

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

LICE

- 06/08/2021 Viver Sani e Belli 6
L' epilessia va in vacanza
Lice2020
- 29/07/2021 Corriere della Sera 7
Epilessia , le semplici regole da seguire anche in ferie
Lice2020
- 22/07/2021 BenEssere 8
Epilessia Non solo farmaci: il "male oscuro" non fa più paura
Lice2020
- 08/07/2021 La Repubblica - Palermo 11
Epilessia e gravidanza, non è più un tabù
Lice2020
- 01/07/2021 La Voce di Mantova 12
Epilessia : l'83% degli specialisti ha usato la telemedicina, esperti a confronto
Lice2020
- 29/07/2021 Il Tirreno - Pisa-pontedera 13
Epilessia , stop a paure e falsi miti Ecco le (poche) regole per le vacanze sicure
Lice2020

LICE WEB

- 18/07/2021 freeartnews.forumfree.it 16
EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE
Lice2020

14/07/2021  imgpress.it	18
EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE	
<i>Lice2020</i>	
14/07/2021  cronachediscienza.it	20
Epilessia e vacanze: via libera a viaggi e sport all'aperto, nel rispetto di alcune regole	
<i>Lice2020</i>	
14/07/2021  www.unicaradio.it	22
Epilessia e vacanze: viaggi e sport all'aperto nel rispetto delle regole	
<i>Lice2020</i>	
19/07/2021  nonsapeviche.com	24
Epilessia : le regole per evitare rischi quando si viaggia	
<i>Lice2020</i>	
27/08/2021  bimbisaniebelli.it 10:01	25
Epilessia in adolescenza: può portare alla depressione	
<i>Lice2020</i>	
26/08/2021  ilsussidiario.net 06:18	27
Cesare Maria Cornaggia - Tutti gli articoli	
<i>Lice2020</i>	
24/08/2021  corrierenazionale.it 03:48	28
Vacanze: i consigli LICE per pazienti con epilessia	
<i>Lice2020</i>	
08/08/2021  ilfriuli.it 10:33	30
Terapie su misura contro l' epilessia	
<i>Lice2020</i>	
29/07/2021  Il Tirreno.it (ed. Pontedera)	32
Epilessia , stop a paure e falsi miti Ecco le (poche) regole per le vacanze sicure	
<i>Lice2020</i>	
22/07/2021  osservatoriomalattierare.it 22:05	34
Epilessia , le raccomandazioni della LICE per una vacanza sicura	
<i>Lice2020</i>	

22/07/2021 nostrofiglio.it Epilessia in gravidanza <i>Lice2020</i>	36
19/07/2021 nordestsanita.it 11:03 Epilessia , viaggiare in sicurezza è possibile <i>Lice2020</i>	39
17/07/2021 corrierenazionale.it 05:42 Epilessia : LICE spiega il ruolo della telemedicina <i>Lice2020</i>	41
15/07/2021 genovatoday.it 18:39 Epilessia , come viaggiare in sicurezza: i consigli della Lega Italiana contro l' Epilessia <i>Lice2020</i>	44
16/07/2021 mondosanita.it 07:31 Epilessia in vacanze, i consigli della Lega Italiana contro l' Epilessia <i>Lice2020</i>	46
15/07/2021 today.it Epilessia , come viaggiare in sicurezza: le raccomandazioni degli esperti <i>Lice2020</i>	47
15/07/2021 ClicMedicina Epilessia , sport e vacanze sicure <i>Lice2020</i>	49
15/07/2021 today.it Epilessia , come viaggiare in sicurezza: le raccomandazioni degli esperti <i>Lice2020</i>	51
14/07/2021 italia-news.it 10:42 EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE <i>Lice2020</i>	53
14/07/2021 medicalexcellencetv.it 13:34 Epilessia e vacanze: via libera a viaggi e sport all'aperto, nel rispetto di alcune regole <i>Lice2020</i>	55

La lotta all' epilessia passa ora dalla telemedicina

Lice2020

LICE

6 articoli

appuntaeventi della settimana

L'epilessia va in vacanza

Anche chi convive con l'epilessia può viaggiare in libertà, seguendo qualche semplice precauzione. Lo ricorda la Lice (Lega italiana contro l'epilessia), che nel video **Epilessia e viaggi**, su [youtube.com/watch?v=JyyGSWGlqf0](https://www.youtube.com/watch?v=JyyGSWGlqf0), riassume tutto ciò che occorre sapere per una vacanza sicura.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



In breve

 [corriere.it/salute](https://www.corriere.it/salute)

17

Lice

Epilessia, le semplici regole da seguire anche in ferie

Anche per chi convive con l'epilessia viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di relax e svago, senza correre rischi. A sottolinearlo è la Lega italiana contro l'epilessia (Lice) che fornisce tutte le istruzioni per viaggiare sicuri ([trombosi.org](https://www.trombosi.org)).

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Essere & benessere | Medicina

Epilessia

Non solo farmaci: il “male oscuro” non fa più paura

Conosciuta da secoli come morbo sacro e avvolta da tantissimi pregiudizi, oggi gli studi confermano: questa malattia si può curare e i risultati sono sorprendenti. Attenzione, però: mai sospendere le terapie prescritte...

di Agnese Pellegrini
e Emanuele Dondolin
in collaborazione con



professor **Alberto Albanese**
responsabile Unità operativa di Neurologia,
Istituto clinico Humanitas, Milano

52 | BenEssere | agosto 2021

Gli antichi la chiamavano “morbo sacro”, o “male oscuro”, perché le sue crisi erano inspiegabili e imprevedibili. Medici-sacerdoti dei templi delle divinità politeiste accostavano le persone affette da questa patologia a presenze maligne. L'**epilessia**, oggi, è una delle patologie neurologiche più frequenti, con 65 milioni di casi nel mondo, di cui cinquecento-

mila in Italia. L'esordio avviene in genere nella prima infanzia o dopo i sessant'anni e la malattia si caratterizza per un'anomalia nel funzionamento dell'attività elettrica del sistema nervoso cerebrale.

«La manifestazione più evidente», spiega il professor Alberto Albanese, responsabile Unità operativa di Neurologia, dell'Istituto clinico Humanitas, Milano, «è la crisi epilettica, che



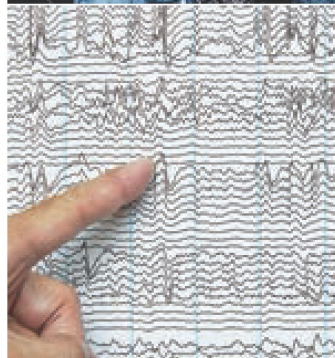
benessere@stpauls.it



Sfatiamo i falsi miti

«I pregiudizi su questa malattia e lo stigma sociale nei confronti dei pazienti sono tanti», evidenzia il professor Albanese. Che ha elaborato questo utile vademecum, presente sul sito dell'Humanitas.

- * L'epilessia non si vede.**
Non è immediatamente riconoscibile in assenza di crisi. Un bambino epilettico non è meno intelligente degli altri e non è in alcun modo pericoloso.
- * Si può lavorare.**
Il 70 per cento dei pazienti può lavorare esattamente come gli altri. Occorre solo adottare alcune precauzioni laddove si manifestino crisi capaci di compromettere la coscienza; è bene per esempio che non lavorino su impalcature.
- * Si può guidare.**
Per poter guidare occorre non avere crisi da un anno. Non sono inoltre previste restrizioni alla guida nel caso di pazienti con sole crisi notturne, con crisi non accompagnate a perdita di coscienza o provocate da fatti acuti a carico del sistema nervoso.
- * Si può viaggiare in aereo.**
La precauzione vale solo per i pazienti con crisi a elevata frequenza e difficilmente controllabili che necessitano di affrontare lunghi viaggi aerei: è bene consultare il proprio medico.
- * Si può guardare la Tv.**
In alcuni casi, possono presentarsi crisi davanti alla Tv o ai videogiochi. Per prevenirle è bene non trascorrere lunghi periodi davanti allo schermo e fare delle pause; illuminare l'ambiente ed evitare la penombra; non sedere troppo vicini allo schermo e ridurre la luminosità.



NEL CERVELLO

Erroneamente considerata come ritardo mentale, questa patologia, per essere diagnosticata, richiede una visita e un elettroencefalogramma.

può presentarsi con una temporanea assenza del paziente, oppure con **viole e lente crisi convulsive**. Ma la buona notizia c'è: nella maggior parte dei casi, si può curare.

Sintomi e diagnosi

Tale malattia viene spesso erroneamente equiparata al ritardo mentale: niente di più sbagliato, tanto più che esistono tanti tipi e tante forme. In par-

ticolare, ne sono stati catalogati sei tipi: crisi di assenza (con una fugace e rapida perdita di coscienza, tipiche di bambini e giovani); convulsioni toniche (causano irrigidimento dei muscoli) e atone (con perdita di controllo muscolare); crisi miocloniche (**brevi e improvvisi sussulti di braccia e gambe**) e tonico-cloniche (le più gravi, durano circa 5-10 minuti e sono definite da una fase di contrazione ➡



A chi rivolgersi

- ▶ **L'Apice**, Associazione piemontese contro l'**epilessia**, è stata fondata nel 1987 e si occupa di diverse attività. Per info: www.apice.torino.it; info@apice.torino.it
- ▶ **Lice** - Lega italiana contro l'**epilessia** è una società scientifica il cui obiettivo principale è quello di contribuire alla cura e all'assistenza dei pazienti. Per info: www.lice.it
- ▶ **A livello nazionale** tutte le associazioni italiane possono aderire e fare rete attraverso la Fie, Federazione italiana epilessie: info@fiepilessie.it, telefono 02/55.16.820



Sos occupazione

- ▶ Oltre un paziente su due, il 60 per cento delle persone con **epilessia**, non è occupato e riporta difficoltà di inserimento lavorativo, o mantenimento dell'occupazione. Uno scenario già descritto dai risultati dalla ricerca "Ere - gli Epilettologi raccontano le epilessie" presentata dalla Lega italiana contro l'**epilessia** - **Lice** insieme dall'Istituto Istud. Per monitorare il problema, tutte le persone con **epilessia** maggiorenni sul territorio nazionale potranno accedere allo strumento di indagine attraverso il link <https://www.medicinanarrativa.eu/storie-di-epilessia-e-lavoro>. In maniera autonoma, immediata e nel totale rispetto dell'anonimato, sarà possibile raccontare le proprie esperienze in merito.



