

# Reizen en op vakantie

## Wat moet ik erover weten?

**Met epilepsie kun je gewoon reizen en op vakantie gaan. Een goede voorbereiding helpt je daarbij. Zo kun jij met een gerust gevoel op reis!**

**Lees meer over:**

- Veelgestelde vragen over: risico's, medicijnen en NVS op reis, vaccinaties, verzekeringen en hulpmiddelen
- Een checklist
- Zinnen in verschillende talen: Neem ze mee!

# Veilig op vakantie?

**Epilepsie ziet er bij iedereen anders uit. En voor iedereen is het anders wat wel en niet kan. Heb je vragen over jouw epilepsie en reizen, stel ze dan aan je arts.**

## **Stel jezelf de volgende vragen voor je op reis gaat:**

- Hoe kan ik veilig op vakantie met mijn aanvallen?
- Ga ik alleen of met anderen?
- Ga ik rondtrekken of blijf ik op één plek?
- Waardoor krijg ik aanvallen? Heb ik op vakantie een grotere kans op aanvallen?
- Hoe kan ik het beste gaan? Met de auto, de trein, het vliegtuig?
- Zijn er op het vakantieadres een apotheek, ziekenhuis, een arts?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik medicijnen heb, als er iets misgaat met mijn bagage?

## **Loop ik extra risico?**

Waarschijnlijk niet, als je dezelfde dingen doet als thuis. Maar op vakantie wil je juist nieuwe dingen ondernemen. Dus is het goed om je voor te bereiden. Hieronder staat een aantal vragen. Je kunt kijken of de vraag voor jou geldt. En of je er iets mee kunt in je voorbereiding.

### **Krijg jij aanvallen door vermoeidheid?**

Sommige georganiseerde reizen hebben een hoog tempo, met lange dagen met excursies. Zorg dan dat je voldoende kunt uitrusten en neem af en toe een dagje vrijaf.

**Krijg je sneller aanvallen door een ander dag- of nachtritme?** Bijvoorbeeld door op andere tijden te eten, te slapen en op te staan? Probeer dan genoeg slaap te krijgen

en goed, geregeld te eten. Zorg voor een tussendoortje. Een lage bloedsuikerspiegel kan bij sommige mensen een aanval uitlokken.

**Vergeet je weleens je medicijnen in te nemen?** Gebruik dan een medicijndoos of een medicijnalarm op je telefoon. Door het overslaan of niet op tijd innemen van je medicijnen, kun je een aanval krijgen.

### **Wil je gaan zwemmen en sporten?**

Download en lees 'Sporten en zwemmen'. Je vindt er adviezen en tips. Zwemmen en watersporten hebben een risico als je nog aanvallen hebt. Overleg met je arts als je vragen hebt.

En neem veiligheidsmaatregelen voor jezelf en anderen.

### **Ga je outdooractiviteiten doen?**

Voor bergklimmen, duiken en parachutespringen gelden beperkingen voor mensen met epilepsie. Het is belangrijk dat je je goed voorbereidt als je deze activiteiten wilt gaan doen.

### **Ben je gevoelig voor alcohol en slik je medicijnen?**

Drink niet meer dan 1 tot 2 glazen per dag. Ga je naar een warm land? Hitte kan de werking van alcohol versterken.

### **Heb je last van grote aanvallen of aanvallen waarbij je gaat dwalen?**

Ga er dan niet alleen op uit en vertel je reisgenoten hoe ze je kunnen helpen bij een aanval.

### **Heb je last van lichtflitsgevoelige**

**epilepsie?** Draag dan een bril met polaroid glazen. En ga in een pretpark niet in attracties met lichtflitsen en in attracties met donkere ruimtes. Let bij waterattracties op zonlicht dat weerkaatst op het water.

## **Waar moet ik aan denken bij reizen met auto, boot, of vliegtuig?**

### **Met de auto**

#### **Ga in de auto op de achterbank zitten als je regelmatig zware aanvallen hebt.**

Zo voorkom je gevaar voor jezelf en de chauffeur.

#### **Je mag met je epilepsie in de EU-landen rijden met een geldig rijbewijs.**

Als je in Nederland mag rijden van de wet, dan mag dat ook in de EU-landen. Voor andere landen moet je het uitzoeken. Soms is een internationaal rijbewijs voldoende. Meer lees je erover op de [website van de rijksoverheid](#).

**Houd bij lange autoritten genoeg pauzes** zodat je niet te vermoeid raakt.

### **Met de boot**

**Draag een zonnebril** tegen fel licht of flikkerend licht op het water. Flikkerend licht kan een aanval uitlokken als je er gevoelig voor bent.

