

Info

Epilessia



Viaggi e epilessia

ANCHE LE PERSONE AFFETTE DA EPILESSIA POSSONO E DOVREBBERO PARTIRE IN VACANZA!

La maggior parte delle persone affette da epilessia può partire in vacanza senza preoccupazioni particolari. È importante che il ritmo di vita diurno e, soprattutto, notturno non venga eccessivamente scombussolato. Per tutte le attività vige anche in vacanza la regola secondo cui la vita può sempre comportare dei rischi, per cui prima di fare una cosa è bene valutare se ne vale la pena. In caso di epilessia i principali fattori da considerare sono il tipo e la frequenza di crisi, nonché la terapia farmacologica e i suoi possibili effetti collaterali.

QUALI SONO GLI ELEMENTI DA CONSIDERARE?

Stagione e prenotazione

Se non si è costretti a partire durante l'alta stagione è preferibile scegliere un periodo di bassa stagione. Nei mesi estivi luglio e agosto, il caldo eccessivo e i luoghi di villeggiatura spesso affollati possono essere stressanti e pertanto nocivi.

Destinazione e alloggio

In linea di massima non c'è praticamente più destinazione al mondo che presenti problemi particolari per le persone affette da epilessia. Nella scelta dell'albergo o dell'alloggio si può generalmente fidarsi delle descrizioni riportate negli opuscoli disponibili nelle agenzie viaggi. Un'alternativa è costituita dalla ricerca su internet, che offre inoltre il vantaggio di poter chiarire rapidamente eventuali dubbi inviando una mail. Quando l'epilessia è accompagnata da una disabilità fisica è meglio comunicarlo all'agenzia viaggi: al giorno d'oggi, in molte località di vacanza ci sono infatti anche alberghi predisposti per l'accoglienza di persone con disabilità fisiche.

Da soli o accompagnati?

La necessità di essere accompagnati dipende dal tipo e dalla gravità dell'epilessia. Per i bambini affetti da epilessia la domanda si pone spesso in occasione di gite scolastiche o di altri tipi di viaggi come ad esempio con associazioni sportive. Premesso che gli insegnanti o gli accompagnatori ne siano informati, in genere non c'è nessun motivo perché i bambini affetti da epilessia rimangano a casa.

Vaccinazioni e profilassi della malaria

Per questa tematica si rimanda alle informazioni specifiche.

Cibo e bevande

In molte destinazioni di vacanza «esotiche» le condizioni igieniche sono diverse che da noi ed è piuttosto facile contrarre un'infezione gastrointestinale con diarrea e vomito. In alcuni paesi è pertanto meglio evitare il consumo di insalate, verdure crude, frutta che non si possa sbucciare o gelati, ed è preferibile usare l'acqua del rubinetto anche per lavarsi i denti. Una forte diarrea può compromettere l'assorbimento dei farmaci dall'intestino e comportare pertanto un aumento delle crisi. In caso di vomito nella mezz'ora successiva all'assunzione dei farmaci si raccomanda l'assunzione di una dose supplementare. Quando fa molto caldo è importante bere in quantità sufficiente, ma si deve evitare di bere quantità eccessive in breve tempo.

Ci vogliono assicurazioni supplementari?

Prima di partire è bene informarsi se, in caso di necessità, la propria assicurazione malattie assume anche le spese di cura nel paese di destinazione. A seconda dell'assicurazione e del paese di destinazione può essere necessario stipulare un'assicurazione complementare. Prima di stipulare un'assicurazione di questo tipo è tuttavia molto importante leggere attentamente le condizioni previste, dato che alcune compagnie non assicurano le persone affette da epilessia o comunque non lo fanno senza porre condizioni precise. Alcune chiedono un certificato medico o un supplemento di premio per coprire i rischi addizionali. Al momento della prenotazione è inoltre meglio stipulare anche un'assicurazione spese di annullamento. Queste assicurazioni non sono care e consentono di stornare la prenotazione senza conseguenze finanziarie in caso di peggioramento imprevisto dell'epilessia o per altri motivi legati alla salute.

