

Padaczka i podróże



Wskazówki dla osób z padaczką udających się w podróż



Padaczka nie stanowi przeciwwskazania do podróży, o ile osoba chora odpowiednio się do niej przygotowuje.



Podróżuj!

Nie ma regulacji, które zakazywałyby osobom chorującym na padaczkę podróży samolotem, również tych długodystansowych, wiążących się ze zmianą strefy czasowej.

PRZED PODRÓŻĄ



- ☐ Zapytaj swojego lekarza epileptologa, czy planowana podróż jest dla Ciebie odpowiednia.

- ☐ Sprawdź, jak działa system opieki zdrowotnej w kraju docelowym i jakie kroki należy podjąć w nagłych sytuacjach, aby skorzystać z pomocy medycznej.



- ☐ Warto uprzedzić personel samolotu o epilepsji. Ułatwi to wybór bezpiecznego miejsca i sprawne udzielenie pomocy w przypadku wystąpienia napadu padaczkowego.



- ☐ Rezerwując **nocleg**, zadбай, by spełniał odpowiednie warunki dla Twojego bezpieczeństwa (komfortu).

- ☐ Podróżuj najkrótszą możliwą trasą do miejsca docelowego, unikaj długich godzin w trasie (uwzględnij przerwę na dodatkowy nocleg i regenerację).



NA CO SZCZEGÓLNIIE ZWRACAĆ UWAGĘ?



Różnice stref czasowych.

Jeżeli podróżujesz na zachód, spróbuj jeszcze w domu kłaść się spać o 1 lub 2 godziny później niż zwykle, a jeżeli na wschód – wstawać odpowiednio wcześniej.

Dzięki temu Twój organizm może przyzwyczaić się do zmian i łatwiej znieść funkcjonowanie w innej strefie czasowej.



Odpoczynek. Po dotarciu do miejsca docelowego **odpocznij i zregeneruj się po podróży.**



Sen. Postaraj się zachować rutynę i przespiać taką liczbę godzin jak zwykle.



Posiłki. Pij i jedz zdrowo – zarówno zbyt duża ilość płynów, jak i niski poziom cukru we krwi mogą spowodować napad.



Leki. Nie przerywaj leczenia i nie zmieniaj dawek leków bez zgody lekarza, unikaj alkoholu (może wchodzić w interakcje z lekami).



PODRÓŻOWANIE Z LEKAMI

☐ Sprawdź, które szczepienia i leki zalecane podczas podróży mogą kolidować ze stosowanym przez Ciebie lekami – jeżeli masz wątpliwości, zapytaj swojego lekarza.

☐ Dopytaj swojego lekarza, czy jest konieczność dostosowania dawki leków do danej strefy czasowej, a jeśli tak – zanotuj, jak to zrobić.

☐ Poproś lekarza o zaświadczenia o Twoim stanie zdrowia oraz przyjmowanych lekach, na wypadek gdyby potrzebna była Ci pomoc medyczna za granicą. Konsultację ułatwi zaświadczenie w języku polskim i angielskim.

☐ Jeżeli masz wszczepiony **stymulator nerwu błędnego (VNS)**, koniecznie **zabierz w podróż dokument potwierdzający, że jest to urządzenie medyczne**.

☐ Upewnij się, czy masz wystarczającą ilość niezbędnych leków, które zażywasz. Zapakuj taką ich ilość, aby wystarczyła na cały pobyt, ale też na dodatkowe dni na wypadek niespodziewanych zdarzeń (np. przedłużenia pobytu, opóźnienia lotu).

☐ Planując podróż do Unii Europejskiej poproś lekarza o wystawienie papierowej recepty transgranicznej, zabierz ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

☐ Leki najlepiej zapakuj do bagażu podręcznego albo do dwóch toreb, aby uniknąć ich braku w wypadku zagubienia lub kradzieży jednej z nich. Jeżeli przewożysz lek w bagażu rejestrowanym, upewnij się, że można go przechowywać w niskich temperaturach, które panują w luku bagażowym (leki w płynie mogą zamarznąć).

PODCZAS PODRÓŻY I WAKACJI

☐ Zarezerwuj wystarczający czas na dojazd i przejście kontroli bezpieczeństwa, aby uniknąć stresujących sytuacji.

☐ Noś biżuterię identyfikacyjną informującą o padaczce – w razie napadu osoby wokół będą wiedziały, co się z Tobą dzieje.

☐ Niektóre choroby (infekcje, biegunki) mogą mieć wpływ na działanie leków. Zwróć się o pomoc lekarską, jeśli takie objawy występują przez ponad dobę.

☐ Noś kask podczas jazdy na rowerze czy jazdy konnej.

☐ Nie uprawiaj sportów wodnych i **nie pływaj na własną rękę. Wybieraj miejsca z opieką ratownika.**

☐ **Nurkowanie nie jest bezpieczne dla chorych na padaczkę.** Wystąpienie napadu padaczkowego w warunkach wynurzania przeciwdziałających chorobie dekompresyjnej nie zapewnia możliwości uzyskania sprawnej i właściwej pomocy.

☐ Unikaj długiego plażowania i przebywania na słońcu w wysokich temperaturach.



Konsultacja merytoryczna:
dr n. med. Jolanta Kwiatek-Majkusiak,
specjalista neurolog



Wszelkie prawa zastrzeżone
© Built by Doctors Ltd.
wydanie polskie ITEM Publishing Sp. z o.o.