**Ga niet te dicht bij de reling van een boot staan.** Zeker als het een open reling is.

### **Met het vliegtuig**

**Als je geen aanvallen meer hebt, mag je met het vliegtuig reizen.** Als je nog aanvallen hebt, vraag dan bij de vliegmaatschappij na of je mag vliegen. Het kan zijn dat je een 'fit-to-fly-verklaring' nodig hebt. Veel vliegmaatschappijen volgen de medische richtlijn van de International Air Travel Association (IATA). Je neuroloog kan je adviseren over vliegen, maar geeft geen 'fit to fly'-verklaring af. Je moet zelf de keuze maken om te vliegen en of je het navraagt bij de vliegmaatschappij.

**Als je nog aanvallen hebt, zorg dan dat je niet in je eentje vliegt.**

#### **Krijg je aanvallen door slaapttekort of een ander dag-/nachtritme?**

Vlieg dan overdag.

#### **Vertel het cabinepersoneel over je**

**aanvallen.** Zo weten ze wat er aan de hand is als je een aanval krijgt en kunnen ze je helpen als dat nodig is.

#### **Door het vliegen krijg je niet meer**

**aanvallen.** Maar ben je gevoelig voor stress? De start- en landingsprocedure en het lang stil zitten zorgt bij sommige mensen voor een aanval.

**Ga je naar een land waar het veel vroeger of later is?** Overleg dan met je arts op welke tijdstippen je je medicijnen het beste kunt innemen.

## **Wat moet ik weten over medicijnen op reis?**

Op onze website en in onze whitepaper lees je veel over medicijngebruik. Hieronder volgt een aantal tips over het meenemen van medicijnen op reis.

**Haal bij je apotheek een overzicht van je medicijnen.** Vraag om een 'Reisdocument/ Medical survey'. Je krijgt een lijst in het Nederlands en het Engels met de merknaam en de stofnaam. De stofnaam is over de hele wereld gelijk, maar de merknaam kan in het buitenland anders zijn. Op de lijst staat ook het adres en het telefoonnummer van je apotheek. Je kunt ook een Europees Medisch Paspoort kopen bij de apotheek of huisarts en dit invullen. Deze documenten kun je laten zien bij de douane als erom gevraagd wordt.

**Sommige epilepsiemedicijnen vallen onder de Opiumwet.** Dat geldt voor de meeste noodmedicatie die de aanvallen afbreken (nood- of coupeermedicatie) en slaapmiddelen. In veel landen is het bezitten en gebruiken van deze middelen verboden. Diazepam (rectiole), midazolam (neusspray), fenobarbital zijn bijvoorbeeld epilepsiemiddelen die onder de Opiumwet vallen. Voor deze medicijnen heb je in het buitenland een speciale verklaring nodig. Zoek van tevoren uit of je medicijn onder de Opiumwet valt. Je kunt dit navragen bij je arts of controleren in de lijst van medicijnen van het CAK ([www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)) bij 'Medicijnen mee op reis'.

Om de middelen legaal mee op reis te nemen, heb je een speciale verklaring nodig. Er zijn twee verschillende verklaringen. Welke verklaring je nodig hebt, hangt af van het land waar je naartoe gaat. Reis je binnen Europa? Voor de meeste Europese landen heb je de Schengenverklaring nodig. Start de procedure minimaal vier weken voor vertrek. Reis je naar een land buiten het Schengengebied? Dan heb je een Engelstalige medicijnverklaring nodig van de ambassade of het consulaat van je reisbestemming(en). Meer informatie kun je vinden op de website van het CAK ([www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)) onder het kopje 'Verklaring'. Of bel het CAK: 0800 2108.

**Neem altijd de verpakking en de bijsluiter** van je medicijnen mee.

**Neem meer medicijnen mee dan de duur van je reis** en het verblijf. Dan zit je niet zonder medicijnen als je reis vertraging oploopt of onverwacht langer duurt.

**Zoek van tevoren uit of je medicijnen te krijgen zijn in het land** waar je naartoe gaat. Zoek dan op de stofnaam.

**De neuroloog kan medicijnen voorschrijven voor drie maanden.** Als je langer weggaat, check dan of jouw medicijn (stofnaam) te krijgen is in het land waar je naartoe gaat.

**Verdeel je medicijnen over verschillende plekken in je bagage.** Zo is er een kleiner risico dat je geen medicijnen meer hebt bij verlies of diefstal.

