

## Ook mensen met epilepsie kunnen op vakantie!

Epikrant jg. 33 nr.2 apr-mei-juni 2016 ----- Rosanne Blomme-Dorme



De vakantie is voor iedereen dé periode waar men naar uitkijkt om met vrienden en familie een aangename en ontspannende tijd door te brengen. Voor de meeste mensen met epilepsie geldt dat ze zonder bijzondere maatregelen op vakantie kunnen. ‘Vakantie nemen’ betekent meestal ook reizen en - of je nu reist per auto, trein, of vliegtuig - het kan een behoorlijk drukke tijd worden waarbij verstoring van de gewone routine bij mensen met epilepsie eventueel tot aanvallen kan leiden. Probeer daarom

met een goede voorbereiding de stress zoveel mogelijk te beperken. Wellicht zal het ‘voorbereidingslijstje’ bij mensen met epilepsie iets langer zijn dan bij mensen zonder epilepsie.

### ‘Ken’ jouw epilepsie of die van je kind.

De belangrijkste criteria of iemand met epilepsie zich een bepaalde reis, vakantie of activiteit kan (mag) veroorloven zijn de aard en de frequentie van zijn/haar aanvallen. Daarnaast kunnen de medicatie en mogelijke nevenwerkingen ook een rol spelen.

Indien je epilepsie goed onder controle is, is er meestal geen probleem. Toch blijft het risico dat er toch een aanval doorkomt enigszins bestaan. Daarom is het beter geen lastige avontuurlijke reizen te ondernemen. Diepzeeduiken, bergbeklimmen en speleologie worden ook afgeraden.

Bekijk dus of de vakantie die je wil plannen kán met de aard van je epilepsie of die van je kind. Overleg met je behandelend arts om mogelijke risico’s in te schatten en zo nodig je voorzorgen te nemen.

### Wees bewust van de factoren die mogelijks bij jou of je kind een aanval kunnen uitlokken.

Gebrek aan slaap en stress zijn allebei aanvalsuitlokkende factoren. Reizen en de daarmee gepaard gaande drukte kan het normale slaappatroon erg verstoren. Het is daarom belangrijk om extra rusttijd tijdens de reis en extra rustposen in je activiteiten in te plannen om het risico op aanvallen tot een minimum te herleiden. Bij een reis met het vliegtuig plan je best je aankomst in de namiddag of avond, dichtbij bedtijd zodat de overgang gemakkelijker verloopt.

Hou er bij verre reizen rekening mee dat een mogelijk tijdsverschil (andere tijdzone) je slaap-waak-ritme verandert. Je wordt het niet zozeer gewaar tijdens de reis, maar dit laat zich vooral voelen de volgende twee of drie dagen (jetlag). Pas daarom je normale ritme langzaam aan.

Indien mogelijk plan je best je vakantie buiten het hoogseizoen. Zo vermijdt je niet alleen de grote drukte maar ook de vaak heel hoge temperaturen die voor sommige mensen met epilepsie ongunstig zijn. Indien je aanvallen kunnen uitgelokt worden door lichtflitsen, vermijdt dan plaatsen waar veel flitsende lichtreclames of flikkerlichten zijn zoals bv. in pretparken en dergelijke.

### Vakantie en je epilepsie-medicatie

Het is uiterst belangrijk tijdens je reis/vakantie je anti-epileptica te blijven innemen op het tijdstip dat je gewoon bent en zoals je behandelend arts het heeft voorgeschreven.

- Vraag aan je apotheker een overzicht van je medicatie. Het is belangrijk dat zowel de stofnaam als de merknaam erop vermeld staan want in een ander land kan de merknaam van je medicatie verschillen. Het is daarom handig de bijsluiter van je anti-epileptica bij te hebben. Noteer ook het telefoonnummer van je eigen apotheek om - indien nodig - de samenstelling te kunnen navragen.
- Zorg altijd voor voldoende medicatie en neem voor tenminste 2 dagen extra medicatie mee.

- Vraag je behandelend arts om een kort medisch rapport in het Engels, of in de voertaal van het vakantieland.
- Bewaar de anti-epileptica in de originele verpakking en uit het fel zonlicht. Anti-epileptica moeten koel (15-25 graden) en droog bewaard worden. Dus indien je je medicatie meeneemt naar een zonnige plek, bewaar ze dan in een goed gesloten tas in de schaduw of in een koelbox.

### ***Controleer of je medicijnen onder de Opiumwet vallen!***

Voor sommige medicatie heb je als je op reis gaat naar het buitenland een *speciale verklaring* nodig om deze middelen legaal te mogen meenemen. Dit geldt voor medicijnen die onder de *Opiumwet* vallen. Dit zijn onder andere de benzodiazepines zoals diazepam (Valium, Stesolid), clonazepam (Rivotril), midazolam (Dormicum), fenobarbital (Luminal), ...

