

Vacanze sicure: le raccomandazioni della lega italiana contro l'**epilessia**

LINK: <https://www.ilfont.it/salute/vacanze-sicure-le-raccomandazioni-della-lega-italiana-contro-lepilessia-93063/>



Vacanze sicure: le raccomandazioni della lega italiana contro l'**epilessia**
Redazione 5 minuti ago
Salute Leave a comment 1 Views Share Anche chi è affetto da **epilessia** può godersi vacanze sicure, l'importante è rispettare alcune regole fondamentali. Iniziano con dire che assumere i farmaci regolarmente, sempre alla stessa ora, e mantenere quanto più possibile gli orari del sonno, andando a dormire e svegliandosi sempre alla stessa ora, sono le prime importanti raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di relax e di svago quando ci si allontana dalla propria città e non si vogliono correre rischi. Per un'estate serena è importante evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. A proposito di viaggi e farmaci, è opportuno tenere presente che, se la destinazione che dobbiamo raggiungere è

lontana, e quindi raggiungibile dopo alcune ore di volo, la dose del farmaco andrebbe aumentata o ridotta a seconda della differenza di fuso orario. È importante quindi chiedere consiglio al proprio medico che potrà indicare le eventuali dosi supplementari o, al contrario, ridotte così da permettere una corretta aderenza terapeutica. Vacanze sicure con la corretta informazione 'La maggior parte delle persone che soffrono di **epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle relative all'emergenza sanitaria in corso che però valgono per tutti", dice il Professor **Oriano Mecarelli**, Presidente della Lega Italiana Contro l'**Epilessia (LICE)**, Dipartimento Neuroscienze Umane La Sapienza di Roma. "Ci sono però delle condizioni che il paziente deve conoscere prima di mettersi in viaggio. Di fronte a una patologia a carattere cronico, la

persona con **epilessia** deve essere correttamente informata e, allo stesso tempo, informare gli altri del proprio stato di salute. Dall'altra parte, il neurologo è chiamato a indicare quelle misure che, se seguite con attenzione, mettono al riparo da pericoli e consentono di godere delle tanto desiderate vacanze'. Attenzione agli orari del sonno Per un epilettico le vacanze sicure sono quelle che tengono conto del ritmo sonno-veglia: se sconvolto, può rappresentare un fattore di rischio. Le differenze di fuso orario, per esempio, potrebbero alterarlo fino a due o tre giorni dopo il volo. Quindi si raccomanda, in generale, di evitare tutto quello che può influenzare negativamente la qualità del sonno. Lo svolgimento di attività fisica nelle ore serali, l'assunzione eccessiva di caffeina e teina, il consumo di pasti pesanti, ma anche andare a dormire a orari sempre differenti, possono rappresentare un fatto di

rischio importante. Vacanze sicure significa anche sport in sicurezza. Se la notte è opportuno assicurarsi un sonno ristoratore, durante il giorno libero sfogo ad attività di svago e sportive, in grado di apportare numerosi benefici. In caso di assenza di crisi, o di crisi rare e lievi, non ci sono importanti limitazioni. Tuttavia, per rendere sicuri il nuoto e gli sport acquatici è necessario entrare in acqua solo se ci si sente bene e alla presenza di un nuotatore esperto, che sia informato sulla condizione del paziente e conosca le misure di pronto soccorso. Le immersioni in profondità sono autorizzate solo in caso di un periodo prolungato senza crisi e con relativo attestato medico. Altre consigli per trascorre vacanze sicure. Accertarsi, nel caso in cui si viaggi in aereo, se sia necessario presentare alla compagnia aerea un certificato medico sulla propria condizione di salute. Nel caso, questo dovrà contenere indicazioni sul tipo di crisi, sui farmaci prescritti e su eventuali regole di comportamento e, nell'eventualità, indicare la necessità di un accompagnatore. Fare una scorta sufficiente dei propri farmaci antiepilettici: la maggior parte di questi è disponibile anche negli altri Paesi, ma i farmaci di nuova generazione possono non

essere facilmente reperibili. Inoltre, i marchi commerciali sono spesso diversi generando pertanto confusione. Attenzione, però, perché una grande scorta di farmaci può causare problemi in dogana, per cui è consigliato portare con sé un certificato che attesti i farmaci e le quantità necessarie. Si raccomanda inoltre di riporre i farmaci nel bagaglio a mano così da non correre rischi nel caso in cui il bagaglio venga smarrito. Nell'eventualità, verificare se la propria assicurazione sanitaria copra 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. Valutare con il proprio medico se opportuno partire con un accompagnatore. Questa eventualità dipende dal tipo e dalla gravità dell'**epilessia**. Se l'**epilessia** è accompagnata da disabilità fisica, è consigliato informare l'agenzia di viaggi o il tour operator: questi saranno capaci di individuare le strutture alberghiere idonee