**Bewaar je medicijnen zo veel mogelijk op een koele, donkere plaats.** De apotheker kan je hierover advies geven.

**Als je last krijgt van diarree of overgeven** wordt de hoeveelheid medicijnen in je bloed minder. Het is niet altijd verstandig om een extra dosis van je medicijn te nemen. Vraag je arts of apotheker voor je reis wat je moet doen als je last krijgt van diarree of overgeven.

## Wat moet ik weten over medicijnen en vliegen?

**Zorg dat je genoeg medicijnen bij je hebt in je handbagage.** Neem een reserverecept mee.

**Zorg tijdens de vlucht dat je water bij de hand hebt** voor het innemen van je medicijnen.

**Maak je een verre reis en vlieg je naar een andere tijdzone?** Bij een kort verblijf raden wij aan om het tijdstip van innemen gelijk te houden aan de tijdstippen in Nederland. Je kunt bijvoorbeeld een wekker zetten en dan je medicijnen innemen met wat water en biscuitjes of crackers. Blijf je langere tijd weg? Pas dan geleidelijk de tijden van het innemen aan. Het aantal uren tussen de inname momenten moet gelijk blijven. Je arts of apotheker kunnen je hierbij helpen voordat je op reis gaat.

**Medicijnen in pilvorm mogen in het vrachtruim** van het vliegtuig. Vloeibare medicijnen mogen niet in het vrachtruim omdat het daar te koud is. Neem deze dus mee in je handbagage.

**Je mag niet meer dan 100 ml vloeistof meenemen in je handbagage.** Maar voor vloeibare medicijnen is de regel anders. Alle (vloeibare) medicijnen die je nodig hebt voor je reis en het verblijf in het buitenland mag je meenemen in je handbagage. Zorg wel voor een recept van je arts in het Nederlands en Engels. Hiermee kun je bij de douane laten zien dat je de middelen zelf gebruikt. Controleer de richtlijnen over medicijnen en handbagage op de website van de luchthaven van vertrek en je vliegmaatschappij.

## Wat moet ik weten over op reis gaan met een NVS?

**Overleg met je NVS-begeleider** of de instellingen van de NVS tijdens je vakantie kunnen blijven zoals ze zijn. NVS staat voor Nervus Vagus Stimulator.

**Ga je vliegen? Vertel de mensen bij de veiligheidsscan (security) op het vliegveld dat je een NVS hebt** en laat je NVS-registratiekaart of een verklaring van je arts zien.

**De scanner heeft geen invloed op je NVS** maar de metaaldetector kan wel afgaan tijdens de scan.

**Neem een tweede magneet mee** op reis en geef deze aan je medereiziger.

**Zorg voor voldoende medicijnen in je handbagage.**

## Hoe zit het met vaccinaties en malariamiddelen?

**Tegen gele koorts, hepatitis A of B, difterie, tetanus, polio en tyfus** kun je je gewoon laten inenten. Maar een paar middelen tegen malaria zijn soms niet geschikt voor mensen met epilepsie. Dit zijn mefloquine (Iariam), kinine en doxycycline. Heb je vragen over inenting en middelen tegen malaria? Neem dan contact op met het reizigersspreekuur van de GGD of met je apotheek. Over inenting bij je kind met epilepsie kun je het best vooraf overleggen met de behandelend arts.

## Wat moet ik weten over verzekeringen?

**Controleer de polis van je ziektekostenverzekering.** Bekijk of je een aanvullende reisverzekering nodig hebt.

**Iedereen die een basisverzekering heeft** en naar het buitenland op vakantie gaat, **heeft een Europese gezondheidskaart (EHIC)**. Bij een aantal verzekeraars staat de EHIC al op de achterkant van de zorgpas. Als dat bij jou niet zo is, kun je hem aanvragen bij je zorgverzekeraar. De EHIC is geldig in een groot aantal Europese landen. Op de website van [EHIC](#) kun je lezen welke landen dit zijn. Met de EHIC heb je recht op medische zorg als je ziek wordt in het buitenland. Het betekent niet dat je er helemaal niet voor hoeft te betalen. De buitenlandse zorgverlener declareert de

kosten bij je zorgverzekeraar. En je zorgverzekeraar kijkt daarna in je zorgverzekering welke kosten jij zelf moet betalen. Heb je hier vragen over, neem dan contact op met je zorgverzekeraar.

