

- 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 bei kürzeren Reisen 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.

Ausreichend Medikamente mitnehmen

Selbst bei Reisen in Europa ist es günstig, einen ausreichenden Vorrat an Medikamenten mitzunehmen. Die meisten Medikamente sind zwar weltweit erhältlich, aber eben nicht immer. Auch sind die Dosierungen und Handelsnamen oft unterschiedlich, was zu Verwechslungen und Problemen führen kann.

Bei größeren Medikamentenvorräten sollte eine (mehrsprachige) Bescheinigung des behandelnden Arztes mitgeführt werden, aus der hervorgeht, dass die Medikamente notwendig sind – um Schwierigkeiten mit dem Zoll oder der Flugsicherheit zu vermeiden.

Medikamente sollten immer im Koffer **und** im Handgepäck in ausreichender Zahl mitgenommen werden. Sie sollten stets in den Originalverpackungen belassen werden, weil diese optimalen Schutz vor Feuchtigkeit oder Verunreinigungen bieten.

Aktivitäten am Urlaubsort

Das, was zu Hause gemacht wird, ist in der Regel auch im Urlaub möglich. Generell ist es günstig, vor geplanten Aktivitäten eine Risikoeinschätzung vorzunehmen, also genau zu überlegen, ob im Falle eines epileptischen Anfalls ein erhöhtes Risiko besteht, zu Schaden zu kommen. Diese Risikoeinschätzung kann nur in Bezug auf jede einzelne Person erfolgen, generelle Verbote und Einschränkungen sind bei Epilepsie wenig sinnvoll (vgl. dazu unser Informationsfaltblatt *Mit Epilepsie ist vieles möglich* und unsere umfangreiche Broschüre *Epilepsie im Alltagsleben*).

Besondere Vorsicht ist beim Schwimmen und Wassersport geboten (vgl. dazu ebenfalls unsere Broschüre *Epilepsie im Alltagsleben*). Tauchen z.B. ist nur bei ausreichend langer Anfallsfreiheit und mit einer entsprechenden ärztlichen Bescheinigung offiziell möglich.

Wenn Sie in Deutschland ein KfZ führen dürfen (vgl. dazu unser Informationsfaltblatt *Epilepsie und Führerschein*) und dies auch im Urlaub wollen, sollten Sie sich erkundigen, ob dies dort auch möglich ist – unter Umständen gelten dort andere Regelungen.

Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Die umfangreiche Broschüre *Epilepsie im Alltagsleben* kann bei unserer Bundesgeschäftsstelle angefordert werden und steht auf unserer Webseite als kostenloser Download zur Verfügung. Dort ist das Thema *Epilepsie im Urlaub* ausführlich besprochen. Auf unserer Webseite finden Sie darüber hinaus viele nützliche Informationen zur Behandlung und zum Leben mit Epilepsie – ein Besuch lohnt sich.

Unser **Beratungstelefon** (Tel.: 030 – 3470 3590) ist Dienstag und Donnerstag von 12.00 – 17.00 Uhr be-

setzt. Dort bieten wir eine *Beratung von Betroffenen für Betroffene* an, stehen Ihnen aber auch für weitere Fragen zur Verfügung und nennen Ihnen bei Bedarf weitere Ansprechpartner/-innen.

Wenn Sie bei uns Mitglied werden, erhalten Sie viermal jährlich unsere Mitgliederzeitschrift *einfälle* mit vielen interessanten Fachartikeln und Erfahrungsberichten und können an unseren Seminaren und Veranstaltungen zu ermäßigten Preisen teilnehmen.



Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102
10585 Berlin
Fon 030 / 342 44 14
Fax 030 / 342 44 66

info@epilepsie-vereinigung.de
www.epilepsie-vereinigung.de
Besuchen Sie uns auch unter Facebook:



Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01
BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER
Deutsche Bank Berlin
Konto: 643 00 29 01; BLZ: 100 700 24

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

HINWEISE ZU FLUG- UND FERNREISEN BEI EPILEPSIE



Bei den meisten Menschen mit einer Epilepsie bestehen keine Bedenken gegen Flug- und Fernreisen. Allerdings ist die Liste der Dinge, an die sie bei der Vorbereitung eines Urlaubs denken müssen, ein wenig länger als bei Menschen ohne Epilepsie.

Neben allgemeinen Hinweisen finden Sie in diesem Faltblatt Antworten auf die häufigsten Fragen: Muss die Fluggesellschaft über die Epilepsie informiert werden? Was ist bei (teilweise vorgeschriebenen) Impfungen zu beachten? Worauf sollte bei der Mitnahme und Einnahme der Medikamente – insbesondere bei Reisen in andere Zeitzonen – geachtet werden?

