

Info

Epilepsie



Reisen und Epilepsie

AUCH MENSCHEN MIT EPILEPSIE KÖNNEN UND SOLLEN IN URLAUB FAHREN!

Bei den meisten Menschen mit einer Epilepsie bestehen keine Bedenken gegen Urlaubsreisen. Bei ihnen ist die Liste der Dinge, an die sie bei der Vorbereitung eines Urlaubs denken müssen, noch ein wenig länger als bei Menschen ohne Epilepsie. Der Tages- und besonders auch Nachtablauf sollte nicht allzu sehr durcheinander geraten. Bei allen Aktivitäten auch im Urlaub gilt, dass das Leben nicht ohne Risiken ist, und man letztlich immer den Nutzen dagegen abwägen muss. Bei einer Epilepsie spielen dabei die Art und Häufigkeit der Anfälle sowie die Medikation und mögliche Nebenwirkungen die wichtigste Rolle.

WAS SOLLTE BEDACHT WERDEN?

Reisezeit und Buchung

Sofern man nicht durch schulpflichtige Kinder oder aus anderen Gründen dazu gezwungen ist, ist es meist günstiger und angenehmer, ausserhalb der Hochsaison zu verreisen. Nicht nur die manchmal allzu grosse Hitze, sondern auch die allgemeine Hektik in den Sommermonaten Juli und August an vielen Urlaubsorten kann sich als nachteiliger Stress erweisen.

Reiseziel und Unterkunft

Im Prinzip ist heute fast jedes Reiseziel auf der Welt auch für Menschen mit Epilepsie geeignet. Bei der Auswahl des Hotels bzw. der Unterkunft kann man sich in der Regel auf die Beschreibungen in den bei Reisebüros erhältlichen Prospekten verlassen. Eine zunehmend mehr genützte Alternative sind Informationen im Internet, wo man zusätzlich die Möglichkeit hat, Unklarheiten durch eine e-mail rasch zu klären. Bei einer gleichzeitig bestehenden Behinderung sollte man dies im Reisebüro angeben. Inzwischen gibt es an vielen Urlaubsorten auch für solche Menschen speziell eingerichtete Hotels.

Alleine oder in Begleitung?

Ob eine Begleitperson erforderlich ist, hängt von der Art und Schwere der Epilepsie ab. Bei Kindern mit Epilepsie stellt sich häufiger die Frage nach Klassenfahrten oder anderen Reisen, z.B. mit Sport- oder sonstigen Vereinen. Sofern die Lehrer bzw. Betreuer entsprechend informiert sind, brauchen Kinder wegen ihrer Epilepsie meist nicht zu Hause zu bleiben.

Impfschutz bzw. Malariaphylaxe

Zu diesen Fragen sei auf den entsprechenden separaten Flyer verwiesen.

Essen und Trinken

In vielen «exotischen» Urlaubsländern sind die hygienischen Verhältnisse anders als bei uns, und man kann sich sehr leicht eine Magen-Darm-Infektion mit Durchfall und Erbrechen zuziehen. In manchen Ländern ist daher davon abzuraten, Salat, rohes Gemüse, ungeschälte Früchte oder Eiscreme zu essen oder sich die Zähne mit Leitungswasser zu putzen. Bei einem stärkeren Durchfall wird die Aufnahme von Medikamenten aus dem Darm vermindert, was zu vermehrten Anfällen führen kann. Bei Erbrechen innerhalb einer halben Stunde nach Einnahme der Medikamente ist eine nochmalige bzw. zusätzliche Gabe sinnvoll. Gerade bei hohen Temperaturen muss man zwar auf eine ausreichende Trinkmenge achten, ohne aber innerhalb kurzer Zeit allzu grosse Mengen zu trinken.

Zusätzliche Versicherung erforderlich?

Vor Reiseantritt sollte man sich vergewissern, dass durch die bestehende Krankenversicherung im Bedarfsfall auch die Behandlungskosten im Urlaubsland übernommen werden. Je nach Versicherung und Reiseland kann der Abschluss einer Zusatzversicherung erforderlich sein. Beim Abschluss solcher Versicherungen muss man jedoch sorgfältig auch auf das «Kleingedruckte» achten, weil manche Gesellschaften u.a. Menschen mit Epilepsie nicht oder nicht ohne weiteres versichern. Einige verlangen zuvor ein ärztliches Attest oder einen Risikozuschlag in Form einer erhöhten Prämie. Es empfiehlt sich auch immer, bei der Buchung eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

FLUGREISEN UND ZEITVERSCHIEBUNG

Auch Flugreisen sind für die meisten Menschen mit Epilepsie möglich, wobei die Fluggesellschaften allerdings unterschiedliche Anforderungen stellen. Die meisten Gesellschaften halten ein ärztliches Attest für erforderlich oder zumindest sinnvoll. Es sollte Angaben über den Anfallstyp, die Medikamente sowie eventuelle allgemeine Verhaltensregeln enthalten und gegebenenfalls auf die Notwendigkeit einer Begleitperson hinweisen. Einzelne Gesellschaften verlangen auch eine spezielle Bescheinigung über eine Flugtauglichkeit.

Schlafentzug und «Jetlag»

Bei Fernreisen ist besonders darauf zu achten, dass sich durch die Zeitverschiebung der Schlaf-Wach-Rhythmus ändert. Dies bezieht sich nicht nur auf den Flug selbst, sondern betrifft meist auch die folgenden zwei bis drei Tage. Wann immer möglich sollte man seinen normalen Rhythmus nicht abrupt umstellen.

