

CHECKLIST VOYAGES :

démarches, papiers, bagages



À 4 mois du départ

- J'informe le médecin référent de ma maladie rare de mon projet de voyage
- Je lis le guide « MHM à risque aigu de décompensation & voyages à l'étranger »
- Je remplis le questionnaire, en annexe 2 du guide et je note mes questions pour la consultation voyage
- Je vérifie d'avoir un rendez-vous de consultation au moins 3 mois avant le départ

À 3 mois

- Je vais à la consultation voyage, avec le questionnaire complété et ma liste de questions
- Au cours de la consultation, après discussion avec le médecin référent et en connaissance des risques, je vais prendre la décision pour mon enfant ou pour moi de voyager ou pas
- Je vais revoir les documents d'urgence
- Je vais avoir les ordonnances et les certificats
- Je reverrai si mes vaccinations obligatoires en France ou celles de mon enfant sont à jour

Après la consultation voyage

- Je me renseigne et achète 2 billets d'avion Open pour le retour (1 pour l'enfant malade et 1 pour l'accompagnant adulte) si un rapatriement est possible selon l'avis de mon médecin maladie rare
- Je vérifie si mon assurance multirisques habitation couvre un voyage avec une maladie préexistante
- Si ce n'est pas le cas, je me renseigne et souscris à une assurance voyage couvrant une maladie préexistante (des références peuvent être proposées par mon médecin maladie rare)
- Je fais la demande de la carte européenne d'assurance maladie, quelle que soit ma destination
- Je débute dès à présent les vaccinations requises en France, si elles ne sont pas à jour
- Si je pars dans un pays tropical, je prends un rendez-vous de consultation spécialisée pour les voyages
- Si je pars plus de 30 jours, je fais une demande de délivrance des traitements auprès de ma caisse d'assurance maladie en remplissant l'attestation sur l'honneur de ma région (modèle donné à titre d'exemple, en annexe 4 du guide)
- Si j'ai un prestataire de santé à domicile, je le préviens de mon séjour
- Je prends un rdv pour une consultation chez le dentiste si je vais prendre l'avion

À au moins 1 mois : je me procure les dispositifs médicaux (médicaments, produits diététiques et matériel)

- Je vais chercher à la pharmacie de ville les médicaments et produits de santé pour la trousse à pharmacie des 1ers soins, les produits diététiques courants et autres dispositifs médicaux (avec l'accord de ma caisse d'assurance maladie si je pars pour plus de 30 jours)
- Je me procure les produits de santé à l'AGEPS ou à la pharmacie hospitalière (avec accord de la caisse pour un séjour de plus de 30 jours)
- Je vérifie d'avoir les quantités suffisantes des médicaments et produits de santé délivrés par l'AGEPS ou la pharmacie hospitalière

À 1 mois : je réunis tous les papiers administratifs à emporter et je peux les numériser dans mon smartphone

- Carnet de santé : il est préférable d'emporter une photocopie (risque de perte, de vol ou d'endommagement)
- Carnet de vaccinations françaises
- Carnet de vaccinations internationales (pour les destinations hors Union Européenne)
- Carte de groupe sanguin (si vous en possédez une)
- Carte vitale
- Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)

- Attestation d'assurance maladie
- Attestation de la mutuelle complémentaire
- Attestation d'assurance rapatriement pour personne avec une maladie préexistante
- Protocole d'urgence en anglais et en français
- Ordonnances des médicaments pour la maladie rare
- Ordonnances des dispositifs médicaux si besoin (nutrition entérale, sonde, pompe, ...)
- Ordonnance des médicaments pour la trousse à pharmacie des 1ers soins
- Certificat pour la douane et supplément de bagage en français et en anglais
- Coordonnées du médecin sur place si besoin
- Coordonnées d'un proche du patient à prévenir en cas d'urgence, et enregistrés dans son smartphone (renseignements en cas d'urgence)
- Coordonnées d'instances : ambassade de France sur place, instances du pays en France
- Je me renseigne sur les règles de transport des médicaments auprès de la compagnie aérienne
- Je m'inscris sur l'application "Ariane" pour recevoir les alertes sécuritaires et sanitaires par SMS ou mail

À 15 jours : je prépare la **trousse à pharmacie des 1ers soins**, à partir de l'ordonnance

- Antalgique en cas de douleurs et de fièvre
- Antibiotique en cas de diarrhée avec fièvre de plus de 24h
- Antibiotique, en cas d'infections (ORL, cutanées, ...)
- Antidiarrhéique
- Soluté de réhydratation en cas de diarrhée
- Antispasmodique, en cas de douleurs abdominales
- Antiémétique et antinauséeux, en cas de vomissements / mal des transports
- Anti-allergique, antihistaminique, en cas d'urticaire, rhinite allergique, ...
- Anti-allergique / antihistaminique, en cas de conjonctivite

Si destination à risque de paludisme :

- Antipaludique à usage préventif
- Répulsif contre les moustiques pour le corps
- Moustiquaires
- Produit pour imprégner les moustiquaires et les vêtements

Divers :

- Antiseptique local
- Solution isotonique pour lavage nez et œil
- Crème cicatrisante (brûlures ou coup de soleil)
- Thermomètre incassable sans mercure
- Compresse, pansements stériles de tailles variées
- Bandes, sparadrap
- Masques chirurgicaux
- Produits pour désinfection de l'eau (boisson, brossage dents, lavage fruits et légumes)
- Gel ou solution hydroalcoolique pour l'hygiène des mains ;
- Crème protection solaire
- Pince à épiler
- Tire-tique
- Ciseaux à bout rond
- Sacs isothermes et blocs réfrigérants (transports aliments et médicaments)
- Balance ménagère (régime d'urgence)

- Je range avec les médicaments la carte mémo sur les recommandations à suivre durant le séjour
- Je m'organise pour avoir à disposition les médicaments et produits de santé au retour du voyage
- Si mon enfant a un régime, je prévois ses repas pris à bord

DOCUMENT PATIENT