Bei Aktivitäten am Urlaubsort sind dieselben Dinge zu beachten, wie zu Hause auch. Letztlich gilt auch hier, dass Nutzen und Risiken gegeneinander abgewogen werden müssen. Bei einer Epilepsie spielen dabei die Art und Häufigkeit der Anfälle sowie die Medikation und mögliche Nebenwirkungen die wichtigste Rolle (vgl. dazu unser Informationsfaltblatt *Mit Epilepsie ist vieles möglich*).

Allgemeine Hinweise

Reisezeit und Buchung: Meist ist es günstiger und angenehmer, außerhalb der Hochsaison zu verreisen (falls möglich). 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 für Menschen mit Epilepsie geeignet. Sind an die Unterkunft besondere Anforderungen zu stellen (z.B. Dusche statt Badewanne; barrierefreie Zimmer), sollte dies mit dem Reisebüro bzw. direkt mit dem Hotel oder der Pension besprochen werden.

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 in der Regel nicht zu Hause zu bleiben.

Essen und Trinken: In vielen Ländern sind die hygienischen Verhältnisse anders als in Deutschland und es kann leicht zu einer Magen-Darm-Infektion mit Durchfall und Erbrechen kommen. 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 sollten Sie 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 oder ratsam sein. Beim Abschluss solcher Versicherungen sollten Sie jedoch sorgfältig 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 immer, bei der Buchung eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. Diese ist nicht teuer und ermöglicht es, bei einer unvorhergesehenen Verschlechterung der Epilepsie oder aus sonstigen krankheitsbedingten Gründen auch kurzfristig ohne finanzielle Nachteile von der Buchung zurückzutreten (auch hier sollten Sie auf das „Kleingedruckte“ achten).

Impfungen

Bei Fernreisen sind häufig eine Reihe von Impfungen zu empfehlen bzw. vorgeschrieben. Welche Impfungen dies sind, sollte zunächst mit dem zuständigen Reisebüro besprochen werden. Grundsätzlich sollten Menschen mit Epilepsie denselben Impfschutz erhalten, wie Menschen ohne Epilepsie. Die meisten Menschen mit Epilepsie können problemlos geimpft werden, ohne dass mit zusätzlichen Risiken oder Nebenwirkungen gerechnet werden muss.

In einzelnen Fällen und bei bestimmten Impfungen sind allerdings bei Menschen mit Epilepsie Besonderheiten zu beachten – z.B. bei der Malaria prophylaxe. Daher sollte bei für Reisen erforderlichen Impfungen immer zuerst mit dem behandelnden Facharzt besprochen werden, ob die entsprechende Impfung unbedenklich ist, welche Besonderheiten ggf. zu berücksichtigen sind und in welchen (seltenen) Fällen auf die Impfung verzichtet werden sollte.

Besonderheiten bei Flugreisen

In der Regel spricht nichts dagegen, dass Menschen mit Epilepsie Flugreisen unternehmen. Viele Fluggesellschaften halten ein ärztliches Attest, aus dem die Flugtauglichkeit hervorgeht, für erforderlich oder zumindest für sinnvoll. Dem gegenüber steht, dass es zu Problemen mit den Fluggesellschaften kommen kann, wenn die Epilepsie angegeben wird.

Menschen mit Epilepsie sollten sich überlegen, was passieren kann, wenn sich während des Fluges ein Anfall ereignen sollte. Unter Umständen ist es sinnvoll, eine Begleitperson mitzunehmen, die über die Epilepsie informiert ist und die Flugbegleitung darüber informieren kann, dass der Anfall von selbst wieder aufhört und keine Gefährdung besteht. Hat die/der Betreffende jedoch Anfälle, die in der Regel ein ärztliches Eingreifen erforderlich machen (Anfallsserien, Status epilepticus), kann dies ein Grund sein, von einer Flugreise abzusehen.

Bei Fernreisen verändert sich durch die Zeitverschiebung oft der Schlaf-Wach-Rhythmus. Dies bezieht sich nicht nur auf den Flug selbst, sondern betrifft meist auch die nachfolgenden zwei bis drei Tage. Wann immer möglich, sollte der normale Rhythmus nicht abrupt, sondern langsam umgestellt werden. Als zusätzlicher Anfallsschutz können, besonders bei schweren Epilepsien oder starker Zeitverschiebung, vorübergehend Benzodiazepine zusätzlich zur Dauermedikation eingenommen werden. Die Auswahl des Präparates und die Dosierung sollten mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, der in der Regel dieses Medikament ja auch verschreiben muss.

Medikamenteneinnahme und Zeitverschiebung

Das „A und O“ der Epilepsiebehandlung ist eine 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