienza tra l'una e l'altra.

## SE HO UNA CRISI EPILETTICA 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 confuso 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 – metterne 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.
- Se necessiti, es. richieste dal paese di destinazione, di vaccinazioni, chiedi al tuo medico curante se sono compatibili con la tua terapia o epilessia.
- Evita il troppo alcool e ritmo irregolare di sonno/veglia.

## TERAPIE PERSE O RUBATE

Si raccomanda di avere sempre con sè le medicine. In ogni caso, se per qualche ragione vengono smarrite o rubate, **CLICCA QUI**

# 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 garantirne 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 viaggi 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 - evitate di camminare o sostare ai bordi delle piattaforme, varchi o porte e viaggiate seduti.



## PERNOTTAMENTO

- 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 simili.



## SPORT

- Sport connessi con l'acqua, come il nuoto o la pesca, possono essere praticati con sicurezza solo se vi sia un amico, un parente o una 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.

# FRASI UTILI



ALCUNE FRASI UTILI CHE, NEL CASO,  
POTRANNO AGEVOLARTI DURANTE IL VIAGGIO

- Dov'è la farmacia più vicina?
- Dov'è il medico chirurgo più vicino?
- Dov'è l'ospedale più vicino?
- Prego, chiamate un medico/un'autoambulanza.
- Ho l'epilessia.
- Prendo i farmaci una/due/tre/quattro volte al giorno.
- Per la mia epilessia, prendo questi farmaci.....
- La mia epilessia è controllata dai farmaci.
- Generalmente, ho 2/4/6/8/12/20/40 crisi alla settimana/al mese/all'anno.
- Generalmente, durante le crisi, non perdo il contatto.
- Durante le crisi, perdo sempre il contatto.
- Generalmente, le mie crisi durano alcuni minuti.
- Dopo una crisi, riprendo completamente il contatto dopo diversi/e minuti/ore.
- Generalmente, durante le crisi non mi faccio del male.
- Per favore, può accompagnarmi all'hotel?
- Per favore può chiamarmi un taxi?
- Per favore, puoi chiamarmi un amico?
- Non necessita un'autoambulanza. In pochi minuti, riprenderà il contatto.

# INFORMAZIONI PER LA GUIDA



Queste informazioni sono solo indicative e soggette a possibili cambi.

Chi voglia guidare all'estero si deve prima assicurare di conoscere le relative regole. Le informazioni fornite qui o sul sito web sono corrette al momento della loro pubblicazione, tenete comunque presente che le regole locali possono inaspettatamente cambiare.

Nel dubbio, contattate la principale **Organizzazione locale per l'epilessia**.

## ASSICURAZIONI PER LA SALUTE

### VIAGGIANDO IN EUROPA

Durante i viaggi, portate sempre con la documentazione della vostra assicurazione medica. I cittadini europei devono anche portare la loro Tessera Europea di assicurazione malata (**per dettagli vedi sul sito EU**). Conservate le ricette e tutti gli scontrini di ogni spesa medica che farete durante il viaggio, potranno essere utili per l'assicurazione.

### LA TESSERA EUROPEA PER L'ASSICURAZIONE MALATTIA

Dal 2012, valida per 31 Paesi in Europa: Gli Stati Membri della Spazio Economico Europeo (SEE) e la Svizzera.

### COME OTTENERE LA TEAM

Clicca sul nome dello Stato per trovare le informazioni di come ottenere la Tessera Europea per l'Assicurazione Malattia:

 Austria	 France	 Liechtenstein	 Romania
 Belgium	 Germany	 Lithuania	 Slovakia
 Bulgaria	 Greece	 Luxembourg	 Slovenia
 Cyprus	 Hungary	 Malta	 Spain
 Czech Republic	 Iceland	 Netherlands	 Sweden
 Denmark	 Ireland	 Norway	 Switzerland
 Estonia	 Italy	 Poland	 U.K.
 Finland	 Latvia	 Portugal	

## IN CASO DI TERAPIE PERSE O RUBATE

Se ti dovesse capitare di perdere le medicine o se ti venissero rubate, qui di seguito trovi come puoi gestire la situazione in alcuni paesi:

---

---

### **REGNO UNITO**

È necessario avere una prescrizione dal proprio medico. Anche se hai diritto al trattamento gratuito NHS, devi comunque pagare le stesse spese di prescrizione dei residenti nel Regno Unito, a meno che tu non sia in grado di ottenere una deroga. Le procedure possono essere diverse a seconda che tu sia in Inghilterra, Irlanda del Nord, Scozia o Galles. Per ulteriori informazioni, visita: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### **SVEZIA**

Telefona all'ospedale regionale e parlare col reparto Neurologia.

### **NORVEGIA**

Chiedi assistenza in aeroporto o vai al più vicino reparto di pronto soccorso.

### **ZIMBABWE**

Qui puoi acquistare farmaci di emergenza senza prescrizione medica - assicurati di avere il nome e il dosaggio corretti del farmaco.

### **CROAZIA**

Recati al più vicino reparto di pronto soccorso con la documentazione medica e la tessera europea di assicurazione sanitaria per ottenere i farmaci.

### **RUSSIA**

Telefona al seguente numero: +7 495 55 77 (Global Medical System).

---

---

In alternativa, contatta l'ospedale più vicino o l'Associazione epilessia locale.

TORNA ALL'INDICE