## Hoe laat ik weten dat ik epilepsie heb?

**Neem iets mee waarop staat wie je bent,** hoe je aanval eruit ziet en wat iemand moet doen bij een aanval. Neem een 'ik heb epilepsiekaartje' mee en stop dat bijvoorbeeld bij je mobiel. Of draag een SOS-armband of -ketting of een Witte Kruis alarmpenning.

**Vertel je reisgenoten hoe je aanval eruit ziet.** En wat ze moeten doen als je een aanval krijgt.

**Als je regelmatig aanvallen hebt, neem dan je aanvalskalender mee.** Dit kan je papieren aanvalskalender zijn of de aanvalskalender in MedApp. Zo weet de arts in het buitenland hoe vaak je aanvallen hebt. En na je reis ziet je eigen arts hoeveel aanvallen je op vakantie hebt gehad.

**Een ik heb epilepsie-kaartje, een eerste hulp-kaartje en aanvalskalender** kun je gratis bestellen op [onze website](#).

**Achterin deze download vind je in elf talen** een aantal zinnen die jij of je medereiziger kunnen gebruiken als je een aanval hebt of hebt gehad.

## Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk dan op [epilepsie.nl](#), bel ons op 030 634 40 64 of vraag het je neuroloog.

# Checklist

**Je kunt hier informatie schrijven die belangrijk kan zijn voor je medereizigers, omstanders of hulpverleners. De checklist kan een geheugensteun zijn bij je voorbereiding zodat je geen zaken vergeet te regelen.**

## Persoonlijke gegevens

**Naam:**

---

**Geboortedatum:**

---

**Adres:**

**Postcode:**

---

**Plaats:**

**Land:**

---

**Telefoonnummer:**

---

**Paspoortnummer:**

---

**Verzekeringsnummer:**

---

## Telefoonnummers in geval van nood

Emergency Numbers / Notruf / Numéros d'Urgence / Teléfonos de Emergencia

### Vriend

Friend / Freun(din) / Ami(e) / Amigo (Amiga):

---

### Familielid

Relative / Verwandte(r) / Famille / Familia:

---

### Hotel

Hotel / Hotel / Hôtel / Hotel:

---

### Mijn arts

My doctor / Mein Arzt / Mon médecin / Mi médico:

---

### Mijn apotheker

My pharmacist / Mein Apotheker / Mon pharmacien / Mi farmacéutico:

---

**Alarmnummer** (ambulance voor het land dat je bezoekt)

Ambulance / Krankenwagen / Ambulance / Ambulancia:

---

## Je medicijnen

Vraag bij de apotheek een medicijnenoverzicht (in Nederlands en Engels).

### Checklist

#### Check of je belangrijke dingen bij je hebt

- medicijnen (in originele verpakking en neem extra mee)
- pillendoos
- aanvalskalender
- bij noodmedicatie: Schengenverklaring of Engelstalige medicijnverklaring
- verzekeringspapieren (zorgpas met EHIC, reisverzekering)
- persoonlijk aanpassingsplan voor het innemen van medicijnen (bij wisselende tijdzones)
- advies over wat te doen bij diarree en overgeven
- S.O.S.-armband/-ketting of andere hulpmiddelen zoals identiteitskaartje
- advies over welke activiteiten en sporten wel / niet doen

**Check of je belangrijke  
dingen bij je hebt.**

# Zinnen in elf talen

**Op de bladzijden staan zinnen over (jouw) epilepsie. Dit is handig als jij of je medereiziger informatie moet geven over je epilepsie.**

De zinnen zijn in elf talen vertaald. Het zijn talen van populaire Europese vakantielanden. Zinnen die voor jou gelden kun je aanvinken of markeren.

<b>Deens</b>	<u>Pagina 10</u>
<b>Duits</b>	<u>Pagina 11</u>
<b>Engels</b>	<u>Pagina 12</u>
<b>Frans</b>	<u>Pagina 13</u>
<b>Grieks</b>	<u>Pagina 14</u>
<b>Italiaans</b>	<u>Pagina 15</u>
<b>Noors</b>	<u>Pagina 16</u>
<b>Portugees</b>	<u>Pagina 17</u>
<b>Spaans</b>	<u>Pagina 18</u>
<b>Turks</b>	<u>Pagina 19</u>
<b>Zweeds</b>	<u>Pagina 20</u>

## Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk dan op [epilepsie.nl](http://epilepsie.nl), bel ons op 030 634 40 64 of vraag het je neuroloog.

# Deens

Ik heb epilepsie.

Jeg har epilepsi.

## Tijdens een aanval

Kunt u mij helpen?

Vil De hjælpe mig?

