

Liste de contrôle Voyager avec des MICI



1. La préparation

- Contactez votre médecin traitant le plus tôt possible (environ 2-3 mois) avant votre voyage pour clarifier les points suivants :
 - Les vaccinations obligatoires
 - Accès aux soins de santé à l'étranger
 - Les documents requis (ordonnances de vos médicaments et informations sur votre état de santé/vos antécédents médicaux)
 - Adapter la prise de médicaments en fonction du fuseau horaire s'adapter à la destination du voyage**
- Le passeport, la carte d'identité et la carte de crédit sont-ils toujours valables ?
- Souscrire une assurance annulation de voyage
- Conclusion d'une assurance maladie à l'étranger. Veuillez faire confirmer votre état de santé avant de souscrire l'assurance
- Obtenir les visas nécessaires
- Éventuellement obtenir un permis de conduire international (TCS/bureau du trafic routier)
- Notez les numéros de blocage des cartes de crédit/cartes SIM
- Avoir de l'argent liquide pour les premiers jours
- Mon téléphone contient-il des adresses et des numéros de téléphone importants auxquels je peux accéder hors ligne si nécessaire (se les envoyer par email) ?

2. Dans les bagages à main

- Lingettes humides
- Protection de cuvette de toilette jetables
- Désinfectants
- Masque oculaire pour dormir
- Tous les Médicaments en quantité suffisante (au cas où la valise serait égarée et ne réapparaîtrait qu'après quelques jours) **
- Lorsque vous voyagez en avion, vos stylos/seringues doivent toujours être transportés dans votre bagage à main. Il est préférable de les conserver dans un sac isotherme approprié pour les maintenir entre 2°C et 8°C. (Le transport dans la soute n'est pas recommandé, car les températures y sont glaciales)
- Médicaments contre la douleur et la fièvre**
- Médicaments contre le mal des transports et la diarrhée**
- Sous-vêtements/pantalons de rechange
- Si nécessaire : des protections pour incontinence (si nécessaire les mettre avant le début du voyage ; lors de turbulences, les passagers ne sont pas autorisés quitter leur siège. De même, dans le train et les avions le temps d'attente est plus longs, car le nombre de toilettes est très limité)

3. Les documents suivants doivent être facilement accessibles

- Gardez à portée de main les coordonnées de votre médecin, les numéros des lignes d'assistance téléphonique importantes ainsi que les numéros de votre famille et de vos amis
- Si possible, le nom et les coordonnées du médecin ou de la clinique de destination
- Documents certifiés par votre médecin traitant pour confirmer vos médicaments et votre état de santé / antécédents médicaux (de préférence en anglais et dans la langue du pays de voyage)
- Conseil : demandez à votre médecin de certifier que vous êtes en bonne santé avant de commencer à bénéficier de l'assurance
- Documents d'assurance voyage
- Carte d'allergie et de vaccination
- Documents de voyage tels que les billets de train et d'avion, Documents comptables (électroniques ou imprimés)
- Carte d'identité en cours de validité
- Une carte „J'ai hâte“ : vous permet en cas d'urgence, sur présentation, l'accès à des toilettes dans les restaurants ou autres***

4. Dans la trousse à pharmacie de voyage

- Matériel de pansement (compresses, désinfectant pour plaies)
- Sparadraps (diverses tailles)
- Pommade pour les blessures et la cicatrisation
- Gants jetables
- Thermomètre
- Gel hydroalcoolique
- Médicaments à prendre régulièrement**
- Médicaments contre la diarrhée et les vomissements**
- Médicaments contre la douleur et la fièvre**
- Protection de cuvette de toilettes jetable
- Pommade / gel pour les réactions allergiques, les piqûres d'insectes, les coups de soleil
- Antibiotique à large spectre pour les cas aigus**
- Médicaments pour une éventuelle rechute**
- Les bas de contention possibles pour les problèmes veineux (à mettre avant de prendre l'avion)
- Une protection solaire avec un facteur de protection suffisamment élevé
- Après-Soleil

Notes personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

* La liste ne prétend pas être exhaustive et ne sert que de suggestion

** En consultation avec votre médecin traitant

*** Pour plus d'informations, voir www.crohn-colitis.ch



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



**CROHN COLITE
SUISSE**

Association suisse de la maladie
de Crohn / Colite ulcéreuse