

L'**epilessia** si cura anche in vacanza

LINK: <https://www.corrierenazionale.it/2020/07/07/epilessia-si-cura-anche-in-vacanza/>

L'**epilessia** si cura anche in vacanza. L'**epilessia** si cura anche in vacanza, basta rispettare alcune fondamentali regole: farmaci alla stessa ora e mantenimento del ciclo sonno-veglia. Vacanze in sicurezza anche per chi è affetto da **epilessia**. Basta rispettare alcune fondamentali regole. Assumere i farmaci alla stessa ora ed evitare alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime importanti raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di relax e svago al di fuori della propria città, senza correre rischi. A sottolinearlo è la Lega Italiana Contro l'**Epilessia** (LICE) che fornisce tutte le istruzioni per viaggiare sicuri. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. A contribuire al controllo e alla gestione di queste è, in primo luogo, l'assunzione quotidiana e regolare delle medicine alla stessa ora. Inoltre, se la destinazione 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 opportuno, dunque, informare il proprio medico che potrà indicare le eventuali dosi supplementari o, al contrario, ridotte così da permettere una corretta aderenza terapeutica. "La maggior parte delle persone affette da **epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle relative all'emergenza sanitaria in corso che invitano l'intera popolazione a rispettare le regole di distanziamento e non solo - dichiara il professor **Oriano Mecarelli**, Presidente LICE, Dipartimento Neuroscienze Umane La Sapienza (Roma) -. Tuttavia, ci sono delle condizioni che il paziente deve conoscere prima di mettersi in viaggio. Di fronte ad una patologia a carattere cronico, la persona con **epilessia** deve essere correttamente informata e, allo stesso tempo, diventare parte attiva mettendo a conoscenza 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".

Anche il ritmo sonno-veglia, se sconvolto, può rappresentare un fattore di rischio. Le differenze di fuso orario, infatti, potrebbero alterarlo fino a due o tre giorni dopo il volo. Si raccomanda, in generale, di evitare tutto ciò in grado di 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, nonché l'andare a dormire a orari sempre differenti, possono infatti alterare il naturale ritmo circadiano del sonno. E se la notte è opportuno assicurarsi un sonno ristoratore, durante il giorno via libera 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 opportuno 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. La Lega Italiana Contro L'**Epilessia** raccomanda inoltre di: o 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. o 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. o 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. o Valutare con il proprio medico se opportuno partire con un accompagnatore. Questa eventualità dipende dal tipo e dalla gravità dell'**epilessia**. o 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.