Er bestaan 2 verschillende verklaringen. Welke verklaring je nodig hebt, hangt af van het land waar je naartoe gaat: de Schengenverklaring is voor reizen binnen het Schengengebied, en de Engelstalige medische verklaring is voor reizen buiten het Schengengebied. Deze Engelstalige verklaring moet gelegaliseerd worden.

Het is belangrijk dat je weet of je medicatie onder deze wet valt. De benzodiazepines staan in lijst II ('Softdrugs') van de Opiumwet. Vraag aan je behandelend arts of aan de apotheker of de (werkzame) stof in je medicijn voorkomt in die lijst. Zie info (1-2-3-4) onderaan dit artikel.



### **Reizen met het vliegtuig**

Voor de meeste mensen met epilepsie is reizen met het vliegtuig geen probleem. Als je een vliegtuigreis plant, spreek met je behandelend arts over welke impact tijdsverschil, slaaptkort, lange vluchten (en vertragingen) kunnen hebben op je aanvallen.

Het is zeker aangewezen zich op voorhand goed te informeren welke vereisten de luchtvaartmaatschappij stelt inzake epilepsie. De meeste maatschappijen vragen een medisch attest - of vinden het zinvol er een bij te hebben – waarin vermeld staat welk type aanval je hebt, welke medicatie je neemt en wat er moet gedaan worden in geval van een aanval.

Neem voldoende medicatie en - indien aangewezen - ook je 'noodmedicatie' mee in je handbagage voor tijdens de vlucht en hou rekening met mogelijke vertragingen. Als het kan, neem zoveel mogelijk medicatie mee in je handbagage – is veiliger mocht je bagage met vertraging aankomen of verloren gaan.

Hou ook het attest van de behandelend arts bij jou zodat je bij controle aan de douane kan bewijzen deze medicatie nodig te hebben. Zorg voor de nodige verklaringen indien je medicatie onder de Opiumwet valt (zie boven). Het is aangeraden bovengenoemde medische rapporten in het Engels bij te hebben. Hou ze bij in je handbagage, maar maak ook kopies voor in je gewone bagage.

En, zoals hier boven vermeld, bewaar je medicatie droog en koel in de originele verpakking mét de bijsluiter.

Indien bij jou een *Nervus Vagus Stimulator (VNS)* geïmplantéerd is, zorg dan voor een verklarend medisch attest om eventuele problemen bij de veiligheidscontrole te vermijden – de metaaldetectoren kunnen namelijk alarm geven.

Indien je met andere mensen meereist, neem dan de reisleader of iemand anders in vertrouwen en vertel wat te doen mocht je tijdens de vlucht een aanval krijgen.

### **Reizen met de auto**

Mensen met epilepsie mogen wettelijk niet met de wagen rijden tenzij ze aanvalsvrij zijn voor een specifieke periode (zie 'Epilepsie en rijbewijs' – website Epilepsie Liga [www.epilepsieliga.be](http://www.epilepsieliga.be) ). Indien je wettelijk in orde bent en met de wagen mag rijden, las dan regelmatig een rustperiode in en rij niet wanneer je vermoeid bent. Vergeet niet je medicatie op tijd in te nemen en sla geen enkele dosis over.

Indien je gevoelig bent aan lichtflitsen (fotosensibele epilepsie) vermijdt dan nachtelijke ritten, vooral dan langs autowegen waar de koplampen van tegenliggers voor het ‘flashing’ effect kunnen zorgen.

## Activiteiten op vakantie

Vrijtijdsactiviteiten en sport zijn ook voor mensen met epilepsie bevorderlijk. Wanneer je aanvalsvrij bent of zeer weinig en ‘lichte’ aanvallen hebt zijn er weinig beperkingen. Behoed je voor uitputting (bv. té lange, té lastige wandelingen) en stress, want dit kunnen aanvalsuitlokkende factoren zijn.

*Bij zwemmen en watersporten neem je best enige voorzorgen:*

- overleg met je behandelend arts of zwemmen kan/mag
- zwem samen met een ervaren zwemmer, die ook op de hoogte is van je epilepsie en die indien nodig eerste hulp kan bieden
- best zwemmen in een zwembad, uitzonderlijk zwemmen (baden) in een meer, stroom of in zee en zwemmen waar bewaking is – de redder/bewaking verwittigen
- duiken doe je alleen als je aanvalsvrij bent en er geen tegenadvies is van je arts
- varen met een bootje niet alleen ondernemen, zwemvest/reddingsvest is aan te raden
- wie fotosensibele epilepsie heeft, draagt best een zonnebril (gepolariseerd) voor de lichtflikkering op het water

*Eten en drinken*

In veel ‘exotische’ landen zijn de hygiënische voorwaarden bij voedselbereidingen niet als bij ons, zodat het gevaar voor een maagdarminfectie met diarree en braken reëel kan zijn. In sommige landen is het eten van salades, rauwe groenten, ongeschild fruit of ijscrème af te raden, en poets je best je tanden met flessenwater in plaats van leidingwater.

