



Cut out this card and stick it on to a piece of cardboard. On the reverse side **CLEARLY PRINT** your name and home address.

For use at home

## I HAVE EPILEPSY

If I am found unconscious this is not because I have been drinking or taking drugs but probably because I have just had an epileptic seizure.

### If I should have a seizure...

- Do not move me unless I am in danger.
- Leave a clear space around me, loosen my collar and put something under my head.
- Do not restrict my movements.
- Do not lift me up.
- Do not force anything between my teeth.
- It is not necessary to call an ambulance, the police or a doctor unless I do not recover consciousness in a few minutes.

Do the same with this card and fold it in half to fit in your wallet. On the reverse side **PRINT** your name, contact address and telephone number in Belgium.



**JE SUIS ÉPILEPTIQUE.**

Si on me trouve inconscient ce n'est pas parce que j'ai bu ou pris de la drogue, mais certainement parce que je viens de faire une crise d'épilepsie.

**Si je dois avoir une crise ...**

Ne me bougez pas sauf en cas de danger

Laissez de l'espace autour de moi, dégrafer mon col et poser quelque chose sous ma tête.

N'entraînez pas mes mouvements

Ne me soulevez pas

N'essayez pas d'enfoncer quelque chose entre mes dents ( dans ma bouche )

Ce n'est pas la peine d'appeler une ambulance, la police ou un docteur, sauf si je ne reprends pas connaissance d'ici quelques minutes

Fold ▶

## Ik Heb Epilepsie

Als ik bewusteloos wordt aangetroffen, dan is dat niet omdat ik alcohol heb gedronken, maar waarschijnlijk omdat ik zojuist een epileptische aanval heb gehad.

### Mocht ik een aanval hebben...

- Verplaats me alleen als ik in gevaar verkeer.
- Maak ruimte om me heen, maak mijn kraag los en plaats iets onder mijn hoofd.
- Zorg ervoor dat ik mij vrij kan bewegen.
- Til me niet op.
- Probeer niets tussen mijn tanden te stoppen.
- Het is niet nodig om een ambulance, de politie of een dokter te bellen, behalve als ik niet binnen enkele minuten bij bewustzijn kom.

For use in Belgium

If you are travelling with a child, use these cards shown below and give them to the child to carry. Carefully explain to him/her that if you do have a seizure and are surrounded by strangers the card should be shown to an adult. Use the English version for use at home and the French/Dutch version for use in Belgium. Make sure that both your name, address and the child's name and address are clearly written on the reverse side of the card.



## My parent has Epilepsy. Please do not panic. This is how you can help us

- |  |   |
|--|---|
| <b>Do:</b>   | <b>Do not:</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Keep calm.</li> <li>Provide gentle protection from obvious dangers.</li> <li>Let the seizure run its course.</li> <li>Telephone this number ..... and tell the person who answers what has happened.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Panic.</li> <li>Try to stop the seizure.</li> <li>Place anything in the mouth.</li> <li>Send for an ambulance unless One seizure follows another. The seizure lasts longer than 5-6 minutes. Consciousness is not regained after 10 minutes or there is obvious injury.</li> </ul> |

For use at home



**Mon parent est épileptique. Ne paniquez pas. Voici comment vous pouvez nous aider.**

**Ne pas faire :**

- Paniquer
- essayer d'arrêter la crise
- Mettre quelque chose dans la bouche
- Né pas appeler d'ambulance sauf si les crises se succèdent, la crise dure plus de cinq ou six minutes, je ne reprends pas connaissance après dix minutes, ou si vous voyez que je suis blessé.

**ce qu'il faut faire :**

- rester calme
- protéger de tous autres dangers extérieurs
- Laisser la crise se calmer
- Appeler ce numéro

Fold ▶

## Mijn ouder heeft epilepsie. Raak alstublieft niet in paniek. Dit is hoe u ons kunt helpen.

- |  |   |
|--|---|
| <b>Wel doen:</b>   | <b>Niet doen:</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Blijf kalm</li> <li>Bescherm mij op een rustige manier tegen duidelijk gevaar</li> <li>Probeer de aanval niet te stoppen</li> <li>Bel dit nummer ..... En vertel de persoon die opneemt wat er is gebeurd.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>In Panik geraten.</li> <li>De aanval proberen te stoppen.</li> <li>Lets in de mond stoppen</li> <li>En Ambulance bellen, behalve als meerdere aanvallen na elkaar volgen, de aanval langer dan 5 of 6 minuten duurt, ik na 10 minuten niet bij bewustzijn ben gekomen of als ik gewond ben.</li> </ul> |

For use in Belgium



## Some useful phrases to take with you....

### **I have epilepsy.**

- D. Ik heb epilepsie.  
F. Je suis épileptique.

