

Si vous voyagez en pays où les règles d'hygiène sont peu sûres et que vous risquez une crise avec chute et blessure, emportez un kit de suture que vous pourrez donner au personnel soignant.

Assurances

N'oubliez pas d'avoir les papiers qu'il faut côté assurances sociales, et assurances tout court et une assistance n'excluant pas les rapatriements ou couvertures de frais médicaux sur des longues maladies ou maladies chroniques connues avant le départ, ce qui est généralement le cas (voir votre assistance carte bancaire ou votre assureur-assistance voyage)

Qui mettre au courant ?

Si vous voyagez avec un accompagnant, veillez à ce qu'il sache ce qu'il convient de faire - et surtout de ne pas faire - en cas de crise.

Si vous voyagez seul et craignez une crise durant le vol, il est sage d'avertir un personnel de cabine en décrivant vos crises et ce qu'il convient de faire, cela évitera un atterrissage d'urgence et une hospitalisation en pays inconnu si une crise survient sans que vous puissiez expliquer.

Même précaution pour le séjour sur place : qu'une personne soit au courant de votre épilepsie et sache quoi faire en cas de crise.

Voici un lien vers le site USA qui explique (en anglais) que faire en cas de crise : <http://www.epilepsyfoundation.org/aboutepilepsy/firstaid/index.cfm>. Il y a des vidéos (en anglais) très bien faites sur quoi faire.

and ENJOY your travel.... 😊

Le présent document est issu d'un travail de recherche et compilation de la Fédération EFAPPE
Il est destiné à votre information.

Les interlocuteurs publics que vous rencontrez pour résoudre vos questions, obtenir les prestations nécessaires, peuvent ne pas encore avoir été destinataires des informations contenues. Dans ce cas, contactez nous
Les textes évoluent, vérifiez sur notre site leur actualité au moment de leur utilisation. efappe.epilepsies.fr



- ◆ Association représentative des malades, agrément DGS n° 2012AG0029
- ◆ Organisme de formation n° 82380547838
- ◆ Association reconnue d'intérêt général
- ◆ Membre du Comité National pour l'Épilepsie



efappe@yahoo.fr
Tél. : 06 09 72 28 51
<http://efappe.epilepsies.fr>

EFAPPE
36 rue Saint-Robert
38120 Saint-Egrève



Se déplacer

Se déplacer sans conduire, être accompagné(e)

Avoir l'obligation d'être accompagné dans tous ses déplacements pour assurer sa sécurité à cause d'une épilepsie sévère est un handicap. Ne pas avoir le droit de conduire peut être aussi un handicap !

- Les coûts liés aux trajets peuvent être pris en compte pour une PCH (prestation de compensation du handicap).
- Certaines communes ont des services de transport des personnes handicapées ne pouvant se déplacer seules, leurs coordonnées sont à demander à la MDPH ou en mairie.
- La SNCF accorde un tarif réduit ou la gratuité à l'accompagnateur de la personne handicapée sur présentation de la carte d'invalidité (avec la mention "besoin d'accompagnement").
- Selon votre niveau de handicap, une carte de stationnement vous autorise à utiliser les places de stationnement réservées aux personnes handicapées... et dispense de payer le parcimètre dans de nombreuses villes (pas inutile quand la crise d'épilepsie survient, prolongeant le stationnement plus que prévu !). La carte de stationnement est à demander à la MDPH. Cela s'applique aux personnes épileptiques qui ont systématiquement besoin d'une aide pour leurs déplacements extérieurs (aide humaine) pour assurer leur sécurité.
- Certains services de transport en commun ont des tarifs réduits pour les personnes handicapées
- Une carte d'invalidité "station debout pénible" peut être utile pour accéder aux places assises prioritaires des transports en commun. La demander à la MDPH.
- si vos crises vous font tomber, autant que possible, laissez-vous la place de tomber en sécurité: éviter de marcher au bord des cours d'eau ou des rues à forte circulation, n'attendez pas le train ou le métro au bord du quai, ni le bus au bord de la rue. Asseyez-vous pour attendre.

En avion

Voir le document « préparez vos voyages lointains »

Seul sur la voie publique

Si vous êtes autonomes dans vos déplacements à pied ou en transport en commun mais n'êtes pas à l'abri de la survenue imprévue d'une crise, gérez la sécurité de vos déplacements selon votre épilepsie. Voir le document « conduite à tenir en cas de crise »

Conduite automobile

Pendant une crise d'épilepsie où la conscience est partiellement ou totalement altérée, si on est conducteur, on met en danger sa vie et celle des autres usagers de la route. L'arrêté du 31 août 2010 publié au Journal Officiel le 14 septembre 2010 est très précis sur les critères d'autorisation ou d'interdiction du permis de conduire selon le type de crises et le délai sans crise. Vous pouvez le consulter sur legifrance.gouv.fr ou consulter l'extrait correspondant à l'épilepsie sur le site EFAPPE.

Principes : Conformément à l'article R.412-6 du code de la route, tout conducteur de véhicule doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délais toutes les manœuvres qui lui incombent.