Bij heftige diarree vermindert de opname van de medicatie in de darm, wat tot aanvallen kan leiden. Vraag daarom aan je arts hoe je medicatie al of niet aan te passen bij diarree of braken.

Bij warm weer of grote hitte moet je zeker genoeg drinken, maar drink geen te grote hoeveelheden op een korte tijdspanne.

## Reis- en ziekteverzekering

Vraag voor je vertrek altijd tijdig inlichtingen bij je ziekenfonds. Zij zullen je informeren over de mate waarin zij tegemoetkomen in de medische kosten voor het land dat je bezoekt. Sommige ziekenfondsen bieden een aanvullende verzekering aan die meer kosten dekt bij ziekte of een ongeval in het buitenland.

Informeer je ziekenfonds over het feit dat je epilepsie hebt, zodat je ook verzekerd bent in geval van bv. een ziekenhuisopname in je vakantieland naar aanleiding van een aanval.



### ***De Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK)***

Als je tijdens een verblijf in de Europese Unie (of in Zwitserland, Noorwegen, IJsland of Liechtenstein) medische hulp moet krijgen, dan kunnen je medische kosten worden vergoed op vertoon van je Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK). De EZVK bewijst dat je in orde bent met de Belgische ziekteverzekering. Deze EZVK is gratis te verkrijgen bij je ziekenfonds. Tijdig aanvragen is de boodschap!

*Voor vakantie landen buiten Europa:* vraag aan je mutualiteit een World Assistance Card (Mutas-kaart). Soms is ook een specifiek document vereist voor een bepaald land.

**Een reisbijstandsverzekering** is voor bepaalde landen zeker aangewezen. Deze omvat onder meer de organisatie van medische hulpverlening, de terugbetaling van medische kosten, de repatriëring van een slachtoffer en zijn medereizigers in geval van ziekte of ongeval, de bijstand aan de medereizigers en de hereniging met de familie die in België is gebleven. De formule omvat meestal ook een administratieve en logistieke bijstand (opsturen van bril, geneesmiddelen, geld of andere zaken die je op de vakantiebestemming niet bekomt), dus hoofdzakelijk de zaken waar het ziekenfonds niet in tussenkomt. Met een **annulatieverzekering** krijg je de annulatiekosten terugbetaald als je om bepaalde redenen niet kan vertrekken of vroeger moet terugkeren.

### **Let wel!**

Als persoon met een chronische aandoening zoals epilepsie is het belangrijk dat je goed naleest wat het verzekeringscontract vermeldt over bestaande ziekten. Lees dus de *'kleine lettertjes'*, want sommige verzekeringen hanteren uitsluitingen voor bepaalde categorieën van personen, zoals bv. mensen met epilepsie. Soms verzekert men enkel onder bepaalde voorwaarden, vragen ze een medisch attest of een 'risicotoeslag'.

Doorgaans zijn er drie formules: de verzekeraar sluit aandoeningen die al bestaan uit, of de verzekeraar verzekert een aandoening die al bestaat en ze niet meer acuut behandeld wordt, of de verzekeraar sluit aandoeningen die al bestaan niet uit - deze laatste zijn meestal duurder.

(zie meer info 5-6-7)

### **Tot slot nog enkele bijkomende tips**

- Een kaartje met (persoonlijk) advies voor 'Eerste hulp', een SOS-Talisman of een EHBA-app op je smartphone kan zeker bijdragen om de gepaste hulp te krijgen.
- Voer in het telefoonboek van je GSM onder de naam **ICE** (In Case of Emergency) het nummer in van de contactpersoon die de hulpverleners in geval van nood kunnen contacteren. Vergeet niet om de landcode voor het nummer in te voeren (bv. +32 voor België). Zo kan je ICE-contact ook vanuit het buitenland opgebeld worden.

### **Meer info op:**

- (1) <https://www.leef.nl/kennisbank/geneesmiddelen-mee-op-reis-en-de-opiumwet>
- (2) [http://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/Op\\_reis\\_in\\_het\\_buitenland](http://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/Op_reis_in_het_buitenland) (FOD Buitenlandse Zaken)
- (3) Opiumwet: <http://wetten.overheid.nl/BWBR0001941/2015-07-01>
- (4) [http://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/legalisatie\\_van\\_documenten/faq#](http://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/legalisatie_van_documenten/faq#)
- (5) [http://www.belgium.be/nl/gezondheid/op\\_reis/verzekeringen](http://www.belgium.be/nl/gezondheid/op_reis/verzekeringen)
- (6) <http://www.reizenenvakantie.be/tips-voor-vertrek/goed-verzekerd-op-reis-reisverzekeringen.html>
- (7) [http://vlaamspatientenplatform.be/uploads/documents/tekst\\_verzekeringen.pdf](http://vlaamspatientenplatform.be/uploads/documents/tekst_verzekeringen.pdf)  
en The Traveller's Handbook for People with Epilepsy - <http://www.ibe-travelhandbook.org/>