### **I take my medication once / twice / three or four times a day.**

- D. Ik neem mijn medicijnen een/twee/drie/vier keer per dag in.  
F. Je prends mes médicaments une / deux / trois / quatre / fois par jour.

### **I take the following drugs for my epilepsy.**

- D. Ik gebruik de volgende medicijnen voor mijn epilepsie.  
F. Je prends les médicaments suivants pour mon épilepsie...

### **I don't usually lose consciousness during a seizure.**

- D. Ik verlies het bewustzijn gewoonlijk niet tijdens een aanval.  
F. Généralement je ne perds pas connaissance lors de mes crises.

### **I always lose consciousness during a seizure.**

- D. Ik verlies altijd het bewustzijn tijdens een aanval.  
F. Je perds toujours connaissance lors d'une crise.

### **My seizures usually last several minutes.**

- D. Een aanval duurt bij mij gewoonlijk enkele minuten.  
F. Mes crises durent généralement plusieurs minutes.

### **After a seizure it takes me several minutes/ hours to become fully aware.**

- D. Na een aanval duurt het enkele minuten/uren om weer helemaal bij het bewustzijn te komen.  
F. Après une crises je mets plusieurs minutes / heures avant de reprendretotalement mes esprits.

### **Will you please take me to my hotel?**

- D. Kunt u mij alstublieft naar mijn hotel brengen?  
F. Pouvez vous me condui à mon hôtel s'il vous plait ?

### **Will you please call a taxi?**

- D. Kunt u alstublieft een taxt bellen?  
F. S'il vous plait pourriez vous m'appeler un taxi ?

### **Where is the nearest hospital?**

- D. Waar is het dichtstbijzijnde ziekenhuis?  
F. Pourriez vous m'indiquer l'hôpital le plus proche ?

### **Where is the nearest doctor's surgery?**

- D. Waar is de dichtstbijzijnde huisarts?  
F. Pourriez vous m'indiquer le cabinet médical le plus proche ?



Take a supply of your medication with you to Belgium  
If you should unfortunately lose or mislay your tablets the following table may be useful to you. It is very important that you should know the generic (chemical name) of your drug.

The International Bureau for Epilepsy (IBE) is an organisation which promotes the interests of people with epilepsy throughout the world by offering non medical advice and by lobbying opinion to influential international bodies including governments. It is widely respected and has a powerful voice in the international field of epilepsy. The member in Belgium is:-

Les Amis de la Ligue Nationale Belge contre l'Epilepsie  
Avenue Albert 135,  
Brussels 1060  
Belgium  
Tel (from UK): 00 32 2344 3263  
Fax (from UK): 00 32 2375 9907

Generic (chemical) name	Brand name(s) in the UK
carbamazepine	Tegretol ®, Tegretol Retard ®
clobazam	Frisium ®
clonazepam	Rivotril ®
ethosuximide	Zarontin ®, Emeside ®
gabapentin	Neurontin ®
lamotrigine	Lamictal ®
leveteracetam	Keppra ®
phenobarbitone	Gardenal ®
phenytoin	Epanutin ®
primidone	Mysoline ®
valproate	Epilim ®, Epilim Chrono ®
vigabatrin	Sabril ®
tiagabine	Gabitril ®
topiramate	Topamax ®



## Emergency Medical Treatment

Belgium is within the European Economic Area (EEA) and so arrangements are in place for medical treatment to be provided for British Nationals on production of a British passport or an NHS medical card or a driving licence.

Details of receiving medical treatment in countries within the European Economic Area, which includes Belgium, can be obtained from the booklet, produced by the Department of Health, called "Health Advice for Travellers". It is available free of charge from the Department of Health, by calling 0800 555 777 or from main Post Offices.

## Additional Insurance

Whilst essential emergency treatment is available free of charge on production of Form E111 other difficulties possibly arising as a result of your epilepsy are not covered, not least the possibilities of missing a flight or incurring the cost of an extended stay in Belgium once emergency treatment has been given. You are strongly advised to take out additional travel insurance to cover any risk relating to your epilepsy.

You will need to shop around to get the best level of cover. Different insurance companies offer different levels of cover at widely differing costs and restrictions. A good starting point is to get a quote from the Post Office by visiting your local Post Office, by calling free on 0800 169 9999 or online at [www.postoffice.co.uk](http://www.postoffice.co.uk)

## Taking Medicines into Belgium

You should not have any problem taking your prescribed drugs into Belgium but it is wise to take with you a letter from your doctor or Epilepsy Specialist Nurse giving details of your prescription just in case you are challenged through Customs.

## Time Difference

If flights are on schedule the time difference between Belgium and the UK \* will make no difference to your timetable for taking your tablets. If journey times are significantly delayed do not forget to take your tablets at the interval(s) you are used to.\* Belgium is one hour ahead of GMT. It may, however, vary from standard time at some part of the year such as Summer Time or Daylight Saving Time.