VIAGGI IN AEREO E FUSO ORARIO

La maggior parte delle persone affette da epilessia può anche viaggiare in aereo, ma è bene tener presente che non tutte le compagnie aeree applicano le stesse condizioni. La maggior parte richiede un certificato medico, o raccomanda per lo meno di fornirlo. Il certificato dovrebbe contenere indicazioni sul tipo di crisi, sui farmaci prescritti e su eventuali regole di comportamento e, se del caso, indicare la necessità di un accompagnatore. Alcune compagnie aeree richiedono anche un attestato specifico di idoneità ai viaggi in aereo.

Perdita di sonno e sindrome da jet-lag

Nei viaggi su lunghe distanze bisogna prestare particolarmente attenzione al fatto che le differenze di fuso orario disturbano il ritmo sonno-veglia. Questo non vale solo per il volo stesso, ma anche per i due o tre giorni successivi. Nella misura del possibile si dovrebbe evitare ogni cambiamento repentino del ritmo sonno-veglia.

FARMACI

Assunzione di farmaci

La regola più importante è il mantenimento invariato del ritmo di assunzione dei farmaci. Nei voli verso ovest si «guadagna tempo» (il giorno del viaggio si allunga), mentre nei voli verso est si «perde tempo» (il giorno del viaggio si accorcia). A seconda della differenza di fuso orario, il giorno del viaggio si dovrebbe pertanto aumentare o ridurre la dose del farmaco. La dose giornaliera modificata si calcola usando le due formule seguenti:

dose supplementare necessaria

= numero di ore «guadagnate»/24 x dose giornaliera

dose giornaliera ridotta

= (24 meno le ore «perse»)/24 x dose giornaliera

Il momento in cui si devono assumere le dosi supplementari o in cui bisogna tralasciare le dosi «inutili» dipende, oltre che dalla differenza di fuso orario, anche dal tempo di dimezzamento dei farmaci e dall'orario del volo.

Quale alternativa a questi calcoli si può anche mantenere più o meno invariato lo schema di assunzione dei propri farmaci, usando ad esempio a titolo di aiuto un secondo orologio regolato sull'«ora di casa». In caso di dubbio è meglio parlarne con il proprio medico.

Portare sempre con sé una scorta di farmaci sufficiente!

Anche se si viaggia in Europa, è sempre meglio portarsi appresso una scorta sufficiente dei propri farmaci antiepilettici. La maggior parte dei farmaci è disponibile anche negli altri paesi, ma per alcuni, soprattutto di nuova generazione, non è sempre il caso. Inoltre, i dosaggi e i marchi commerciali sono spesso diversi e possono pertanto dare adito a confusioni. Qualche volta una grande scorta di farmaci può causare problemi in dogana, per cui sarebbe meglio chiedere al proprio medico un certificato attestante i farmaci e le quantità necessarie. Per evitare i rischi connessi con la perdita dei bagagli, si raccomanda inoltre di prendere i farmaci nel bagaglio a mano. I farmaci vanno inoltre sempre tenuti nella loro confezione originale, concepita per proteggerli al meglio dall'umidità e dallo sporco.

ATTIVITÀ NEL LUOGO DI VACANZA

Le attività di svago e sportive sono benefiche anche per la maggior parte delle persone affette da epilessia. In caso di assenza di crisi o di crisi molto rare e leggere non ci sono praticamente limitazioni. È impossibile esaminare tutte le attività di svago e sportive possibili in questa sede, per cui ci limitiamo ad alcuni punti significativi. L'importante è evitare sforzi eccessivi (la spossatezza può aumentare la frequenza delle crisi) e situazioni particolarmente stressanti.