Als ik een aanval heb:

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

Hvis jeg har et anfald, så:

- bliv hos mig;
- lad være med at stoppe anfaldet eller at putte noget i min mund;
- beskyt mig imod læsioner og brud på hovedet.

Bel alleen een ambulance als de aanval:

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

Tilkald kun en ambulance, hvis anfaldet:

- varer længere end ..... minutter;
- hurtigt efterfølges af et nyt anfald;
- giver mig læsioner.

Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?

Vil De ringe efter en læge / ambulance / taxi?

## Na de aanval

Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.

Jeg har det godt igen om et par minutter / timer.

Heb ik een aanval gehad?

Har jeg haft et anfald?

Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?

Vil De være venlig, at skrive ned hvad der skete?

Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?

Vil De ringe til min ven / min slægtning / mit hotel?

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?

Hvor er den nærmeste læge / det nærmeste apotek / det nærmeste hospital?

Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.

Denne medicin er til behandling af min epilepsi.

Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?

Har De denne medicin?

Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?

Har denne medicin nogen vekselvirkninger med min epilepsimedicin?

Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.

Jeg har ikke haft anfald i ..... år.

# Duits

**Ik heb epilepsie.**

**Ich habe Epilepsie.**

## Tijdens een aanval

**Kunt u mij helpen?**

**Können Sie mir bitte helfen?**

**Als ik een aanval heb:**

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

**Wenn ich einen Anfall habe**

- bleiben Sie bitte bei mir;
- versuchen Sie bitte nicht den Anfall zu stoppen oder etwas in meinem Mund zu stecken;
- passen Sie bitte auf, dass ich mich nicht verletze und stützen Sie meinen Kopf mit einem Kissen.

**Bel alleen een ambulance als de aanval:**

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

**Bitte rufen Sie einen Krankenwagen nur**

- wenn der Anfall länger als ..... Minuten dauert;
- wenn kurz danach ein weiterer Anfall folgt;
- wenn ich mich bei dem Anfall verletze.

**Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?**

**Können Sie bitte einen Arzt / einen Krankenwagen / ein Taxi rufen?**

## Na de aanval

**Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.**

**In ein paar Minuten / Stunden geht es mir wieder gut.**

**Heb ik een aanval gehad?**

**Hatte ich einen Anfall?**

**Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?**

**Können Sie bitte aufschreiben, was passiert ist?**

**Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?**

**Können Sie bitte meinen Freund (meine Freundin) / meine Verwandte / mein Hotel anrufen?**

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

**Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?**

**Wo ist der nächste Arzt / die nächste Apotheke / das nächste Krankenhaus?**

**Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.**

**Diese Medikamente sind gegen meine Epilepsie.**

**Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?**

**Haben Sie diese Medikamente?**

**Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?**

**Gibt es bei diesem Medikament Wechselwirkungen mit meinen Epilepsie-Medikamenten?**

**Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.**

**Ich habe seit ..... Jahren keinen epileptischen Anfall mehr gehabt.**

# Engels

**Ik heb epilepsie.**

**I have epilepsy.**

## Tijdens een aanval

**Kunt u mij helpen?**

**Can you help me, please?**

**Als ik een aanval heb:**

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

**If I have a seizure, please**

- stay with me;
- do not try to stop the seizure or put anything in my mouth;
- protect me from injury and cushion my head.

**Bel alleen een ambulance als de aanval:**

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

**Only call an ambulance if the seizure**

- lasts longer than ..... minutes;
- is followed closely by another seizure;
- causes me to become injured.

**Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?**

**Can you call a doctor / ambulance / taxi?**

## Na de aanval

**Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.**

**I will be fine in a few minutes / hours.**

**Heb ik een aanval gehad?**

**Did I have a seizure?**

**Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?**

**Can you please write down what happened?**

**Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?**

**Can you call my friend / relative / hotel?**

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

**Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?**

**Where is the nearest doctor's office / pharmacy / hospital?**

**Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.**

**These drugs are to control my epilepsy.**

**Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?**

**Do you have these drugs?**

**Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?**

**Does this medication have any drug interactions with my epilepsy medication?**

**Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.**

**I have been seizure-free for .... years.**

# Frans

**Ik heb epilepsie.  
Je suis épileptique.**

## Tijdens een aanval

**Kunt u mij helpen?**

Pourriez-vous m'aider, s'il vous plaît?

**Als ik een aanval heb:**

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

**Si j'ai une crise, je vous demanderais**

- de rester avec moi;
- de pas essayer d'arrêter la crise ni de me mettre quelque chose dans la bouche;
- d'éviter que je me blesse et de me mettre un coussin sous la tête.