BIMBI E ANZIANI

L'esordio dell'**epilessia** avviene spesso nella prima infanzia o dopo i 60 anni. In Italia ci sono 500 mila malati.

➔ intensa che riguarda tutto il corpo, una fase caratterizzata da convulsioni e una fase di risoluzione contraddistinta da respirazione rumorosa e spesso perdita di urine. Il paziente non conserva alcun ricordo della crisi).

Infine, ci sono le convulsioni focali, divise a loro volta in due sottogruppi: complesse (caratterizzate dalla perdita di coscienza, **alcune persone si fessano a guardare un punto per alcuni secondi, mentre altre non rispondono** normalmente agli stimoli) e semplici.

Queste ultime, in particolare, comprendono una serie di manifestazioni, come quelle motorie (cioè convulsioni limitate a una specifica area del corpo, ad esempio il braccio); sensitive (il "classico" formicolio); sensoriali (spesso si arriva ad allucinazioni, ma anche alterazioni di gusto, olfatto, tatto, udito). La diagnosi corretta viene eseguita, principalmente, attraverso un esame neurologico e un elettroencefalogramma, per rilevare la presenza di eventuali anomalie cerebrali.

Le soluzioni attuali

«Questa patologia», precisa il professor Albanese, «può avere gravità diverse, da forme lievi a intermedie fino a gravi: le prime e le seconde si curano molto bene». La maggior parte dei casi è tenuta sotto controllo con la somministrazione di **farmaci anti-epilettici che, spesso in combinazione tra di loro, riducono la frequenza e l'intensità** delle convulsioni. Si tratta però di medicine che possono avere diversi effetti collaterali, tra cui stanchezza, vertigini, aumento di peso, perdita di densità ossea, eruzioni cutanee, perdita di coordinamento, problemi di linguaggio, di memoria e di pensiero, fino alla depressione.

«In alcune situazioni selezionate», aggiunge il neurologo, «sono indicati interventi chirurgici». Come la stimolazione del nervo vago mediante l'impianto di un dispositivo apposito, simile a un pacemaker cardiaco. «Oggi», conclude Albanese, «questa malattia si cura molto bene, ma è difficile guarire. Le cure non possono essere sospese, se non in alcuni specifici casi. Soprattutto se una terapia è soddisfacente e offre un'azione preventiva è saggio continuarla. Mai smettere le medicine, quindi. Anche in assenza di sintomi». ◉

Solo in alcuni casi selezionati è consigliato l'intervento chirurgico

LO STUDIO > OLTRE IL 90% DELLE DONNE IN QUESTA CONDIZIONE RIESCE A PORTARE A TERMINE LA GESTAZIONE CON ESITI POSITIVI SUPERANDO LE RISERVE DIAGNOSTICHE E SOCIALI

Epilessia e gravidanza, non è più un tabù

Storicamente, per le donne con epilessia diventare mamme è un po' più complesso. Un tasso di infertilità forse lievemente superiore alla media (ma su questo non c'è uniformità di dati), unito a un rischio di malformazioni congenite leggermente superiore nelle donne con epilessia, registrato nel 2-4% tra la popolazione generale e nel 4-10% circa nelle donne con epilessia, contribuiscono a rendere apparentemente più difficoltoso il percorso per le donne con epilessia verso la gravidanza. In realtà, però, nella grande maggioranza dei casi non riscontrano problemi e ben oltre il 90% delle donne con epilessia ha una gravidanza dagli esiti positivi. Inoltre, la gravidanza solo raramente influisce negativamente sulla frequenza delle crisi, anzi il 20-30% delle donne con epilessia avrà un miglioramento della frequenza durante la gestazione. Inoltre, la probabilità che i figli di genitori con epilessia ereditino la patologia è molto bassa, appena al di sopra della media, circa il 4-6% in più rispetto alla popolazione generale.

PRECAUZIONI

“Se l'epilessia - spiega Barbara Mostacci, responsabile Commissione Epilessia e Genere della Lega Italiana Contro l'Epilessia-LICE - è una condizione che presenta ancora molti problemi dal punto di vista diagnostico e sociale, quando si tratta di donne che vogliono diventare mamme, le difficoltà aumentano. Un rischio lievemente aumentato di complicazioni

e malformazioni, unitamente a stigma sociale e fattori psicologici hanno a lungo impedito alle donne con Epilessia la possibilità di diventare mamma. Ma l'epilessia non è un motivo per rinunciare alla gravidanza, che anzi può essere portata a felice compimento facendo attenzione a prendere

alcune precauzioni”. È stato osservato un lieve aumento del rischio di difetti congeniti in bimbi esposti nel corso del primo trimestre di gravidanza ad alcuni farmaci antiepilettici, soprattutto se assunti a dosi alte. Tuttavia, ridurre il rischio malformativo è possibile. Se infatti non è quasi mai possibile interrompere l'uso dei farmaci antiepilettici in vista di una gravidanza, dato che il rischio delle crisi è



maggiormente di quello legato ai farmaci, alcune strategie terapeutiche possono minimizzare il rischio di malformazioni fetali pur garantendo un buon controllo delle crisi nella madre.

Alcune strategie terapeutiche possono ridurre i rischi, garantendo la salute del feto



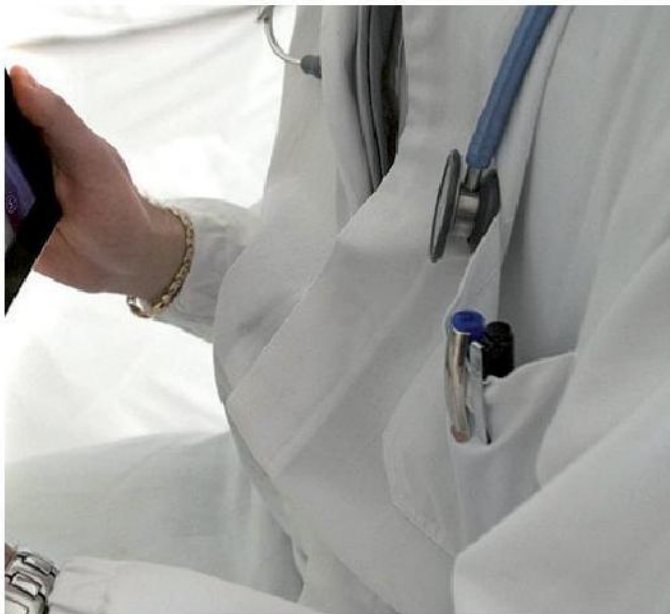
L'ESPERIENZA HA EVIDENZIATO ANCHE LA NECESSITÀ DI IDENTIFICARE TRATTAMENTI CHE RISPONDANO A SEMPLICITÀ, RAPIDITÀ E SICUREZZA

Epilessia: l'83% degli specialisti ha usato la telemedicina, esperti a confronto

La pandemia da Covid ha fatto emergere in modo ancora più netto la necessità di introdurre la telemedicina nella gestione dell'epilessia. Secondo una ricerca internazionale pubblicata sulla rivista "Epilepsy&Behavior", ben l'83% degli specialisti di 35 paesi del mondo occidentale è ricorso alla tecnologia durante la pandemia da Covid con ottimi risultati. Su questo tema e altri temi, in occasione del 44° Congresso nazionale della Lega italiana contro l'epilessia (Lice), dal 9 all'11 giugno, centinaia di specialisti si sono incontrati per fare il punto sullo stato dell'arte della malattia in Italia. L'epilessia - si legge in una nota - si manifesta durante tutte le età

della vita, con maggior incidenza nei bambini e negli anziani. L'esperienza di questi mesi ha evidenziato anche la necessità di identificare trattamenti che rispondano a caratteristiche di semplicità, rapidità e sicurezza e risultino quindi maggiormente appropriati per un utilizzo in telemedicina. Inoltre, essendo l'epilessia una patologia imprevedibile, essa necessita anche della possibilità di un'autogestione da parte del paziente che preveda, per esempio, un auto-monitoraggio attivo con diari elettronici sui vari device come smartphone, tablet o pc, e un monitoraggio passivo con dispositivi indossabili automatizzati per rilevare le crisi.

Purtroppo, l'uso di questi strumenti nella pratica clinica rimane ancora molto limitato nel nostro Paese ed esistono significative barriere alla loro implementazione. Un passo in avanti è stato fatto dalla nuova App di monitoraggio per l'epilessia PurpleCare. Si tratta di una piattaforma di telemedicina dedicata ai pazienti affetti da epilessia che permette al paziente di tenere il diario delle crisi, ricevere promemoria per l'assunzione dei farmaci, scambiare contenuti audio e video e mantenere un rapporto continuo con il proprio medico. L'App sarà disponibile per i pazienti per smartphone Android ed Apple e sarà scaricabile dai rispettivi store.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

ESTATE E SALUTE

Epilessia, stop a paure e falsi miti Ecco le (poche) regole per le vacanze sicure

I consigli dei dottori Renato Galli e Cristina Frittelli del Lotti
«Sì ai viaggi anche all'estero, con alcune semplici attenzioni»

Gian Ugo Berti

PONTEDERA. I falsi miti per chi soffre d'epilessia (le statistiche dicono che il problema riguarda una persona su cento a Pisa e provincia, dato sostanzialmente in linea con la media nazionale) continuano purtroppo a rimanere come quello di non fare sport od attività fisica, anche a livello non agonistico.

«È sbagliato – sostengono Renato Galli e Cristina Frittelli (Ambulatorio Epilessia, Uoc Neurologia dell'ospedale Lotti di Pontedera, Area Omogenea Patologie Cerebro Cardio Vasco-

lari, Dipartimento Specialità Mediche) – perché anche per queste persone fare sport è importante, riducendo stress, ansia, depressione e migliorando al contempo qualità del sonno e funzionalità cardiovascolare».

Non costituisce rischio aggiuntivo – è il loro pensiero – praticare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley. Un rischio moderato hanno invece nuoto, ciclismo, canoa, seppur non siano controindicati o vietati, ma da effettuare preferibilmente in compagnia. Più elevato il pericolo per immersioni od arrampicate. Dunque, im-

portante è la valutazione di ogni singola persona da parte dello specialista.

