
Check-list «Avant le voyage»

- Destination du voyage**
- Entretien en temps voulu avec le spécialiste de la transplantation (au moins 3 mois avant le départ).
 - Prise en compte des rendez-vous prévus pour les examens de routine.
 - Recherche de conseils pour votre voyage auprès d'un centre de médecine des voyages (facultatif, selon la destination).
 - Planification avec votre médecin d'une visite de contrôle après votre voyage.

- Assurances**
- Couverture d'assurance suffisante pour les voyages à l'étranger (caisse-maladie, assurance annulation).
 - Assurance pour un rapatriement d'urgence.

- Documents de voyage et documents médicaux**
- Passeport, visa en cours de validité (si nécessaire).
 - Document pour la douane: attestation de transport de médicaments couvrant tous les médicaments.
 - Passeport-patient avec les coordonnées importantes (à ranger dans son portefeuille).
 - Liste des diagnostics (en anglais)/valeurs biologiques actuelles.
 - Plan thérapeutique.
 - Carnet international de vaccination à jour.
 - Passeport d'allergie.
 - Interlocuteur médical dans le pays de destination (service 24 heures sur 24).
 - Photocopies de tous les documents personnels emportés (notamment, billets pour le voyage, passeport, assurance-maladie, documents d'assurance, cartes de crédit et de vos documents médicaux actuels).

- Traitement de longue durée**
- Prise en compte du décalage horaire. Consultez votre spécialiste de la transplantation pour savoir si le décalage horaire doit être pris en considération lors de la prise de vos médicaments.
 - Transport des médicaments pour le traitement de longue durée: quantité pour au moins sept jours dans un bagage à main, le reste dans la valise.

- Pharmacie de voyage et d'urgence**
- Médicaments supplémentaires, médicaments d'urgence et pharmacie de voyage (en accord avec votre médecin).
 - Prophylaxie de la thrombose (en accord avec votre médecin).
 - Thermomètre médical.
 - Préservatifs.

- Vaccinations**
- Contrôle de votre situation vaccinale, vaccinations de rappel et prophylaxie des infections (en accord avec votre médecin) – au moins trois mois avant votre départ!

- Protection contre le soleil**
- Crème solaire avec un facteur de protection élevé (SPF 50).
 - Couvre-chef et vêtements longs (éventuellement anti-UV).
 - Lunettes de soleil.

- Protection contre les insectes**
- Produit contre les insectes pour la peau et les textiles.
 - Vêtements à manches longues, pantalons longs.
 - Moustiquaire.

- Hygiène**
- Désinfectant pour les mains (pas plus de 100 ml dans le bagage à main).
 - Eventuellement des masques de protection (en accord avec votre médecin).

Check-list «Pendant le voyage»

Conduite et mesures de précaution à appliquer pendant le voyage

- Informez votre guide touristique que vous avez subi une greffe d'organe.
 - Pendant votre voyage, veillez également à prendre vos médicaments régulièrement, sans interruption.
 - Gardez toujours le passeport-patient sur vous.
 - Répartissez vos médicaments dans plusieurs bagages et gardez toujours sur vous une réserve d'urgence (pour au moins sept jours).
 - Mémorisez la conduite à tenir et les mesures d'urgence nécessaires en cas de symptômes physiques et de problèmes médicaux pendant votre voyage. Votre accompagnateur pendant le voyage doit également en être informé.
 - Prenez garde à la qualité de votre nourriture et veillez à boire suffisamment.
 - Respectez les règles de sécurité lorsque vous vous baignez, nagez ou plongez.
 - Evitez toute exposition directe au soleil entre 11 heures et 15 heures.
 - Utilisez une crème solaire avec un indice de protection de 50.
 - N'oubliez pas de vous laver et désinfecter régulièrement les mains!
 - Désinfectez soigneusement et surveillez même les petites blessures.
En cas de plaie plus importante, contactez toujours un médecin.
 - Evitez les contacts avec des animaux.
 - Consultez toujours un médecin en cas de morsures d'animaux.
 - Stockez vos médicaments conformément aux instructions données dans l'information destinée au patient, en veillant à les garder à l'abri de la lumière, au sec, au frais et dans leur emballage original.
 - En cas de perte de vos médicaments, contactez immédiatement une pharmacie, un médecin ou un centre de transplantation sur place.
 - Protégez-vous des piqûres d'insectes avec un produit contre les insectes et/ou une moustiquaire.
-