**Bel alleen een ambulance als de aanval:**

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

**Appelez une ambulance uniquement si la crise**

- dure plus de ..... minutes;
- est suivi rapidement d'une autre crise;
- provoque des blessures.

**Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?**

**Pourriez-vous appeler un médecin / une ambulance / un taxi?**

## Na de aanval

**Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.**

**Ça ira mieux dans quelques minutes / heures.**

**Heb ik een aanval gehad?**

**Est-ce que j'ai eu une crise?**

**Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?**

**Pourriez-vous noter ce qui est arrivé?**

**Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?**

**Pourriez-vous appeler mon ami(e) / quelqu'un de ma famille / mon hôtel?**

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

**Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?**

**Où se trouve le médecin / la pharmacie / l'hôpital le (la) plus proche?**

**Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.**

**Ces médicaments sont pour traiter mon épilepsie.**

**Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?**

**Avez-vous ces médicaments?**

**Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?**

**Cette médication peut-elle interférer avec ma médication contre l'épilepsie?**

**Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.**

**Je n'ai pas eu de crise depuis ..... ans.**

# Grieks

**Ik heb epilepsie.**

Έχω επιληψία.

## Tijdens een aanval

**Kunt u mij helpen?**

Μπορείτε να με βοηθήσετε;

**Als ik een aanval heb:**

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

**Αν έχω επίθεση επιληψίας**

- παρακαλώ μείνετε μαζί μου
- μην προσπαθήσετε να σταματήσετε την επίθεση και μην βάζετε τίποτα στο στόμα μου
- με προστατέψτε μου από τραυματισμούς και βάλτε κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι μου.

**Bel alleen een ambulance als de aanval:**

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

**Τηλεφωνήστε μόνο σε ασθενοφόρο εάν η επίθεση επιληψίας**

- διαρκεί περισσότερο από ..... λεπτά
- ακολουθείται γρήγορα μια άλλη επίθεση
- προκαλεί τραυματισμό.

**Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?**

Μπορείτε να καλέσετε γιατρό / ασθενοφόρο / ταξί;

## Na de aanval

**Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.**

Θα είμαι καλά πάλι σε λίγα λεπτά / ώρα.

**Heb ik een aanval gehad?**

Είχα επιληπτική κρίση;

**Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?**

Μπορείτε να γράψετε τι συνέβη;

**Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?**

Μπορείτε να καλέσετε το φίλο (τη φίλη) / συγγενικό / ξενοδοχείο μου για μένα;

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

**Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?**

Πού είναι ο πλησιέστερος γιατρός / φαρμακείο / νοσοκομείο;

**Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.**

Χρησιμοποιώ αυτά τα φάρμακα για τη θεραπεία της επιληψίας μου.

**Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?**

Έχετε αυτά τα φάρμακα;

**Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?**

Αυτό το φάρμακο επηρεάζει τη φαρμακευτική αγωγή με επιληψία μου;

**Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.**

Δεν είχα επιληπτική κρίση για ..... χρόνια.

# Italiaans

**Ik heb epilepsie.**

**Ho l'epilessia.**

## Tijdens een aanval

**Kunt u mij helpen?**

**Può aiutarmi, per favore?**

**Als ik een aanval heb:**

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

**Se ho un attacco, per favore**

- rimanga con me;
- non cerchi di bloccare l'attacco e non mi metta niente in bocca;
- mi aiuti a non farmi male e mi metta qualcosa di morbido sotto la testa.

**Bel alleen een ambulance als de aanval:**

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

**Chiami un'ambulanza solo se l'attacco**

- dura più di ..... minuti;
- è subito seguito da un altro attacco;
- mi provoca delle lesioni.

**Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?**

**Può chiamare un dottore / un'ambulanza / un taxi?**

## Na de aanval

**Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.**

**Mi sentirò meglio tra qualche minuto / ora.**

**Heb ik een aanval gehad?**

**Ho avuto un attacco?**

**Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?**

**Per favore, può scrivere quello che è successo?**

**Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?**

**Può avvertire il mio amico (la mia amica) / il mio parente (la mia parente) / l'albergo?**

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

**Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?**

**Dov'è il medico più vicino / la farmacia più vicina / l'ospedale più vicino?**

**Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.**

**Questi medicinali servono a tenere sotto controllo l'epilessia.**

**Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?**

**Ha queste medicine?**

**Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?**

**Con questa medicina posso prendere le mie medicine per l'epilessia senza pericolo di interazioni?**

**Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.**

**Non ho avuto attacchi per ..... anni.**

# Noors

Ik heb epilepsie.

Jeg har epilepsi.