«Concordo con la Legaliana contro l'epilessia - spiega Renato Galli – quando si parla di viaggiare in sicurezza per evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decidesse di trascorrere le vacanze all'estero, soprattutto in Paesi lontani e con diverso fuso orario, è importante cercare di rispettare il ritmo sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci assunti abitualmente devono essere il più possibile regolari, tenendo conto appun-

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato





L'ingresso dell'ospedale Lotti di Pontedera

to dell'eventuale differenza di fuso orario rispetto a quello italiano».

Ed ancora, «nessun limite agli spostamenti, quindi e possibilità d'andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare sempre con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina, pratica consigliabile perché è un luogo più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio), meglio avere un certificato (anche in inglese se si uscisse dall'Ita-

lia) redatto dal proprio medico curante». Ma attenti anche all'alimentazione e a possibili problemi gastroenterici. «Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali – precisa la **Lice** – meglio chiedere al proprio medico come comportarsi in caso di vomito e diarrea, che possono compromettere l'assorbimento del farmaco. Contattare sempre il curante se fossero necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, necessarie per soggiornare nel Pae-

se in cui si intende recarsi». Per le eventuali emergenze, ci sono in ogni modo indicazioni. Meglio portare con sé uno scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare in caso d'urgenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il medico curante. Infine, se si viaggiasse in Paesi fuori dalla Comunità europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le possibili spese mediche all'estero. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LICE WEB

22 articoli

EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE

LINK: <https://freeartnews.forumfree.it/?t=78585799>

LE RACCOMANDAZIONI DELLA LEGA ITALIANA CONTRO L'**EPILESSIA** PER UNA VACANZA SICURA Le Persone con **Epilessia** possono recarsi ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo. Rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario. Portare con sé i farmaci necessari, la prescrizione e un documento con i contatti utili in caso di bisogno. Nuoto, corsa, trekking: nessuno sport è vietato salvo quelli estremi e potenzialmente pericolosi. Roma, 14 luglio 2021 - Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. "La maggior parte delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** - Lega Italiana Contro l'**Epilessia** - Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Nessun limite agli spostamenti, quindi, le Persone con **Epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di

smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori

dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA, STOP AI LUOGHI COMUNI: NESSUNO SPORT È VIETATO SALVO QUELLI ESTREMI Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le Persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle Persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla

tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le Persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**. Guida alle Epilessie - A cura della Lega Italiana Contro l'**Epilessia** **LICE** www.lice.it/pdf/2018_guida_alle_epilessie_ALTA.pdf **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Viaggi

EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE

LINK: <https://www.imgpress.it/culture/epilessia-e-vacanze-via-libera-a-viaggi-e-sport-allaperto-nel-rispetto-di-alcune-regole/>

HomeCulture**EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE**
EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE Luglio 14, 2021 Culture LE RACCOMANDAZIONI DELLA LEGA ITALIANA CONTRO L'**EPILESSIA** PER UNA VACANZA SICURA... - Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. "La maggior parte delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza

senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** - Lega Italiana Contro l'**Epilessia** - Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Nessun limite agli spostamenti, quindi, le Persone con **Epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare

l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA,

STOP AI LUOGHI COMUNI: NESSUNO SPORT È VIETATO SALVO QUELLI ESTREMI. Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le Persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle Persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio

aggiuntivo per gli le Persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**. Guida alle Epilessie - A cura della Lega Italiana Contro l'**Epilessia** **LICE**

Epilessia e vacanze: via libera a viaggi e sport all'aperto, nel rispetto di alcune regole

LINK: <https://www.cronachediscienza.it/2021/07/14/epilessia-e-vacanze-via-libera-a-viaggi-e-sport-allaperto-nel-rispetto-di-alcune-regole/>

Raccomandazioni della Lega italiana contro l'**epilessia** per una vacanza sicura. Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. "La maggior parte delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** - Lega Italiana Contro l'**Epilessia** - Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario

conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Nessun limite agli spostamenti, quindi, le Persone con **Epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione

e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA, STOP AI LUOGHI COMUNI: NESSUNO SPORT È VIETATO SALVO QUELLI ESTREMI Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i

falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le Persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle Persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le Persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, **ma d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in

compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**.

Epilessia e vacanze: viaggi e sport all'aperto nel rispetto delle regole

LINK: <https://www.unicaradio.it/blog/2021/07/14/epilessia-e-vacanze-viaggi-e-sport-allaperto-nel-rispetto-delle-regole/>

Le raccomandazioni della Lega Italiana Contro l'**Epilessia** per una vacanza sicura. Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le raccomandazioni per poter godere appieno dei momenti di relax e svago. A sottolinearlo è la Lega Italiana Contro l'**Epilessia** (LICE) che fornisce tutte le istruzioni per viaggiare sicuri. La maggior parte delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni. Eccezione per quelle previste dall'emergenza sanitaria, per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione. Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio. Precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. Di fronte ad una patologia cronica, 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. Laura Tassi, presidente della LICE - Lega Italiana Contro l'**Epilessia** Suggerimenti per chi viaggia **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Viaggi Nessun limite agli spostamenti, quindi, le Persone con **Epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina è meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia. Mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari t e n e n d o c o n t o dell'eventuale fuso orario.

Per chi viaggia in paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Attività all'aria aperta: nessuno sport è vietato salvo quelli estremi **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Sport Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** c'è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica,

anche non agonistica. Al contrario, per le Persone con **Epilessia** fare sport è importante, questo riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle Persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le Persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le

Persone con **Epilessia**.

Lice2020

Epilessia : le regole per evitare rischi quando si viaggia

Chi soffre di **epilessia** sa quali sono i rischi legati a questo particolare disturbo. Tali rischi possono aumentare quando si viaggia, tuttavia, con i giusti accorgimenti è possibile prevenirli efficacemente. L'**epilessia** è un disturbo neurologico di tipo cronico che spinge il cervello a generare scariche elettriche determinando una serie di sintomi molto pericolosi come, ad esempio, convulsioni, perdita di coscienza, movimenti involontari. Anche le persone che soffrono di **epilessia** hanno il diritto di godersi l'estate e, quindi, di viaggiare in piena spensieratezza. È importante però adottare i giusti accorgimenti per scongiurare eventuali rischi anche gravi. Scopriamo insieme quali sono le regole da rispettare per evitare pericoli durante il viaggio. PUBBLICITÀ **Epilessia**: come evitare rischi durante il viaggio **Epilessia**: le regole per evitare rischi quando si viaggia Iniziamo col dire che, nella maggior parte dei casi, le persone epilettiche possono viaggiare senza particolari problemi. Prima di farlo, però, bisogna essere consapevoli di una serie di regole a cui va prestata molta attenzione. Queste riguardano soprattutto la persona affetta dal disturbo ma anche coloro che le sono intorno. Leggi anche: **PERMESSO INTERNAZIONALE DI GUIDA: COME SI OTTIENE E QUALI SONO I COSTI** La prima regola riguarda l'assunzione regolare dei farmaci. Di conseguenza, chi opta per una vacanza all'estero, nei paesi in cui c'è il fuso orario, deve cercare di rispettare comunque i tempi in cui bisogna assumere i farmaci rispettando, tra le altre cose, gli intervalli tra il sonno e la veglia. Un altro consiglio utile per evitare problemi, è quello di stipulare prima di partire un'assicurazione che si occupi di coprire tutte le spese mediche che eventualmente saranno effettuate all'estero. Se si sceglie una meta dove è più elevato il rischio di contrarre virus intestinali, infine, è di fondamentale importanza informarsi attraverso il proprio medico curante qual è il comportamento in caso di sintomi e se sia il caso di effettuare vaccinazioni o altre terapie. Leggi anche: **COVID E VARIANTE DELTA: LE REGIONI CHE RISCHIANO LA ZONA GIALLA** Si tratta, dunque, di poche e semplici regole che se rispettate assicureranno un viaggio sicuro, senza rischi.

Epilessia in adolescenza: può portare alla depressione

LINK: <https://www.bimbisaniembali.it/bambino/12-16-anni/epilessia-in-adolescenza-puo-portare-alla-depressione-26375>



> **Epilessia** in adolescenza: può portare alla depressione A cura di Luce Ranucci Pubblicato il 27/08/2021 Aggiornato il 27/08/2021 L'**epilessia** è un malattia che in Italia colpisce ben 50mila giovani pazienti e un quarto di loro sviluppa sintomi depressivi. Occorre non lasciarli soli, soprattutto nel delicato passaggio dalle cure pediatriche a quelle per adulti Argomenti trattati L'impatto in un'età già fragile A rischio la continuità delle cure Una malattia che provoca molti disturbi L'**epilessia** in Italia colpisce ben 50mila giovani pazienti. Questa malattia produce impatto nella realtà quotidiana e una vita emotiva e sociale spesso molto difficile. Di questi adolescenti, quasi il 20% hanno sintomi depressivi. Negli adolescenti la presenza di una malattia cronica come l'**epilessia** ha un impatto enorme sulla vita e condiziona una delle fasi più delicate nella transizione dall'età infantile a quella adulta. È quanto è

emerso dal 44° Congresso Nazionale della Lega Italiana Contro l'**Epilessia (LICE)**, quest'anno dedicato al tema della "transition", cioè al passaggio programmato da un sistema di cure centrato sull'età pediatrica ad uno orientato sull'adulto. L'impatto in un'età già fragile "Le epilessie - ha spiegato Laura Tassi, presidente della **LICE** - sono patologie che nella maggioranza dei casi esordiscono in età infantile o in quella adolescenziale. Quando colpisce gli adolescenti, impatta in una fase estremamente delicata della crescita personale, portando un grande cambiamento in una fascia d'età proiettata verso un futuro visto senza limiti. Il dover seguire una terapia farmacologica costante, rispettare gli orari e non poter aver accesso a tutte le attività a cui possono far riferimento i coetanei, può avere conseguenze anche di entità significativa. Gli adolescenti faticano ad accettare di avere una

