



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.

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 / German version for use in Switzerland. 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

- | | |
|--|---|
| <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Keep calm. * Provide gentle protection from obvious dangers. * Let the seizure run its course. * Telephone this number
.....
and tell the person who answers what has happened. | <p>Do not:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Panic. * Try to stop the seizure. * Place anything in the mouth. * 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. |
|--|---|

For use at home

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 Switzerland.

JE SUIS EPILEPTIQUE.

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 doit 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'entravez pas mes mouvements
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, saut si je ne reprends pas connaissance d'ici quelques minutes

ICH BIN EPILEPTIKER

Wenn ich bewusstlos aufgefunden werde, ist dies nicht weil betrunken bin oder Drogen eingenommen habe, sondern sehr wahrscheinlich, weil ich gerade einen epileptischen Anfall gehabt habe.

Wenn ich einen Anfall habensollte...

- Ziehen Sie nicht an mir oder bewegen Sie mich nicht, sofern ich nicht in Gefahr bin.
- Sorgen Sie für freien Platz um mich herum, lockern Sie meinen Hemdkragen und legen Sie etwas unter meinen Kopf.
- Schränken Sie meine Bewegungen nicht ein.
- Heben Sie mich nicht hoch.
- Zwängen Sie nichts zwischen meine Zähne.
- Es ist nur notwendig, einen Krankenwagen, die Polizei oder einen Arzt hinzuzurufen, sofern ich nicht innerhalb weniger Minuten das Bewußtsein wieder erlange.

For use in Switzerland

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

ce qu'il faut faire :
* rester calme
* protéger de tous autres dangers extérieurs
* Laisser la crise se calmer
* Mettre quelque chose dans la bouche
* essayer d'arrêter la crise

Ne pas faire :
* Paniquer

Appeler ce numéro
* Ne pas appeler d'ambulance sauf si et dites à la personnes qui réponds ce qui c'est passé
après dix minutes, ou si vous voyez que je suis blessé.

Mein Vater/meine Mutter hat Epilepsie. Bitte geraten Sie nicht in Panik. Sie können uns folgendermassen helfen.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> * Ruhig bleiben. * Vorsichtigen Schutz vor offensichtlichen Gefahren gewährleisten. * Den Anfall seinen Lauf nehmen lassen. * Die nachfolgende Nummer
.....
anrufen und Bescheid geben, was passiert ist. | <ul style="list-style-type: none"> * In Panik geraten. * Versuchen den Anfall zu beenden. * Etwas zwischen die Zähne klemmen. * Einen Krankenwagen rufen, sofern der Anfall nicht von anderen gefolgt wird, er mehr als 5-6 Minuten dauert, das Bewußtsein nach 10 Minuten nicht wieder erlangt ist oder es zu einer erkennbaren Verletzung gekommen ist. |
|--|---|

For use in Switzerland



Some useful phrases to take with you....

I have epilepsy.

D. Ich bin Epileptiker.

F. Je suis épileptique.

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

D. Ich nehme mein(e) Medikament(e) einmal/zweimal/dreimal/viermal täglich ein.

F. Je prends mes médicaments une / deux / trois / quatre / fois par jour.

I take the following drugs for my epilepsy.

D. Ich nehme die folgenden Medikamente für Meine Epilepsie ein SS.

F. Je prends les médicaments suivants pour mon épilepsie...

I don't usually lose consciousness during a seizure.

D. Ich verliere während eines epileptischen Anfalls für gewöhnlich nicht das Bewusstsein.

F. Généralement je ne perds pas connaissance lors de mes crises.

I always lose consciousness during a seizure.

D. Ich verliere während eines epileptischen Anfalls immer das Bewusstsein.

F. Je perds toujours connaissance lors d'une crise.

My seizures usually last several minutes.

D. Meine Anfälle dauern für gewöhnlich einige Minuten an.

F. Mes crises durent généralement plusieurs minutes.

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

D. Nach einem Anfall dauert es einige Minuten / Stunden bis ich wieder ganz bei mir bin.

F. Après une crises je mets plusieurs minutes / heures avant de reprendre totalement mes esprits.

Will you please take me to my hotel?

D. Würden Sie mich bitte zu meinem Hotel bringen.

F. Pouvez vous me conduire à mon hôtel s'il vous plait ?

Will you please call a taxi?

D. Würden Sie mir bitte ein Taxi rufen?

F. S'il vous plait pourriez vous m'appeler un taxi ?

Where is the nearest hospital?

D. Wo ist das nächste Krankenhaus?

F. Pourriez vous m'indiquer l'hôpital le plus proche ?

Where is the nearest doctor's surgery?

D. Wo ist das nächste Arztpraxis?

F. Pourriez vous m'indiquer le cabinet médical le plus proche ?



Take a supply of your medication with you to Switzerland. 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 Switzerland is:-

Schweizerische Liga gegen Epilepsie
Dorfstrasse 2,
Postfach 233,
8712 Stafa/ZH, Zurich
Switzerland
Tel (from UK): 00 411 926 8971
Fax (from UK): 00 411 926 8972
Email: slge@bluewin.ch
Website: www.epi.ch

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



Emergency Medical Treatment

Switzerland is not a member of the European Economic Area and the UK does not have reciprocal arrangements with Switzerland.

Healthcare Insurance

To get even basic medical treatment you are strongly advised to take out comprehensive medical insurance which carries a high level of cover as you may well find yourself paying large sums of money for what you would consider relatively minor treatment.

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.

Taking Medicines into Switzerland

You should not have any problem taking your prescribed drugs into Switzerland 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 Switzerland 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.* Switzerland is 2 hours ahead of GMT. It may, however, vary from standard time at some part of the year such as Summer Time or Daylight Saving Time.