## Tijdens een aanval

Kunt u mij helpen?

Kan du være så vennlig å hjelpe meg?

Als ik een aanval heb:

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

Jeg har et anfall, vær så vennlig å

- bli hos meg;
- ikke prøve å stanse anfallet eller putte noe i min munn;
- beskytte meg mot skader og legge noe mykt under mitt hode.

Bel alleen een ambulance als de aanval:

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

Tilkall bare ambulanse dersom anfallet

- varer lenger enn ..... minutter;
- blir etterfulgt av et nytt anfall;
- fører til skader på meg.

Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?

Kan du tilkalle lege / ambulanse / drosje?

## Na de aanval

Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.

Jeg er bra igjen om et par minutter / timer.

Heb ik een aanval gehad?

Hadde jeg et anfall?

Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?

Kan du skrive ned hva som skjedde?

Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?

Kan du ringe etter min venn / min slektning / mitt hotell?

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?

Hvor er nærmeste legekantor / apotek / sykehus?

Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.

Disse medisinene er for å behandle min epilepsi.

Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?

Har du disse medisinene?

Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?

Påvirker denne medisinen mine epilepsimedisinene?

Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.

Jeg har vært fri for anfall i ..... år.

# Portugees

**Ik heb epilepsie.**  
**Sofro de epilepsia.**

## Tijdens een aanval

**Kunt u mij helpen?**  
**Por favor, pode ajudar-me?**

**Als ik een aanval heb:**

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

**Se eu tiver um ataque epiléptico, por favor**

- fique comigo;
- não tento parar o ataque epiléptico e não coloque nada na minha boca;
- tente evitar que me machuque e proteja a minha cabeça com alfomadas.

**Bel alleen een ambulance als de aanval:**

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

**Chame uma ambulância só no caso que o ataque**

- dure mais de ..... minutos;
- seja logo seguido por um outro ataque;
- me machuque.

**Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?**

**Pode chamar um médico / uma ambulância / um táxi?**

## Na de aanval

**Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.**

**Ficarei melhor em alguns minutos / horas.**

**Heb ik een aanval gehad?**  
**Tive um ataque?**

**Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?**  
**Por favor, pode anotar o que aconteceu?**

**Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?**

**Pode telefonar ao meu amigo (à minha amiga) / ao meu parente (à minha parente) / ao meu hotel?**

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

**Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?**

**Onde fica o consultório médico / a farmácia / o hospital mais perto?**

**Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.**

**Estas são os meus medicamentos contra epilepsia.**

**Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?**

**O senhor (A senhora) tem estes medicamentos?**

**Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?**

**Esta medicação tem alguma interacção com a minha medicação contra epilepsia?**

**Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.**

**Eu não tenho ataques epilépticos há ..... anos.**

# Spaans

**Ik heb epilepsie.**

**Soy epiléptico (epiléptica).**

## Tijdens een aanval

**Kunt u mij helpen?**

**Por favor, ¿me puede ayudar?**

**Als ik een aanval heb:**

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

**Si sufro un ataque epiléptico, por favor**

- no me deje solo (sola);
- no trate de poner fin al ataque o de meter algo en mi boca;
- protejame de heridas y proteja mi cabeza.

**Bel alleen een ambulance als de aanval:**

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

**Llame solo a um ambulancia si**

- el ataque epiléptico dura más de ..... minutos;
- a este ataque epiléptico sigue poco después otro ataque;
- sufro heridas por el ataque epiléptico.

**Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?**

**Por favor, ¿puede llamar a um médico / ambulancia / taxi?**

## Na de aanval

**Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.**

**Estaré bien en algunos minutos / algunas horas.**

**Heb ik een aanval gehad?**

**¿He sufrido un ataque epiléptico?**

**Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?**

**Por favor, ¿puede escribir lo ocurrido?**

**Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?**

**Por favor, ¿puede llamar a mi amigo(a) / a mi familia / al hotel?**

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

**Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?**

**¿Donde está la consulta de un médico más cercana/la farmacia más cercana / el hospital más cercano?**

**Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.**

**Estas medicinas sirven para controlar la epilepsia.**

**Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?**

**¿Tienen estas medicinas?**

**Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?**

**¿Estos medicamentos influyen en los medicamentos que tomo por la epilepsia?**

**Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.**

**No he sufrido un ataque epiléptico desde hace ..... años.**

# Turks

Ik heb epilepsie.

Epilepsim var.

## Tijdens een aanval

Kunt u mij helpen?

Bana yardım eder misin?