malattia cronica". A rischio la continuità delle cure Molti adolescenti e giovani adulti con patologie che limitano le abilità funzionali e compromettono la vita emotiva e sociale, sperimentano grosse difficoltà al passaggio dalle cure pediatriche dei bambini a quelle dell'adulto. La patologia può avere gravi effetti sullo sviluppo degli adolescenti, che si confrontano con importanti problematiche sociali nella vita adulta. L'esigenza di continuità delle cure durante la transizione dalla pediatria ai servizi per adulti, è particolarmente importante per i giovani che attraversano la trasformazione fisica e mentale dall'adolescenza all'età adulta. Una malattia che provoca molti disturbi L'**epilessia** è una patologia cronica caratterizzata non solo da crisi ricorrenti che possono cambiare nel corso del tempo, ma anche, nei casi più gravi e farmacoresistenti, da alterazione del comportamento, difficoltà

scolastiche e sociali. Secondo le principali evidenze scientifiche, infatti, i ragazzi con **epilessia** presentano più frequentemente disturbi dell'umore o del comportamento rispetto alla popolazione generale. Possono avere disturbi dell'apprendimento, difficoltà negli studi e nel trovare lavoro, ma anche difficoltà relative all'autonomia, all'immagine corporea, al gruppo dei pari, all'autostima e all'identità. Da sapere **TRANSITION** Gli esperti definiscono "transition" quel momento di passaggio dal medico pediatra al medico per adulti, che nel caso dei ragazzi con **epilessia** è particolarmente delicato. È in questo momento che gli adolescenti devono essere seguiti con controlli ed esami più che mai, perché particolarmente a rischio di sviluppare disturbi come la depressione. Fonti / Bibliografia **LICE** - Lega Italiana contro l'EpilessiaLa Lega Italiana Contro L'**Epilessia** è una società scientifica il cui obiettivo statutario è quello di contribuire alla cura e all'assistenza dei pazienti con **epilessia** **LICE** - Lega Italiana contro l'EpilessiaLa Lega Italiana Contro L'**Epilessia** è una società scientifica il cui obiettivo statutario è quello di contribuire alla cura e

all'assistenza dei pazienti con **epilessia** Ti potrebbe interessare anche: Covid-19, forme gravi nei bambini con diabete e obesità Le punizioni fisiche non aiutano la crescita dei bambini Covid-19: i bambini producono più anticorpi degli adulti I primi 1.000 giorni di vita decidono il futuro del bambino Le informazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e l'utente. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Utilizza i nostri calcolatori e servizi Calcola i tuoi giorni fertiliCalcola le settimane di gravidanzaControlla le curve di crescita per il tuo bambinoElenco frasi auguri comunioneElenco frasi auguri compleannoElenco frasi auguri cresimaCalcola la data presunta del parto

Cesare Maria Cornaggia - Tutti gli articoli

LINK: <https://www.ilsussidiario.net/autori/cesare-maria-cornaggia/>

SPORT AUTORI / Cesare Maria Cornaggia Cesare Maria Cornaggia, psichiatra, si è laureato in medicina e chirurgia nel 1979 presso l'Università degli Studi di Milano e specializzato in psichiatria nel 1983. Nel 1983 e nel 1987 ha lavorato come ricercatore per la Clinica neurologica dell'Università di Berlino e per l'**Epilessia** Zentrum Bethel a Bielefeld. Tiene costantemente corsi di formazione per gli operatori in psichiatria, supervisioni e una classe un corso elettivo ogni anno su "malattia mentale e società". Ricercatore in psichiatria nell'Università di Milano-Bicocca. Nel campo dell'**epilessia** è stato presidente dal 1991 al 2001 della Commissione "**Epilessia**, Rischi e Assicurazione" dell'International Bureau for Epilepsy, e ha promosso uno studio europeo con otto paesi europei sotto il sostegno finanziario della Commissione Europea (progetto Biomed 1). Dal 1998 al 2005, per l'International League Against Epilepsy, è stato presidente delle sottocommissioni sui Disturbi di apprendimento e **epilessia** e sui farmaci antipsicotici in **epilessia**. Dal

2009 coordina il Gruppo di studio sulla neuropsichiatria dell'**epilessia** della Lega Italiana contro l'**Epilessia**. Come psichiatra clinico ha lavorato in vari ospedali della Lombardia Feed Rss
TUTTI GLI ARTICOLI

Vacanze: i consigli **LICE** per pazienti con **epilessia**

LINK: <https://www.corrierenazionale.it/2021/08/24/vacanze-i-consigli-lice-per-pazienti-con-epilessia/>

Vacanze: i consigli **LICE** per pazienti con **epilessia**. **E p i l e s s i a**: Le raccomandazioni della **LICE** per una vacanza sicura. Via libera a viaggi e sport all'aperto, rispettando il ciclo sonno-veglia e l'assunzione dei farmaci. Se le restrizioni per il COVID stanno lentamente diminuendo, permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi **c o n v i v e** con l'**epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. 'La maggior parte delle persone con **epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione',

dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE**. 'Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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'. Nessun limite agli spostamenti, quindi, le persone con **epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante

cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel Paese in cui si intende **r e c a r s i**. Inoltre meglio portare con sé uno scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in Paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia, tra i falsi miti che riguardano

L'**epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le persone con **epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. 'In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle persone con **epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose'. Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le persone con **epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o ad attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in

compagnia. Praticare immersioni o arrampicate in montagna comporta, invece, ovvi rischi in più per le persone con **epilessia**.
Correlati

Terapie su misura contro l'**epilessia**

LINK: <https://www.ilfriuli.it/articolo/salute-e-benessere/terapie-su-misura-contro-l'epilessia/12/247758>



Terapie su misura contro l'**epilessia** La **LICE** ha rinnovato il suo coordinamento macro-area, per rispondere in modo sempre più puntuale ai bisogni dei pazienti. 08 agosto 2021 L'**epilessia** è una delle patologie neurologiche più frequenti. In Friuli Venezia Giulia sono circa 5.000 i pazienti registrati per l'esenzione ticket, a cui si aggiunge una percentuale di persone che, invece, non l'ha richiesta. La gestione del paziente non è standardizzata: esistono diverse forme di **epilessia**, con diverse gravità e, conseguentemente, con maggiori necessità di assistenza e supporto, sia terapeutico, sia assistenziale. Anche nei soggetti ben controllati dalla terapia farmacologica, che sono la maggior parte, la cronicità della patologia impone una 'sartorializzazione' dei trattamenti, per poter affrontare diverse fasi o necessità della vita (ad esempio, programmare una

gravidanza o assumere farmaci concomitanti). Inoltre, è necessaria una costante informazione che raggiunga non solo i pazienti, ma anche i familiari e la popolazione in generale. Questi aspetti terapeutici, assistenziali e informativoeducazionali devono necessariamente essere calati nelle singole realtà regionali o di macro-area, in quanto le necessità dei pazienti non sono le stesse in tutta Italia. Risentono, infatti, di particolari condizioni sociali, storiche e culturali ma anche della differente disponibilità di Neurologi e Neuropsichiatri Infantili o Neuropediatri esperti in epilettologia, di Centri dedicati, di servizi sul territorio e di reti assistenziali. La Lega Italiana Contro l'**Epilessia (Lice)** prevede, pertanto, la presenza di coordinatori regionali e di macro-area che svolgano funzioni di 'collegamento' fra i cosiddetti centri hub e spoke, contribuiscano a migliorare l'assistenza dei

pazienti, a diffondere la conoscenza in merito alla patologia, alle sue caratteristiche e alle terapie disponibili, organizzino incontri scientifici e informativi, rafforzino le collaborazioni con le associazioni di pazienti e con altri colleghi. La macro-area costituita da Fvg, Veneto e Trentino Alto Adige presenta un'ampia eterogeneità culturale, ma anche una identità comune nata dall'essere 'terra di frontiera', da secoli capace di accogliere e trasformare idee, tradizioni e ispirazioni che provengono dall'Est e dal Nord. Ha una lunga tradizione per quanto riguarda la gestione dei pazienti con **epilessia** e vanta diversi centri altamente qualificati per il trattamento di questa patologia. L'impegno è quello di realizzare progetti comuni alle tre regioni, che costituiscono la macro-area, partendo innanzitutto da una ricognizione dei bisogni dei pazienti, dei punti di forza e di debolezza, percepiti dai singoli centri

neurologici. Dai primi colloqui, l'integrazione fra ospedale e territorio è emersa come un necessità avvertita in maniera globale e sulla quale si dovrà lavorare, anche e soprattutto con l'aiuto delle associazioni dei pazienti. L'aspetto scientifico ed educativo è un elemento fondamentale e, come da tradizione del gruppo triveneto, sono già in fase di organizzazione alcuni eventi, tra i quali la **Lice** Triveneta, incontro ormai 'classico', che si terrà a Mestre il 22 novembre e 'Hot Topics in Epilepsy', incontro itinerante, che, nato due anni fa in Fvg, dal prossimo autunno interesserà il Triveneto con tre incontri che si terranno rispettivamente a Verona, Merano e Udine. Giada Pauletto, Neurologa ASUFC, da maggio 2021 è coordinatrice macro-area della **Lice** Triveneto

Epilessia, stop a paure e falsi miti Ecco le (poche) regole per le vacanze sicure

LINK: <https://iltirreno.gelocal.it/pontedera/cronaca/2021/07/29/news/epilessia-stop-a-paure-e-falsi-miti-ecco-le-poche-regole-per-le-vacanze-sicur...>