Nuoto e sport acquatici

Per rendere sicuri il nuoto e le altre attività sportive acquatiche anche per le persone affette da epilessia occorre osservare le regole riportate qui di seguito.

- Consultarsi con il proprio medico in merito all'idoneità al nuoto
- Entrare in acqua solo quando si è riposati e ci si sente bene
- Entrare sempre in acqua insieme a un nuotatore esperto che sia al corrente del problema e conosca le misure di pronto soccorso che potrebbero rivelarsi necessarie. Se possibile, nuotare solo in una piscina e solo in via eccezionale in un fiume, lago o mare; in caso d'incertezza, indossare un giubbotto salvagente e informare il bagnino in merito all'epilessia
- In caso di crisi gravi e frequenti, rimanere nella vasca bassa
- Le immersioni in profondità sono autorizzate solo in caso di un periodo sufficientemente lungo di assenza di crisi e con relativo attestato medico
- Non andare mai in barca da soli
- In caso di fotosensibilità portare occhiali da sole polarizzati

Per le altre attività sportive si rimanda alle informazioni «Sport e Epilessia».



L'epilessia può colpire chiunque

Almeno cinque persone su cento hanno nella loro vita una crisi epilettica. Poco meno dell'uno per cento della popolazione si ammala di epilessia nel corso della vita. In Svizzera sono circa 70 000 persone, fra cui approssimativamente 15 000 bambini.

Lega contro l'Epilessia: attiva a tutto campo

La Lega Svizzera contro l'Epilessia si occupa di ricerca, assistenza e informazione dal 1931.

Ricerca

Promuove lo sviluppo del sapere in tutti i settori legati all'epilessia.

Assistenza

Assistenza e consulenza:

- per professionisti nei campi più disparati
- per i pazienti e i loro familiari

Informazione

La Lega contro l'Epilessia informa e sensibilizza l'opinione pubblica nei confronti della malattia, favorendo così l'integrazione delle persone affette da epilessia.

Autore:

Dr. med. Günter Krämer
Presidente della
Lega contro l'Epilessia

Maggiori informazioni:

Lega Svizzera contro l'Epilessia
Seefeldstrasse 84
CH-8008 Zurigo

T +41 43 488 67 77

F +41 43 488 67 78

info@epi.ch

www.epi.ch

CP 80-5415-8

DOVE NECESSARIO METTERE UNA CROCETTA

I F D Per favore inviatemi:

- Flyer «Epilessia e anzianità»
- Flyer «L'uomo e l'epilessia»
- Flyer «Cosa sono le epilessie»
- Flyer «Epilessie: cause frequenti»
- Flyer «Caratteristiche principali delle crisi»
- Flyer «Tipi di crisi frequenti»
- Flyer «Le basi della terapia farmacologica»
- Flyer «Primi soccorsi in caso di crisi epilettiche»
- Flyer «La donna e l'epilessia»
- Flyer «L'epilessia e il desiderio di avere figli»
- Flyer «Epilessia e viaggi»
- Programma delle manifestazioni della Lega contro l'Epilessia
- Lista materiale informativo
- Rivista specialistica «Epileptologie»
- «Epilessia News»
- Bollettini di pagamento per il sostegno alla Lega contro l'Epilessia
- Opuscolo sui legati
- Opuscolo «Epilessia e assicurazioni»

Io (noi) desidero(iamo):

- iscrivermi come membro individuale alla Lega contro l'Epilessia e pago almeno 50 franchi l'anno.
- iscriverci come membro collettivo alla Lega contro l'Epilessia e paghiamo almeno 100 franchi l'anno.
- che mi/ci telefoniate. Ho/Abbiamo delle domande sull'epilessia.

Mittente

Cognome / Nome

Professione / Funzione

Via

NPA / Località

Telefono

Fax

E-Mail

Per favore
affrancare

Lega Svizzera contro l'Epilessia

Seefeldstrasse 84

CH-8008 Zurigo