Als ik een aanval heb:

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

Epilepsi atağı geçirse

- yanimde kal;
- epilepsi atağını durdurmaya çalışmayın veya ağızda herhangi bir şey yapmayın;
- beni yaralanmaya karşı koru ve kafamın altına yumuşak bir şey koy.

Bel alleen een ambulance als de aanval:

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

Sadece şu durumlarda ambulans çağırın

- sara nöbetinin ..... dakikadan fazla devam etmesi durumunda;
- kısa aralıklarla tekrarlanması durumunda;
- epilepsi yaralanmaya neden olursa.

Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?

Bir doktoru / ambulansı / taksiyi uyarabilir misin?

## Na de aanval

Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.

Bir kaç dakika / saat sonra kendimi iyi hissedirim.

Heb ik een aanval gehad?

Epilepsi nöbet geçirdim mi?

Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?

Ne olduğunu lütfen yazar misiniz?

Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?

Arkadasimi / Akrabami / Otelimi telefonla arayabilir misiniz?

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?

En yakın doktor muayenehanesi / eczane / hastane nerede?

Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.

Epilepsimi tedavi etmek için bu ilaçları kullanıyorum.

Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?

Bu ilaçlar burada mevcut mu?

Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?

Bu ilaç ile sara ilacım arasında bir ilaç etkileşimi var mı?

Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.

..... yıldan beri sara nöbetini tutulmadım.

# Zweeds

Ik heb epilepsie.

Jag har epilepsi.

## Tijdens een aanval

Kunt u mij helpen?

Vill du hjälpa mig?

Als ik een aanval heb:

- blijf bij me;
- probeer niet de aanval te stoppen of iets in mijn mond te doen;
- bescherm me tegen verwonding en leg iets zachts onder mijn hoofd.

Om jag får ett anfall, vill du

- stanna hos mig;
- inte försöka stoppa anfallet, och inte stoppa något i min mun;
- skydda mig mot skador och skydda mitt huvud.

Bel alleen een ambulance als de aanval:

- langer duurt dan ..... minuten;
- snel wordt opgevolgd door een volgende aanval;
- een verwonding veroorzaakt.

Ring bara efter ambulans om anfallet

- dröjer längre än fyra till ..... minuter;
- genast följs av ännu ett anfall;
- orsakar kroppsskada.

Kunt u een dokter / ambulance / taxi waarschuwen?

Vill du ringa efter en doktor / ambulans / taxi?

## Na de aanval

Over een paar minuten / uur ben ik weer in orde.

Det kommer att gå bättre om några minuter / timmar.

Heb ik een aanval gehad?

Fick jag ett anfall?

Kunt u alstublieft opschrijven wat er gebeurd is?

Vill du skriva upp vad som hände?

Kunt u mijn vriend(in) / familielid / hotel voor me bellen?

Vill du ringa min vän / min familj / mitt hotell?

## Bij de dokter / apotheek / ziekenhuis

Waar is de (het) dichtstbijzijnde dokter / apotheek / ziekenhuis?

Var finns närmaste läkare / apotek / sjukhus?

Ik gebruik deze medicijnen voor de behandeling van mijn epilepsie.

Det här är mediciner mot min epilepsi.

Zijn deze medicijnen hier verkrijgbaar?

Har ni dessa mediciner?

Heeft dit medicijn invloed op mijn epilepsiemedicijnen?

Reagerar dessa mediciner med mina mediciner mot epilepsi?

Ik heb al ..... jaar geen epileptische aanval gehad.

Jag har inte haft ett anfall på ..... år.

**Epilepsie verstoort levens. Daarom zijn wij er. Met informatie, ontmoeting en door veel geld op te halen voor toponderzoek. Zo zorgen wij samen voor minder onzekerheid.**

**EpilepsieNL is het platform voor de 200.000 Nederlanders met epilepsie en hun familie, partners en vrienden, samen meer dan een miljoen mensen. Doe jij mee?**

**Epilepsie  
verstoort  
levens**

© EpilepsieNL, juli 2021

Met dank aan Gerrit-Jan de Haan, neuroloog bij SEIN, Expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde. Is deze uitgave ouder dan drie jaar, kijk dan op [epilepsie.nl](http://epilepsie.nl) of er een nieuwe versie bestaat.

EpilepsieNL heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Heb je persoonlijke vragen? Stel deze dan aan je neuroloog.

Deze informatie mag je in andere teksten gebruiken met bronvermelding.

**Ep**  **lepsieNL**

# Epilepsie verstooort levens

Kom nu  
in actie op  
[epilepsie.nl](http://epilepsie.nl)

**EpilepsieNL**