I consigli dei dottori Renato Galli e Cristina Frittelli del Lotti «Sì ai viaggi anche all'estero, con alcune semplici attenzioni» Gian Ugo Berti 29 Luglio 2021 Gian Ugo Berti PONTEDERA. I falsi miti per chi soffre d'**epilessia** (le statistiche dicono che il problema riguarda una persona su cento a Pisa e provincia, dato sostanzialmente in linea con la media nazionale) continuano purtroppo a rimanere come quello di non fare sport od attività fisica, anche a livello non agonistico. «È sbagliato - sostengono Renato Galli e Cristina Frittelli (Ambulatorio **Epilessia**, Uoc Neurologia dell'ospedale Lotti di Pontedera, Area Omogenea Patologie Cerebro Cardio Vascolari, Dipartimento Specialità Mediche) - perché anche per queste persone fare sport è importante, riducendo stress, ansia, depressione e migliorando al contempo qualità del sonno e funzionalità cardiovascolare». Non

costituisce rischio aggiuntivo - è il loro pensiero - praticare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley. Un rischio moderato hanno invece nuoto, ciclismo, canoa, seppur non siano controindicati o vietati, ma da effettuare preferibilmente in compagnia. Più elevato il pericolo per immersioni od arrampicate. Dunque, importante è la valutazione di ogni singola persona da parte dello specialista. «Concordo con la Lega italiana contro l'**epilessia** - spiega Renato Galli - quando si parla di viaggiare in sicurezza per evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decidesse di trascorrere le vacanze all'estero, soprattutto in Paesi lontani e con diverso fuso orario, è importante cercare di rispettare il ritmo sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione

e l'altra dei farmaci assunti abitualmente devono essere il più possibile regolari, tenendo conto appunto dell'eventuale differenza di fuso orario rispetto a quello italiano». Ed ancora, «nessun limite agli spostamenti, quindi e possibilità d'andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare sempre con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina, pratica consigliabile perché e un luogo più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio), meglio avere un certificato (anche in inglese se si uscisse dall'Italia) redatto dal proprio medico curante». Ma attenti anche all'alimentazione e a possibili problemi gastroenterici. «Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali - precisa la **Lice** - meglio chiedere al proprio medico come comportarsi in caso di vomito e diarrea, c h e p o s s o n o

c o m p r o m e t t e r e
l'assorbimento del farmaco.
Contattare sempre il
curante se fossero
necessarie terapie di
profilassi (come per la
malaria) e vaccinazioni,
necessarie per soggiornare
nel Paese in cui si intende
recarsi». Per le eventuali
emergenze, ci sono in ogni
modo indicazioni. Meglio
portare con sé uno scritto
con i contatti utili, la
descrizione del tipo di crisi,
cosa fare in caso d'urgenza,
la terapia che si assume
(anche in inglese), come
contattare il medico
curante. Infine, se si
viaggiasse in Paesi fuori
dalla Comunità europea,
stipulare un'assicurazione
complementare che copra
tutte le possibili spese
mediche all'estero. -- ©
RIPRODUZIONE RISERVATA

Epilessia, le raccomandazioni della **LICE** per una vacanza sicura

LINK: <https://www.osservatoriomalattie.it/malattie-rare/epilessia/17666-epilessia-le-raccomandazioni-della-lice-per-una-vacanza-sicura>



Epilessia, le raccomandazioni della **LICE** per una vacanza sicura
Epilessia: news su **epilessia** farmacoresistente, epilessie rare e complesse **Epilessia**, le raccomandazioni della **LICE** per una vacanza sicura
Autore: Redazione 23 Luglio 2021
Via libera a viaggi e sport all'aperto, rispettando il ciclo sonno-veglia e l'assunzione dei farmaci
Roma - Se le restrizioni per il COVID stanno lentamente diminuendo, permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l' **epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. "La maggior parte delle persone con **epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione", dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE**. "Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Nessun limite agli spostamenti, quindi, le persone con **epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi

mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie

terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel Paese in cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in Paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia, tra i falsi miti che riguardano l'**epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le persone con **epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività

non agonistica andrebbe vietata alle persone con **epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le persone con **epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o ad attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare immersioni o arrampicate in montagna comporta, invece, ovvi rischi in più per le persone con **epilessia**.
Articoli correlati

Epilessia in gravidanza

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/concepimento/rimanere-incinta/epilessia-in-gravidanza>



Epilessia in gravidanza di Sara De Giorgi - 22.07.2021 - Scrivici Fonte: Shutterstock Le donne con **epilessia** non devono assolutamente rinunciare alla maternità. Secondo gli studi non si riscontrano problemi nelle gravidanze della maggior parte delle donne epilettiche, ma è necessario avere il giusto supporto e le corrette informazioni. Facciamo chiarezza sulla patologia dell'**epilessia** in gravidanza. L'**epilessia** può costituire un motivo di preoccupazione per le donne che desiderano portare avanti una gravidanza. Ad oggi, però, l'**epilessia** non è più un motivo per rinunciare alla maternità. Secondo gli studi scientifici non si riscontrano problemi nelle gravidanze della maggior parte delle donne affette da **epilessia**. Ma, poiché vi sono rischi leggermente più alti, è importante avere il giusto supporto. È necessario c o n s u l t a r e tempestivamente il neurologo, se possibile due anni prima di pianificare

una gravidanza. Ciò vale in particolare per le ragazze o le giovani donne che assumono il valproato. Occorre consultare il neurologo anche nel caso di assunzione di contraccettivi, i quali possono avere interazioni con gli antiepilettici. Facciamo maggiore chiarezza sull'argomento. In questo articolo **Epilessia**, pianificare una gravidanza **Epilessia**, gli effetti della gravidanza Gravidanza, i rischi dei farmaci antiepilettici **Epilessia** e gravidanza, il valproato di sodio L'importanza dell'acido folico Parto naturale o cesareo? L'**epilessia** è ereditaria? **Epilessia**, come pianificare una gravidanza Se assumete farmaci antiepilettici (DAE) e state p i a n i f i c a n d o una gravidanza, dovrete continuare a usare i contraccettivi e a prendere il medicinale fino a quando non avrete discusso i vostri progetti con un medico di famiglia o con neurologo. Ciò perché il medico potrebbe voler apportare

modifiche alla dose o al tipo di medicinale che assumete. Ed è meglio farlo prima di una gravidanza. Dovrebbe anche essere offerta una c o n s u l e n z a preconcezionale, in grado di aiutare la coppia a comprendere eventuali rischi e a pianificare nel migliore dei modi una gravidanza. **Epilessia**, gli effetti della gravidanza È difficile prevedere come la gravidanza possa influenzare l'**epilessia**. Potrebbero non esserci cambiamenti oppure ci potrebbe essere addirittura un miglioramento delle condizioni della donna. Tuttavia, poiché la gravidanza può causare stress fisico ed emotivo, oltre a un aumento della stanchezza, esiste anche il rischio che le convulsioni diventino più frequenti. Se ciò accade, informate subito il medico, l'ostetrica o il neurologo. Gravidanza, i rischi dei farmaci per l'**epilessia** La ricerca scientifica ha dimostrato che c'è un rischio leggermente maggiore che

il bambino non abbia uno sviluppo normale se si assumono durante la gravidanza alcune tipologie di farmaci antiepilettici DAE, che possono causare problemi come spina bifida, labbro leporino o anomalie cardiache. Alcuni medicinali DAE possono anche dare al bambino problemi di sviluppo del cervello, come, ad esempio, un ritardo nello sviluppo della parola e del linguaggio e problemi con la memoria e l'attenzione. Per ridurre questi rischi, parlate con un medico di famiglia o con un neurologo dei farmaci che assumete se avete intenzione di rimanere incinte. Potrebbe infatti essere necessario un trattamento alternativo. Di solito è meglio apportare modifiche al medicinale prima e non durante la gravidanza. Se invece rimanete incinte mentre state assumendo un DAE, continuate a prenderlo e contattate immediatamente il medico di famiglia o il neurologo. Non modificate il trattamento o non interrompete l'assunzione del medicinale senza il consiglio di uno specialista durante la gravidanza. Questo perché un attacco epilettico grave in gravidanza potrebbe causare danni o lesioni a voi o al bambino. Valproato di sodio Il rischio di danni al bambino è maggiore con alcuni farmaci antiepilettici,

tra i quali il valproato di sodio (nomi commerciali Depakine o Orfiril). Se state assumendo valproato di sodio e pianificate una gravidanza (o scoprite di essere incinte), non interrompete l'assunzione del medicinale. Consultate immediatamente un medico di famiglia o un neurologo per discutere dei rischi e per capire se è può essere ancora il miglior trattamento medico per voi. Per il feto e la madre un attacco epilettico accompagnato da una caduta potrebbe essere molto più pericoloso degli effetti collaterali del valproato. I rischi del valproato aumentano con la dose, ma sono più elevati rispetto ad altri antiepilettici anche in presenza di una dose bassa. Sono altrettanto più elevati quando il valproato è associato ad altri antiepilettici. Una eventuale terapia combinata con una dose bassa di valproato (se possibile inferiore a 600 mg) è, inoltre, preferibile a una dose più elevata di valproato; la combinazione di valproato-lamotrigina va però evitata. La soluzione migliore è evitare che ragazze e donne in età fertile inizino o proseguano un trattamento con valproato. Soltanto nel caso in cui tutte le alternative risultino inefficaci, è possibile considerare

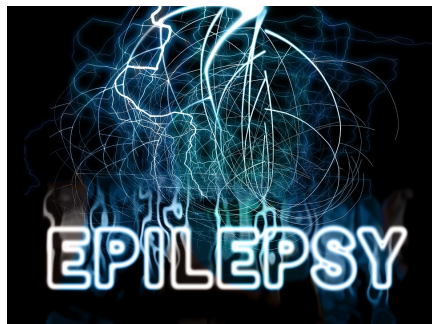
l'assunzione di valproato. Le persone interessate dovrebbero essere informate in maniera esaustiva sui rischi dell'assunzione di valproato durante la gravidanza e sui motivi per un trattamento nonostante questi rischi. Inoltre, è opportuno usare un'adeguata contraccezione e, se possibile, pianificare sempre la gravidanza. Se si desiderano dei figli, si dovrebbe sempre puntare all'uso della più bassa dose possibile e, al tempo stesso, assumere acido folico alla dose di 4-5 mg al giorno per ridurre il rischio di malformazioni congenite. In sintesi, è opportuno sempre consultare anticipatamente il proprio neurologo curante, per sapere se sia necessario un adeguamento della terapia farmacologica. **Epilessia** e gravidanza, l'importanza dell'acido folico È consigliata, come per tutte le donne, l'integrazione con acido folico almeno 2-3 mesi prima del concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza. Alcuni medici consigliano per le donne con **epilessia** l'assunzione di 5 milligrammi (5 mg) di acido folico una volta al giorno nel momento in cui si inizia a cercare una gravidanza. In tal caso l'acido folico dovrà essere prescritto da un medico di famiglia, poiché 5 mg è una dose più alta di quella