Tant pour le groupe léger que pour le groupe lourd, le permis de conduire ne doit être ni délivré ni renouvelé au candidat ou conducteur atteint d'une affection susceptible de constituer ou d'entraîner une incapacité fonctionnelle de nature à compromettre la sécurité routière lors de la conduite d'un véhicule à moteur. La décision de délivrance ou de renouvellement du permis par l'autorité préfectorale est prise suite à l'avis de la commission médicale départementale ou d'un médecin agréé. L'avis adressé au préfet peut contenir, si les conditions l'exigent pour la sécurité routière, des propositions de mentions additionnelles ou restrictives sur le titre de conduite.

Avant chaque examen médical par un médecin agréé ou un médecin membre de la commission médicale, le candidat ou le conducteur remplira une déclaration décrivant loyalement ses antécédents médicaux, une éventuelle pathologie en cours et les traitements pris régulièrement.

Un test de conduite par une école de conduite peut être demandé par la commission médicale.

La commission médicale pourra, après un premier examen, si elle le juge utile, demander l'examen de l'intéressé par un spécialiste de la commission d'appel. Ce dernier répondra aux questions posées par la commission, sans préjuger de l'avis de celle-ci.

Conduire alors qu'on est épileptique et qu'on a omis de respecter ces règles de validation médicale du permis expose à ne pas être couvert par son assurance en cas d'accident.

Votre neurologue est votre premier interlocuteur pour évaluer votre capacité à passer ou garder votre permis.

Conduire un véhicule sans permis

A chacun d'évaluer, selon son épilepsie, sa capacité à conduire un deux-roues de moins de 50cc, une voiture sans permis ou un vélo. L'article R412-6 du code de la route s'applique aussi.

Sollicitez l'avis d'un proche qui connaît bien votre épilepsie, discutez-en avec votre neurologue, pour une bonne évaluation du risque que vous prendriez ou que feriez prendre aux autres.

Le présent document est issu d'un travail de recherche et compilation de la Fédération EFAPPE
Il est destiné à votre information.

Les interlocuteurs publics que vous rencontrez pour résoudre vos questions, obtenir les prestations nécessaires, peuvent ne pas encore avoir été destinataires des informations contenues. Dans ce cas, contactez nous

Les textes évoluent, vérifiez sur notre site leur actualité au moment de leur utilisation. efappe.epilepsies.fr



- ◆ Association représentative des malades, agrément DGS n° 2012AG0029
- ◆ Organisme de formation n° 82380547838
- ◆ Association reconnue d'intérêt général
- ◆ Membre du Comité National pour l'Épilepsie



efappe@yahoo.fr
Tél. : 06 09 72 28 51
<http://efappe.epilepsies.fr>

EFAPPE
36 rue Saint-Robert
38120 Saint-Egrève



Voyage - avion - à l'étranger

Voyage en avion d'une personne handicapée

Vous trouverez de nombreuses informations sur le sujet sur internet. Par exemple dans cette page : http://www.routard.com/guide_dossier/id_dp/12/ordre/3.htm

Visitez les pages concernant les personnes handicapées sur le site de la compagnie aérienne avec laquelle vous avez prévu de voyager pour connaître les prestations spécifiques que vous pouvez demander. Voir par exemple "Air France au service des personnes handicapées ou à mobilité réduite"

Gérer la fatigue du voyage

Évitez les vols low-cost à des horaires difficiles pour vous.

Si vous faites un long voyage avec décalage horaire, ayez un temps de repos à l'arrivée. Évitez de passer tout le voyage devant les films à bord : un film puis dodo ou repos.

Si vous vous déplacez pour raison professionnelle, demandez à votre médecin du travail à voyager en classe affaire pour raison médicale - cela s'imposera à votre employeur sans qu'il ait à en connaître la raison.

En cas d'attente imprévue dans un aéroport (grève, problème d'avion...) n'hésitez pas à aller voir le personnel au sol et demander, en qualité de personne handicapée, à avoir accès à un lieu vous permettant de vous reposer et d'attendre sans stress excessif

Traitement et soins

Adaptez vos horaires de prises de médicaments :

- pour un court séjour, le plus simple est de continuer à prendre vos médicaments aux heures de votre lieu de vie habituel.
- Sinon vous les décalez progressivement pour adapter aux heures de votre lieu de séjour.
Exemple d'une famille voyageant vers une destination avec 9h de décalage horaire (Canada) : « Nous avançons sur 3 jours avant de partir par 45mn à 1heure la prise de son traitement et de la même manière sur place pour l'ajustement final. Il est donc un peu surdosé pour quelques jours mais c'est graduel. Pareil au retour » Vous pouvez demander conseil à votre neurologue qui saura définir la meilleure progressivité selon votre épilepsie et votre traitement.

Si vous prenez l'avion et avez une prescription de valium IR, il faut voyager avec un accompagnant qui saura administrer le produit en cas de besoin et probablement confier au personnel de bord la pochette contenant ampoules et seringue. Ayez avec vous cette prescription et sa traduction en anglais de.

Il semble impératif que le voyageur garde tous ses médicaments avec lui (rien en soute... des valises sont quelque fois égarées ou livrées avec retard...). Une lettre du neurologue avec le traitement écrite en anglais (tous pays non francophones) est importante, au cas où les médicaments soient quand même perdus, en cas d'hospitalisation ou besoin de traiter une autre maladie durant le séjour et tout simplement pour être autorisé à rentrer les médicaments dans le pays d'arrivée.