

10 meilleurs conseils pour voyager avec des MICI

Parlez à votre médecin traitant le plus tôt possible avant votre voyage (environ 2-3 mois) :

- Les vaccinations obligatoires
- Accès aux soins médicaux à l'étranger
- Les documents requis (ordonnances de vos médicaments et informations sur votre état de santé/vos antécédents médicaux)

Souscrire une **assurance voyage** auprès d'un assureur fiable. Il devrait couvrir complètement votre état de santé. Faites confirmer cette couverture avant de souscrire la police.

Mettez vos médicaments pour les MICI dans votre bagage à main. Faites attention à la température de stockage. Il est recommandé d'utiliser un **sac isotherme avec des packs de refroidissement** durant le voyage. Discutez du transport de vos médicaments avec votre médecin.

Assurez-vous d'avoir **suffisamment de médicaments** pour toute la durée de votre voyage, ainsi qu'une petite réserve en cas de retard.

Gardez à portée de main les coordonnées de votre médecin, ainsi que les **numéros importants** de la ligne d'assistance téléphonique et les numéros de votre famille et de vos amis.

Rassemblez tous les **documents** nécessaires pour **expliquer votre médication**. Y compris :

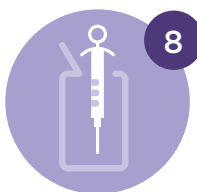
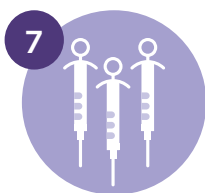
- Une lettre de votre médecin traitant confirmant votre état de santé/prescription
- Copie en plusieurs exemplaires de votre ordonnance (également en anglais et si possible dans la langue de votre destination choisie)
- Les coordonnées de votre médecin
- Détails de l'assurance voyage et de l'assurance annulation

Renseignez-vous auprès de votre **logement** à l'étranger sur la possibilité de **stockage au frais** de vos médicaments, ainsi que sur l'endroit où vous pouvez vous débarrasser de vos seringues usagées sur place.

Emporter dans votre **bagage à main** les **médicaments supplémentaires** dont vous pourriez avoir besoin en cas de perte de votre valise.

Apportez un **contenant d'élimination de voyage pour vous débarrasser de vos seringues usagées** (si vous ne pouvez pas les jeter sur place) et jetez-les lorsque vous rentrez chez vous.

Contactez immédiatement votre médecin traitant ou un médecin local si vous perdez vos médicaments.



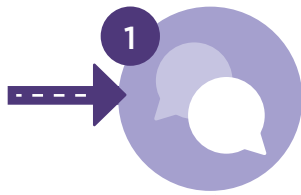
Tout est emballé ? Vous en êtes sûr ?

Consultez la liste de contrôle détaillée des voyages pour les patients atteints des MICI.

<https://ma-vie-avec-mici.ch/service/mediatheque>

Programme de voyage

Votre chemin vers un voyage relaxant



2 à 3 mois avant

Parlez-en avec votre médecin :

- Vaccinations
- Documents nécessaires
- Coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence et soins médicaux sur place



6 à 8 semaines avant

Planifiez et réservez votre voyage :

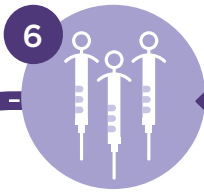
- Hébergement
- Transport
- Vaccinations
- Assurance



2 semaines avant

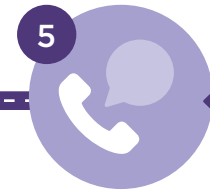
Assurez-vous d'avoir :

- Des médicaments en quantité suffisante
- Un sac isotherme adapté avec des pacs de refroidissement
- Un contenant d'élimination pour les seringues en format de voyage
- Tous les documents nécessaires



Un jour avant

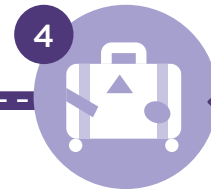
- Assurez-vous que vous avez suffisamment de médicaments pour les MICI
- Assurez-vous d'être équipé correctement pour le stockage de vos médicaments durant le voyage
- Pensez à prendre tous ce que vous utilisez au quotidien



48-72 heures avant

Si une assistance de transport supplémentaire est nécessaire, Appelez le contact du transporteur.

Mettez les pacs de refroidissement de votre sac isotherme dans le congélateur.



1 semaine avant

Faire sa valise

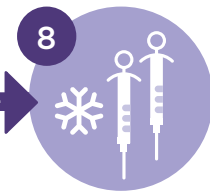
N'oubliez pas qu'il ne s'agit là que d'une ligne directrice approximative. Vous aurez peut-être besoin de plus de temps en fonction des particularités de votre voyage.



Voyage

Mettre les médicaments qui doivent être conservés au frais dans un sac isotherme avec les pacs de refroidissement qui assurent la bonne température.

Asseyez-vous et détendez-vous.



Arrivée

Conservez vos médicaments à une température adéquate (injectables au frigo) dans votre logement.



Prenez vos médicaments comme d'habitude

- Procéder avec soin et les précautions habituels
- Élimination des déchets appropriée

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir !



Réalisé en collaboration avec des infirmières de MICI suisses et le CSS



CROHN COLITE SUISSE

Association suisse de la maladie de Crohn/Colite ulcéreuse