normale (4 mg). Se rimanete incinte e non state assumendo acido folico, fissate un appuntamento con un medico di famiglia e iniziate a prenderlo subito. È possibile acquistare le compresse a dose più bassa da 400 microgrammi in farmacia prima di ricevere una prescrizione per le compresse da 5 mg. **Epilessia**, parto cesareo o naturale? Nella maggior parte dei casi il parto naturale è consigliato, meglio se con analgesia epidurale, che può ridurre lo stress del travaglio, se questa è gradita dalla partoriente. Il parto cesareo è indicato solo in quelle situazioni in cui nell'ultimo mese di gravidanza ci siano crisi frequenti in grado di mettere a rischio la collaborazione della paziente durante il travaglio. **Epilessia**, è ereditaria? La probabilità di avere l'**epilessia** nei figli di un genitore con questo disturbo è molto variabile, esattamente come varie sono le cause dell'**epilessia**. Per questo motivo non è sempre possibile fare una stima, che comunque va considerata caso per caso. In generale, i figli di genitori con **epilessia** hanno un rischio lievemente aumentato di avere un'**epilessia** nel corso della vita (4-6% in più rispetto alla popolazione generale).
Fonti www.nhs.uk

www.epi.ch www.lice.it
TAG: malattie gravidanza
settimane gravidanza
patologie salute
precocenzionale TI
POTREBBE INTERESSARE
Malattie rare e Covid-19:
cura, ricerca e vaccini
L'impatto del Covid-19 in
chi ha una malattia rara.
Tra cura, ricerca e vaccini, il
punto di vista degli
specialisti del Policlinico di
Milano Leggi articolo
Mamme con la Sclerosi
Multipla: le sfide nel primo
anno di vita del bambino Il
post partum è uno dei
momenti più delicati per le
neo-mamme, comprese
quelle affette da Sclerosi
Multipla. Ecco perché è
fondamentale che siano
seguite da un team di
professionisti preparati sul
tema, in grado di... Leggi
articolo Malattie
infiammatorie croniche
intestinali e allattamento al
seno: si può fare Anche se
si soffre di colite ulcerosa o
malattia di Crohn, allattare
al seno il proprio bambino è
possibile. Le indicazioni
degli esperti della Società
i t a l i a n a d i
gastroemautologia Leggi
articolo

Epilessia, viaggiare in sicurezza è possibile

LINK: <https://www.nordestsanita.it/?p=861>



Epilessia, viaggiare in sicurezza è possibile. Margherita De Nadai. Anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile, basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. "La maggior parte delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** - Lega Italiana Contro l'**Epilessia** - Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario

conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Nessun limite agli spostamenti, quindi, le Persone con **Epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze

all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Vacanza

significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le Persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle Persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le Persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche

attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**.

Epilessia: LICE spiega il ruolo della telemedicina

LINK: <https://www.corrierenazionale.it/2021/07/17/epilessia-lice-spiega-il-ruolo-della-telemedicina/>



Epilessia: LICE spiega il ruolo della telemedicina. Quale potrebbe essere il ruolo della telemedicina nella gestione dei pazienti con **epilessia**? Quali strumenti sono più indicati? Lo spiega la **LICE**. Quale potrebbe essere il ruolo della telemedicina nella gestione dei pazienti con **epilessia**? Quali strumenti sono più indicati in questi casi e gli specialisti italiani sono pronti a utilizzare questo approccio per seguire i loro pazienti? Su questi temi si è focalizzata la relazione del Prof. **Oriano Mecarelli**, Past President della **LICE**, la Lega Italiana contro l'**Epilessia**, in occasione del 44° Congresso Nazionale della Società Scientifica. Come ha spiegato Mecarelli, dal 2020 al 2021 le pubblicazioni sulla gestione dell'**epilessia** attraverso gli strumenti di telemedicina sono fortemente aumentate. La pandemia ha obbligato gli specialisti a utilizzare dei sistemi da remoto più o meno autorizzati per seguire i loro

pazienti, ma è necessario affrontare questa sfida tecnologica e farla diventare un'opportunità per il futuro. Alcune review pubblicate su riviste autorevoli hanno indicato come utilizzare la telemedicina durante l'emergenza Covid e in alcuni casi questi strumenti, seppur con dei limiti, sono stati utilizzati per le nuove diagnosi e per prescrivere farmaci anticrisi. In questo periodo la telemedicina è stata utilizzata anche per i pazienti già diagnosticati e in trattamento e attraverso le televisite è stato possibile discutere con loro di diverse problematiche che dovevano necessariamente essere risolte in fretta. Una survey condotta sulle persone con **epilessia** afferenti all'Ospedale Bambino Gesù di Roma mostra i vantaggi dei sistemi di controllo da remoto, ma anche gli svantaggi, identificati soprattutto nella perdita dell'approccio multidisciplinare. Come spiega Mecarelli, questo

limite potrebbe però essere superato utilizzando i sistemi di teleconsulto che permettono a diversi specialisti di scambiarsi esami, analisi e opinioni su un determinato caso clinico. 'Secondo la mia opinione, in epilettologia possiamo utilizzare i sistemi di telemedicina anche per le prime visite, soprattutto in situazioni di estrema emergenza. Ma l'opinione di altri colleghi è differente dalla mia. Sicuramente, anche in caso di prima visita si può raccogliere l'anamnesi del paziente, si possono visionare esami già effettuati, si potrebbero anche prescrivere nuovi esami o farmaci, ovviamente con molta attenzione e cautela. La letteratura ci dice che è fattibile effettuare un esame obiettivo neurologico anche da remoto, anche se ovviamente con molti limiti. Sicuramente la televisita è importante nei pazienti già inquadrati dal punto di vista diagnostico, permette di controllare l'andamento delle crisi, gli eventi avversi

dei farmaci e di suggerire modifiche terapeutiche', ha spiegato Mecarelli. Uno dei limiti della telemedicina, secondo l'esperto, riguarda l'impossibilità di effettuare da remoto l'elettroencefalogramma (EEG), 'anche se si potrebbe trovare una soluzione anche per questo', aggiunge. 'Si sta cominciando a discutere molto del fatto di poter utilizzare la tele-neurofisiologia e la letteratura ci segnala già la possibilità tecnica di eseguire per esempio delle video-EEG-telemetrie a casa del paziente e non in ambiente di ricovero. Sempre più spesso la letteratura ci suggerisce l'utilizzo pratico di sistemi di monitoraggio a lungo termine dell' EEG, monitoraggi che potranno in futuro diventare anche a 'ultra-long term', con applicazioni sia di tipo diagnostico che terapeutico e speriamo che questa sia sempre più una possibilità pratica utilizzabile nella realtà clinica di tutti i giorni', ha aggiunto l'esperto. Molto importante è poi il monitoraggio attivo da parte del paziente, ovvero quello che viene definito in inglese 'self management'. E' necessario quindi sollecitare le aziende ospedaliere a utilizzare e far utilizzare applicazioni e portali dedicati dove il

paziente possa tenere un diario preciso delle crisi, scrivere promemoria sull'assunzione di farmaci, segnalare gli effetti avversi e comunicare attivamente con il curante attraverso sistemi audio-video. 'Grazie all'azienda farmaceutica UCB, anni fa abbiamo cercato di diffondere il più possibile l'utilizzo anche in Italia di un diario elettronico e attualmente stiamo tentando di validare una app che si chiama 'PurpleCare', dedicata alle persone con epilessia', ha spiegato Mecarelli. Un altro aspetto che ha sottolineato il professore è la possibilità da parte di questi pazienti di utilizzare devices indossabili che possano raccogliere dati molto importanti sulla malattia. Attualmente, questi dispositivi presentano dei problemi di sensibilità e non sono adatti a tutti i tipi di crisi. Quello dei devices indossabili è un campo che può avere molte potenzialità ma va sicuramente migliorato. Le linee guida appena pubblicate dell'International League Against Epilepsy e dell'International Federation of Clinical Neurophysiology, hanno cercato di fornire delle raccomandazioni riguardo l'utilità dei devices indossabili, per ora dimostrata solo in alcuni tipi di crisi. Ma qual è l'utilizzo pratico delle tecnologie

digitali nella real life per il controllo da remoto dell'epilessia? A questa domanda ha cercato di rispondere una survey alla quale hanno risposto 140 epilettologi italiani, aderenti a LICE. Alla domanda 'al momento attuale utilizzi strumenti di telemedicina nella tua pratica clinica?' il 93 per cento ha risposto sì. Nell'89 per cento dei casi gli strumenti utilizzati erano però le mail tradizionali e nel 21 per cento dei casi erano mail certificate e il 65 per cento dei partecipanti utilizzava la messaggistica. Non si parla quindi di veri e propri strumenti di telemedicina autorizzati. Inoltre, dalla survey è emerso che i sistemi audio-video sono molto utilizzati e alla domanda 'come utilizzerebbe la telemedicina nella sua pratica clinica?', il 61 per cento degli intervistati ha risposto per le visite di controllo. Le altre risposte includevano l'analisi dei diari elettronici delle crisi, l'utilizzo di devices indossabili e di app dedicate. La maggior parte degli intervistati ha risposto però di non voler continuare in futuro a comunicare da remoto con i propri assistiti attraverso la messaggistica e praticamente nessun intervistato pensa sia possibile risolvere il problema dell'EEG da remoto. Alla domanda 'che

tipo di sistemi di telemedicina utilizzati?', il 73 per cento ha risposto sistemi di tipo aziendale e il 67 per cento sistemi personali. Nel 68 per cento dei casi questi sistemi vengono utilizzati fuori dall'orario lavorativo. Più del 90% degli intervistati ritiene che la telemedicina debba essere autorizzata e retribuita allo stesso modo delle prestazioni in presenza. 'Il paziente deve essere al centro di tutto. La telemedicina deve aiutarci a migliorare la qualità di vita dei nostri assistiti. Le linee di indirizzo nazionali indicano la telemedicina specialistica come un approccio per migliorare la salute del paziente attraverso una presa in carico multidisciplinare e una educazione all'autogestione. Come altre malattie neurologiche, ad esempio la sclerosi multipla, anche l'**epilessia** si presta ad essere gestita da remoto attraverso la televisita, la tele-neurofisiologia, il teleconsulto, la telecooperazione sanitaria e la teleassistenza', ha concluso Mecarelli. Correlati