MEDIKAMENTE

Medikamenteneinnahme

Das «A und O» ist eine unverändert regelmässige Einnahme der Medikamente. Bei Flügen nach Westen kommt es zu einem «Zeitgewinn» (der Reisetag verlängert sich) und bei Flügen nach Osten zu einem «Zeitverlust» (der Reisetag verkürzt sich). Je nach Ausmass der Zeitverschiebung sollte man die Dosis der Medikamente am Reisetag erhöhen bzw. vermindern. Die veränderte Tagesdosis lässt sich durch die beiden nachfolgenden Formeln berechnen:

Zusätzlich benötigte Dosis

= Anzahl der «gewonnenen» Stunden/24 x Tagesdosis

Verringerte Tagesdosis

= (24 minus «wegfallende» Stunden)/24 x Tagesdosis

Wann zusätzliche Dosen eingenommen beziehungsweise «überflüssige» weggelassen werden sollten, hängt neben dem Ausmass der Zeitverschiebung auch von der Halbwertszeit der Medikamente und der Tageszeit des Fluges ab. Als Alternative zu diesen Berechnungen kann man auch einfach das Einnahmeschema seiner Tabletten mehr oder weniger unverändert beibehalten, wobei man sich z.B. einer zweiten Uhr mit der «Heimatzeit» bedienen kann. Im Zweifelsfall sollte man mit seinem Arzt Rücksprache nehmen.

Immer ausreichend Vorrat mitnehmen!

Es ist selbst bei Reisen in Europa immer günstig, einen ausreichenden Vorrat der benötigten Antiepileptika mitzunehmen. Die meisten Medikamente sind zwar in den verschiedenen Ländern erhältlich, gerade bei neueren Präparaten ist dies aber nicht immer der Fall. Ausserdem sind die Dosierungen und Handelsnamen oft unterschiedlich, was zusätzlich zu Verwechslungen und Problemen führen kann. Bei grösseren Medikamentenvorräten macht manchmal der Zoll Schwierigkeiten, weshalb man sich von seinem Arzt eine kurze Bescheinigung der erforderlichen Medikamente ausstellen lassen sollte. Wegen der Gefahr eines Gepäckverlusts empfiehlt es sich auch immer, die Medikamente im Handgepäck mitzunehmen. Sie sollten schliesslich stets in den Originalverpackungen belassen werden weil diese optimalen Schutz vor Feuchtigkeit oder Verunreinigung bieten.

AKTIVITÄTEN AM URLAUBSORT

Freizeitaktivitäten und Sport sind auch für die meisten Menschen mit Epilepsie günstig. Bei Anfallsfreiheit oder nur sehr wenigen bzw. leichten Anfällen bestehen meist kaum Einschränkungen. Hier kann nur auf einige der vielen möglichen Urlaubsaktivitäten eingegangen werden. Man sollte immer darauf achten, sich nicht zu übernehmen (Erschöpfung kann zu einer Anfallshäufung führen) und zu grossen Stress vermeiden.

Schwimmen und Wassersport

Damit Schwimmen und andere Wassersportarten auch für Menschen mit Epilepsie sicher sind, sollten die folgenden Vorsichtsmassnahmen beachtet werden:

- Rücksprache wegen der Schwimmtauglichkeit mit dem Arzt
- Nur in ausgeruhtem Zustand und bei Wohlbefinden ins Wasser!
- Immer gemeinsam mit einem erfahrenen Schwimmer ins Wasser, der über die vorliegende Epilepsie und angemessene Erste-Hilfe-Massnahmen unterrichtet ist. Möglichst nur in einem Schwimmbecken (Pool) und nur ausnahmsweise in offenen Gewässern (Fluss, See oder Meer) schwimmen; im Zweifelsfall eine Schwimmweste tragen sowie Bademeister/Aufsichtspersonen über die Epilepsie informieren
- Bei häufigen und schweren Anfällen im Nichtschwimmerbecken bleiben
- Tauchen ist nur bei ausreichend langer Anfallsfreiheit und mit einer entsprechenden ärztlichen Bescheinigung erlaubt
- Bootsfahrten nie alleine unternehmen
- Bei Fotosensibilität Tragen einer polarisierten Sonnenbrille

Zu den sonstigen Sportarten sei auf den Flyer «Sport und Epilepsie» verwiesen.



Epilepsie kann jeden treffen

Mindestens fünf Prozent der Menschen erleiden in ihrem Leben einen epileptischen Anfall. Knapp ein Prozent der Bevölkerung erkrankt im Laufe ihres Lebens an Epilepsie. In der Schweiz sind dies rund 70'000 Personen, davon etwa 15'000 Kinder.

Epilepsie-Liga – vielfältig aktiv

Die Schweizerische Liga gegen Epilepsie forscht, hilft und informiert seit 1931.

Forschen

Sie fördert die Weiterentwicklung des Wissens in allen Bereichen der Epilepsie.

Helfen

Auskünfte und Beratungen:

- für Fachleute aus den verschiedensten Bereichen
- für Betroffene und Angehörige

Informieren

Die Epilepsie-Liga informiert und sensibilisiert die Öffentlichkeit und unterstützt so die Integration von epilepsiebetroffenen Menschen.

Verfasser:

Dr. med. Günter Krämer
Präsident der Epilepsie-Liga

Weitere Informationen:

Schweizerische Liga gegen Epilepsie
Seefeldstrasse 84
Postfach 1084
CH-8034 Zürich

T +41 43 488 67 77

F +41 43 488 67 78

info@epi.ch

www.epi.ch

PC 80-5415-8