

Checklist - Voyager avec la SEP

Vérifier

6 mois avant le départ, ainsi qu'au début de la thérapie ou lors d'un changement de thérapie si un voyage est prévu.

- L'aptitude au voyage avec le médecin traitant ou le neurologue
- La destination. Est-elle adéquate?
- Les moyens de transport: avion, bateau, train, voiture, etc. comment et lesquels?
- Les vaccinations. Suis-je vacciné? De quels vaccins ai-je besoin? Quand puis-je les faire et sous quelles conditions? (3-6 mois avant le voyage: se faire vacciner)
- Les médicaments. Puis-je voyager avec tous mes médicaments?
- L'administration de la thérapie à destination. Ai-je besoin d'un médecin?
- Réserver ses vacances dans une agence de voyage. Elle peut aider en cas de difficultés pendant le voyage.

Préparer (1 à 2 mois avant le départ)

- Commander et se procurer les médicaments et le matériel, y compris les médicaments de réserve.
- Le matériel d'injection, les brassards réfrigérants, la boîte d'élimination des aiguilles.
- Les moyens auxiliaires: par ex. coussins de positionnement, pompe pour fauteuil roulant, bâtons de marche/caoutchouc.
- Les cartes d'identité, les rapports médicaux en anglais et/ou dans la langue du pays.
- L'assurance voyage disponible (REGA/TCS), sinon souscrire une assurance adéquate.
 - o Conseil: avant de souscrire la police, vérifiez soigneusement si l'accompagnateur est également assuré si le voyage est interrompu.
 - o Conseil: Prenez garde que les maladies existantes ne soient pas exclues.
- La confirmation de l'autorisation de traitement et du matériel. Signer le passeport thérapeutique.
- Attestation de médicaments ou une certification légale est-elle requise pour l'importation de médicaments?
- Clarifier les soins médicaux en cas d'urgence dans le pays.
- Une Eurokey pour toilettes/WC
- Un soutien neurologique (selon entente avec le neurologue).
- Demander un Visa si nécessaire.
- L'adresse de l'ambassade suisse et de la société SEP dans le pays de destination
- Enregistrer les documents importants (copies ou photos) dans la boîte mail, votre cloud, votre smartphone ou autre.
- Un adaptateur pour les prises électriques (les appareils à auto-injections ont des batteries rechargeables)
- 1-2 semaines avant le départ: demander un service d'assistance à l'aéroport ou/et auprès des CFF.

Faire les bagages

- Sacoche «porte-documents»
- Bagages à main
- Valises
- Répartir les médicaments et le matériel dans les bagages à main (attention au poids)

Voyager

- Bagages pratiques, autant que nécessaire, aussi peu que possible.

Et ne pas oublier

La patience, le respect, l'humour, la tolérance, l'intelligence et l'empathie sont des compagnons de voyage précieux!