Epilessia, come viaggiare in sicurezza: i consigli della Lega Italiana contro l'**Epilessia**

LINK: <https://www.genovatoday.it/benessere/salute/viaggiare-epilessia-consigli-raccomandazioni.html>



Epilessia, come viaggiare in sicurezza: i consigli della Lega Italiana contro l'**Epilessia** "Via libera a viaggi e sport all'aperto, ma nel rispetto di alcune semplici regole come rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario". I consigli della Lega Italiana contro l'**Epilessia** Redazione 15 luglio 2021 18:39 Se le restrizioni per il covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. «Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia - sottolinea la Lega Italiana Contro l'**Epilessia** (LICE) - sono le prime raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di

relax e svago al di fuori della propria città, senza correre rischi». «La maggior parte delle persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** -. Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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». Cos'è l'**epilessia** e quanti ne soffrono in Italia L'**epilessia** è una malattia neurologica cronica che predispone il cervello a generare in maniera persistente crisi

epilettiche. Queste crisi vengono scatenate da una scarica elettrica anomala e incontrollata di gruppi di neuroni (cellule nervose che risiedono nel cervello) che i n t e r r o m p o n o transitoriamente la normale funzione cerebrale e provocano alterazioni dello stato di coscienza, movimenti involontari o convulsioni. Quasi il 10% delle persone può manifestare una crisi durante la vita, ma, se manca una causa o se il fenomeno non ripresenta nel tempo, non si tratta di **epilessia**. Le cause di questa patologia neurologica possono essere diverse e nel 30% dei casi la malattia è farmacoresistente. A soffrirne in Italia sono circa 500 mila (dove ogni anno si diagnosticano 36 mila nuovi casi), di questi 90 mila sono bambini fino a 15 anni. Covid: **epilessia**, 83% specialisti ha usato telemedicina, esperti a confronto Viaggiare in s i c u r e z z a : l e

raccomandazioni Le persone con **Epilessia**, bambini e adulti, possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale, però, che portino con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre, meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare

caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in Paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Attività all'aria aperta: nessuno sport è vietato, salvo quelli estremi Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano **l'Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. «In questo caso - sottolinea Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose». Ovviamente il curante saprà

individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare, invece, immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**. I consigli in sintesi Le persone con **Epilessia** possono recarsi ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo. Rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario. Portare con sé i farmaci necessari, la prescrizione e un documento con i contatti utili in caso di bisogno. Nuoto, corsa, trekking: nessuno sport è vietato salvo quelli estremi e potenzialmente pericolosi. © Riproduzione riservata

Epilessia in vacanze, i consigli della Lega Italiana contro l'**Epilessia**

LINK: <https://www.mondosanita.it/epilessia-in-vacanze-i-consigli-della-lice/>

Epilessia in vacanze, i consigli della Lega Italiana contro l'**Epilessia** Clara Nebiolo 16 Luglio 2021 3 minuti di lettura **epilessia** e s t a t e **L I C E** raccomandazioni vacanze Home Notizie Associazioni **Epilessia** in vacanze, i c o n s i g . . . L E RACCOMANDAZIONI DELLA LEGA ITALIANA CONTRO L'**EPILESSIA** PER UNA VACANZA SICURA È estate, arrivano le vacanze e molte persone devono avere più riguardi. Un esempio è quello dei malati di **epilessia**. La Lega Italiana contro l'**Epilessia (LICE)** ha veicolato alcune raccomandazioni. Tutto ciò al fine di vivere una vacanza sicura. Infatti se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con questa patologia viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di relax e svago al

di fuori della propria città, senza correre rischi. La maggior parte delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione. Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. Di fronte ad una patologia a carattere cronico, la persona epilettica deve essere correttamente informata e, allo stesso tempo, diventare parte attiva mettendo a conoscenza gli altri del proprio stato di salute. Laura Tassi, presidente **LICE (Lega Italiana Contro l'Epilessia)** Le Persone epilettiche possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Restare sempre in contatto con il proprio medico curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di

scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il medico curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori dalla Comunità Europea, è consigliabile stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Per saperne di più ecco alcuni link utili Guida alle Epilessie - A cura della Lega Italiana Contro l'**Epilessia LICE** https://www.lice.it/pdf/2018_guida_alle_epilessie_ALT_A.pdf **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Viaggi **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Sport

Epilessia, come viaggiare in sicurezza: le raccomandazioni degli esperti

LINK: <https://www.today.it/benessere/salute/epilessia-viaggiare-sicuri-le-raccomandazioni-degli-esperti.html>

"Via libera a viaggi e sport all'aperto, ma nel rispetto di alcune semplici regole come rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario". I consigli della Lega Italiana contro l'**Epilessia** (Foto d'archivio) B.F. 15 luglio 2021 14:21 Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. "Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia - sottolinea la Lega Italiana Contro l'**Epilessia** (**LICE**) - sono le prime raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di relax e svago al di fuori della propria città, senza correre rischi". "La maggior parte delle persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide

per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** -. Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Cos'è l'**epilessia** e quanti ne soffrono in Italia L'**epilessia** è una malattia neurologica cronica che predispone il cervello a generare in maniera persistente crisi epilettiche. Queste crisi vengono scatenate da una scarica elettrica anomala e incontrollata di gruppi di neuroni (cellule nervose che risiedono nel cervello) che i n t e r r o m p o n o transitoriamente la normale funzione cerebrale e provocano alterazioni dello stato di coscienza, movimenti involontari o convulsioni. Quasi il 10% delle persone può manifestare una crisi durante la vita, ma, se manca una causa o se il

fenomeno non ripresenta nel tempo, non si tratta di **epilessia**. Le cause di questa patologia neurologica possono essere diverse e nel 30% dei casi la malattia è farmacoresistente. A soffrirne in Italia sono circa 500 mila (dove ogni anno si diagnosticano 36 mila nuovi casi), di questi 90 mila sono bambini fino a 15 anni. Covid: **epilessia**, 83% specialisti ha usato telemedicina, esperti a confronto Viaggiare in s i c u r e z z a : Le raccomandazioni degli esperti Le persone con **Epilessia**, bambini e adulti, possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale, però, che portino con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è

comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre, meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in Paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Attività all'aria aperta: nessuno sport è vietato, salvo quelli estremi Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe

fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - sottolinea Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare, invece, immersioni o arrampicate in montagna

comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**. IL DECALOGO IN SINTESI Le persone con **Epilessia** possono recarsi ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo. Rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario. Portare con sé i farmaci necessari, la prescrizione e un documento con i contatti utili in caso di bisogno. Cessione del Quinto con Signor Prestito: i pensionati scelgono il prestito in Convenzione INPS. Scopri perché Contenuto Sponsor

Epilessia, sport e vacanze sicure

LINK: <https://www.clicmedicina.it/epilessia-sport-vacanze-sicure-consigli-lice/>



Epilessia, sport e vacanze sicure Da Redazione clicMedicina - Anche per chi convive con l'**epilessia**, viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente e evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime raccomandazioni a cui attenersi. A sottolinearlo è **LICE**, Lega Italiana Contro l'**Epilessia**, che fornisce tutte le istruzioni per viaggiare sicuri. "La maggior parte delle persone con **epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione", dichiara Laura Tassi, presidente **LICE**. "Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stessi e gli altri. 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." Nessun limite agli spostamenti. Le persone con **epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile

regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni nel Paese di destinazione. Inoltre, meglio portare con sé uno scritto con informazioni utili, quali la descrizione del tipo di crisi; che cosa fare caso di emergenza; la terapia che si assume (anche in Inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in Paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA: NESSUNO SPORT È VIETATO, PURCHÉ NON SIA ESTREMO Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il

trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non possa praticare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le persone con **epilessia** fare sport è importante, perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle persone con **epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose. Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi." Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma

d a e f f e t t u a r e
preferibilmente in compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le persone con **epilessia**.
Condividi:

Epilessia, come viaggiare in sicurezza: le raccomandazioni degli esperti

LINK: <https://www.today.it/benessere/salute/epilessia-viaggiare-sicuri-le-raccomandazioni-degli-esperti.html>



Epilessia, come viaggiare in sicurezza: le raccomandazioni degli esperti "Via libera a viaggi e sport all'aperto, ma nel rispetto di alcune semplici regole come rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario". I consigli della Lega Italiana contro l'**Epilessia** (Foto d'archivio) B.F. 15 luglio 2021 14:21 Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. "Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia - sottolinea la Lega Italiana Contro l'**Epilessia** (**LICE**) - sono le prime raccomandazioni a cui attenersi per poter godere appieno dei momenti di

relax e svago al di fuori della propria città, senza correre rischi". "La maggior parte delle persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** -. Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Cos'è l'**epilessia** e quanti ne soffrono in Italia L'**epilessia** è una malattia neurologica cronica che predispone il cervello a generare in maniera persistente crisi

epilettiche. Queste crisi vengono scatenate da una scarica elettrica anomala e incontrollata di gruppi di neuroni (cellule nervose che risiedono nel cervello) che interrompono transitoriamente la normale funzione cerebrale e provocano alterazioni dello stato di coscienza, movimenti involontari o convulsioni. Quasi il 10% delle persone può manifestare una crisi durante la vita, ma, se manca una causa o se il fenomeno non ripresenta nel tempo, non si tratta di **epilessia**. Le cause di questa patologia neurologica possono essere diverse e nel 30% dei casi la malattia è farmacoresistente. A soffrirne in Italia sono circa 500 mila (dove ogni anno si diagnosticano 36 mila nuovi casi), di questi 90 mila sono bambini fino a 15 anni. Viaggiare in sicurezza: le raccomandazioni degli esperti Le persone con **Epilessia**, bambini e adulti, possono andare ovunque e

viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale, però, che portino con sé i propri farmaci e la loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in Paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre, meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come

contattare il curante. Infine, se si viaggia in Paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. Attività all'aria aperta: nessuno sport è vietato, salvo quelli estremi. Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - sottolinea Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla

tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare, invece, immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**. IL DECALOGO IN SINTESI Le persone con **Epilessia** possono recarsi ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo. Rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario. Portare con sé i farmaci necessari, la prescrizione e un documento con i contatti utili in caso di bisogno. Nuoto, corsa, trekking: nessuno sport è vietato salvo quelli estremi e potenzialmente pericolosi. © Riproduzione riservata

EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE

LINK: <https://www.italia-news.it/epilessia-e-vacanze-via-libera-a-viaggi-e-sport-allaperto-nel-rispetto-di-alcune-regole-21654.html>

EPILESSIA E VACANZE: VIA LIBERA A VIAGGI E SPORT ALL'APERTO, NEL RISPETTO DI ALCUNE REGOLE LE RACCOMANDAZIONI DELLA LEGA ITALIANA CONTRO L'**EPILESSIA** PER UNA VACANZA SICURA Le Persone con **Epilessia** possono recarsi ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo. Rispettare il ciclo sonno-veglia e l'intervallo tra le assunzioni dei farmaci anche con il fuso orario. Portare con sé i farmaci necessari, la prescrizione e un documento con i contatti utili in caso di bisogno. Nuoto, corsa, trekking: nessuno sport è vietato salvo quelli estremi e potenzialmente pericolosi. Roma, 14 luglio 2021 - Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. "La maggior parte delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della **LICE** - Lega Italiana Contro l'**Epilessia** - Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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". Nessun limite agli spostamenti, quindi, le Persone con **Epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la

loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume

(anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori dalla Comunità Europea, stipulare un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero.

ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA, STOP AI LUOGHI COMUNI: NESSUNO SPORT È VIETATO SALVO QUELLI ESTREMI

Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le Persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. "In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle Persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose". Ovviamente il curante saprà

individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le Persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano **a s s o l u t a m e n t e** controindicate o vietate, ma **d a e f f e t t u a r e** preferibilmente in compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**.

Guida alle Epilessie - A cura della Lega Italiana Contro l'**Epilessia** **LICE** https://www.lice.it/pdf/2018_guida_alle_epilessie_ALT_A.pdf **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Viaggi **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Sport

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Epilessia e vacanze: via libera a viaggi e sport all'aperto, nel rispetto di alcune regole

LINK: <https://www.medicalexcellencetv.it/epilessia-e-vacanze-via-libera-a-viaggi-e-sport-allaperto-nel-rispetto-di-alcune-regole/>



Epilessia e vacanze: via libera a viaggi e sport all'aperto, nel rispetto di alcune regole 14 Luglio 2021 Le raccomandazioni della Lega Italiana Contro l'**Epilessia** per una vacanza sicura Roma, 14 luglio 2021 Se le restrizioni per il Covid stanno lentamente diminuendo permettendo a tutti di tornare a viaggiare e spostarsi per le vacanze estive, anche per chi convive con l'**Epilessia** viaggiare in sicurezza e godersi le vacanze è possibile. Basta rispettare alcune semplici regole. Assumere i farmaci regolarmente ed evitare importanti alterazioni del ciclo sonno-veglia sono le prime 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. 'La maggior parte

delle Persone con **Epilessia** può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle previste dall'emergenza sanitaria per i viaggi all'estero e valide per l'intera popolazione - dichiara Laura Tassi, presidente della LICE - Lega Italiana Contro l'**Epilessia** - Tuttavia, ci sono delle condizioni che è necessario conoscere prima di mettersi in viaggio e delle precauzioni che è necessario prendere per salvaguardare sé stesso e gli altri. 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'. Nessun limite agli spostamenti, quindi, le Persone con **Epilessia** possono andare ovunque e viaggiare con qualsiasi mezzo, aereo compreso. È fondamentale però portare con sé i propri farmaci e la

loro prescrizione. Se si portano i farmaci in cabina (più sicuro in caso di smarrimento del bagaglio) meglio avere un certificato (anche in inglese se si esce dall'Italia) del proprio curante. Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. Se si decide di passare le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è comunque importante cercare di rispettare i ritmi sonno-veglia, mentre gli intervalli tra un'assunzione e l'altra dei farmaci devono essere il più possibile regolari tenendo conto dell'eventuale fuso orario. Per chi viaggia in paesi in cui è possibile contrarre infezioni intestinali, meglio chiedere al proprio curante come comportarsi in caso di vomito e diarrea. Contattare sempre il curante se sono necessarie terapie di profilassi (come per la malaria) e vaccinazioni, nel paese in

cui si intende recarsi. Inoltre meglio portare con sé uno di scritto con i contatti utili, la descrizione del tipo di crisi, cosa fare caso di emergenza, la terapia che si assume (anche in inglese), come contattare il curante. Infine, se si viaggia in paesi fuori dalla Comunità Europea, s t i p u l a r e un'assicurazione complementare che copra tutte le eventuali spese mediche all'estero. ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA, STOP AI LUOGHI COMUNI: NESSUNO SPORT È VIETATO SALVO QUELLI ESTREMI Vacanza significa relax e divertimento anche all'aria aperta. Al mare o in montagna, il nuoto, il trekking, la corsa o la bicicletta sono solo alcune delle attività preferite di chi è in vacanza. Tuttavia tra i falsi miti che riguardano l'**Epilessia** vi è quello che chi ne è affetto non potrebbe fare sport o attività fisica, anche in contesti non agonistici. Al contrario, per le Persone con **Epilessia** fare sport è importante perché riduce lo stress, l'ansia, la depressione, oltre a migliorare la qualità del sonno e la funzionalità cardiovascolare. 'In questo caso - continua Laura Tassi - ogni paziente dovrebbe essere valutato individualmente per definire

bene i rischi di fronte la pratica di uno sport, qualsiasi esso sia. Ma in generale nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle Persone con **Epilessia**, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose'. Ovviamente il curante saprà individuare quali sono gli sport che possono essere praticati in base alla tipologia delle crisi. Fare corsa, jogging, trekking in montagna o sport di squadra in spiaggia come il beach volley o il calcio non costituisce un rischio aggiuntivo per gli le Persone con **Epilessia**. Un rischio moderato e qualche attenzione in più vanno invece riservati al nuoto, al ciclismo o attività come la canoa, seppur non siano assolutamente controindicate o vietate, ma da effettuare preferibilmente in compagnia. Praticare invece immersioni o arrampicate in montagna comporta invece ovvi rischi in più per le Persone con **Epilessia**. Guida alle Epilessie - A cura della Lega Italiana Contro l'**Epilessia** LICE **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Viaggi **Epilessia** in pillole - **Epilessia** e Sport

La lotta all'**epilessia** passa ora dalla telemedicina

LINK: <https://www.corrierenazionale.it/2021/07/05/lotta-epilessia-telemedicina/>



La lotta all'**epilessia** passa ora dalla telemedicina Al Congresso Nazionale **LICE** - Lega Italiana contro l'**Epilessia** - centinaia di specialisti si sono incontrati per fare il punto sullo stato dell'arte della malattia in Italia In occasione del 44° Congresso Nazionale **LICE** - Lega Italiana contro l'**Epilessia** - centinaia di specialisti si sono incontrati per fare il punto sullo stato dell'arte della malattia in Italia. Nei Paesi industrializzati l'**epilessia** colpisce circa 1 persona su 100: si stima quindi che in Europa 6 milioni di persone ne siano colpite e che in Italia interessi oltre 500.000 persone. L'**epilessia** si manifesta durante tutte le età della vita, con maggior incidenza nei bambini e negli anziani. La pandemia da Covid ha fatto emergere in modo ancora più netto la necessità di introdurre la telemedicina nella gestione dell'**epilessia**. Secondo una ricerca internazionale pubblicata sulla rivista 'Epilepsy&Behavior', ben

l'83% degli specialisti di 35 paesi del mondo occidentale è ricorso alla tecnologia durante la pandemia da Covid con ottimi risultati. L'esperienza di questi mesi ha evidenziato anche la necessità di identificare trattamenti che rispondano a caratteristiche di semplicità, rapidità e sicurezza e risultino quindi maggiormente appropriati per un utilizzo in telemedicina. Inoltre, essendo l'**epilessia** una patologia imprevedibile, essa necessita anche della possibilità di un'auto gestione da parte del paziente che preveda, per esempio, un auto-monitoraggio attivo con diari elettronici sui vari device come smartphone, tablet o pc, e un monitoraggio passivo con dispositivi indossabili automatizzati per rilevare le crisi. Purtroppo, l'uso di questi strumenti nella pratica clinica rimane ancora molto limitato nel nostro Paese ed esistono significative barriere alla loro implementazione. Un

passo in avanti è stato fatto dalla nuova App di monitoraggio per l'**epilessia** PurpleCare. Si tratta di una piattaforma di telemedicina dedicata ai pazienti affetti da **epilessia** che permette al paziente di tenere il diario delle crisi, ricevere promemoria per l'assunzione dei farmaci, scambiare contenuti audio e video e mantenere un rapporto continuativo con il proprio medico. L'App sarà disponibile per i pazienti per smartphone ANDROID ed APPLE e sarà scaricabile dai rispettivi store. Di questi temi si è parlato durante il simposio 'RWE e la forza dei network: nuovi outcome in **epilessia**', promosso da UCB Italia, nel contesto di un confronto tra specialisti sulla necessità di migliorare la qualità della vita dei pazienti epilettici. Con questo obiettivo, lo studio di Real World Evidence 'BrivaFirst', ha mostrato per la prima volta in pazienti con **epilessia** focale, il valore dell'utilizzo di un nuovo outcome clinico (sustained seizures

response), definito come la riduzione mantenuta nel tempo della frequenza delle crisi. Questo approccio di Real World, basato sulla pratica clinica ambulatoriale/ospedaliera di pazienti trattati con brivaracetam come terapia aggiuntiva, offre dei vantaggi evidenti, come dei follow-up più lunghi rispetto a quelli dei trial standard e dei sample size più ampi e rappresentativi. 'Come UCB, siamo molto orgogliosi di contribuire al continuo miglioramento della qualità di vita delle persone con **epilessia**' - ha dichiarato Federico Chinni, Amministratore Delegato di UCB Italia - In particolare, siamo convinti che approcci quali la telemedicina e la Real World Evidence, rappresentino importanti innovazioni per una gestione sempre più efficace di patologie complesse come l'**epilessia**'.
Correlati