**Voyager à l'étranger avec un traitement hormonal de substitution**

* Assurez-vous que l'adulte ou l'enfant porte un bracelet ou un collier d'alerte médicale et qu'il le porte en permanence.

Pour être rapidement identifiable, il doit comporter le symbole médical universel de couleur rouge.

* Ayez toujours avec vous un sac de vomi, des lingettes humides, une petite serviette, des sachet plastiques à fermeture zip et une petite quantité d'eau pour
 la prise des comprimés.
* Assurez-vous que votre accompagnateur est mis au courant et est en mesure de vous aider dans l'administration de vos médicaments, y compris des
 injections dont vous pourriez avoir besoin (p. ex., Solu-Cortef Act-o-Vial; Hydrocortisone).
* Vérifiez que tous les médicaments et fournitures médicales ne vont pas expirer pendant votre voyage et que vous avez des réserves supplémentaires en cas d'urgence
 ou de retard.
* Avant de partir, renseignez-vous sur la procédure à suivre pour obtenir les médicaments dans le pays de destination.
* Préparez un bref résumé (d’une page ou moins) de vos antécédents médicaux, en y incluant une liste de médicaments avec les posologies et les horaires d’administration.
 Numérisez-le sur votre téléphone ou prenez le en photo sur votre téléphone, en veillant qu’elle soit très nette.
* Demander à votre médecin qu’il rédige une note en indiquant les médicaments prescrits et tout appareil ou équipement médical dont vous avez besoin.
 (Comme par. ex. seringues, aiguilles) cela vous serait très utile pour passer les douanes et la sécurité à l'aéroport.
* Certains médicaments délivrés sur ordonnance dans certains pays ne sont pas autorisés à l’import dans certains pays. Renseignez-vous auprès du bureau de douane, du haut-
 commissariat ou du consulat du pays que vous allez visiter avant de vous y rendre.
* Renseignez-vous sur les hôpitaux locaux du lieu de votre séjour ou de votre voyage. Assurez-vous d'avoir accès à un service des
 urgences à proximité et apprenez le numéro des urgences des pays que vous allez visiter. Une association locale de patients
 atteints d'une pathologie hypophysaire pourrait vous renseigner.
* Obtenez une assurance voyage qui couvre les troubles de santé préexistants, y compris le transport médical vers
 un hôpital spécialisé pour traiter les troubles en question. Vérifiez votre assurance, car elle peut exclure la couverture de certains médicaments ou de certains troubles pour
 lesquelles vous consultez un médecin depuis un certain temps précèdent le voyage. Vérifiez également quelles activités ne sont pas
 couvertes par votre assurance.
* Si vous devez changer de médicaments, faites le au moins 6 mois avant votre départ, afin d'avoir le temps de consulter votre médecin
 au sujet des complications éventuelles qui pourraient en résulter, et de retrouver un état stable pour le voyage.
* Vous pouvez vous adapter aux changements de fuseau horaire en changeant graduellement vos horaires de prise des médicaments pendant le transit, ou changer
 d'horaire par la suite selon le nouveau fuseau horaire. Votre médecin et des voyageurs expérimentés souffrant de mêmes troubles peuvent vous apporter des conseils
 pour effectuer ces ajustements horaires.
* Assurez-vous que la note - démarche à suivre pour le cas d’urgence est à jour avec les bonnes doses de médicaments. Si vous voyagez dans un pays où l'anglais n'est pas
 la langue d’usage, faites traduire la lettre dans la langue du pays.
* Apportez des réserves supplémentaires de médicaments et d'ordonnances courantes. Gardez toujours tous les médicaments dans votre bagage à main, car
 le train d'atterrissage de l'avion sera à température de congélation. Ainsi, vous pouvez être sûr qu'il sera toujours avec vous et bien conservé. Il est recommandé de conserver
 également des copies papier des ordonnances dans vos bagages. Scanner ou prendre des photos sur votre téléphone de toutes les lettres
 et notes et vous les envoyer par courriel au cas où quelque chose arriverait aux copies papier.
* Assurez-vous d'avoir suffisamment de matériel d'injection d'hydrocortisone d'urgence (aiguilles, seringues, tampons d'alcool et fioles
 d'hydrocortisone). Conservez les fournitures ensemble dans un paquet avec une copie de votre note - démarche à suivre pour le cas d’urgence. Ce paquet devrait être facilement
 accessible et demeurer avec la personne concernée en permanence. Il est conseillé de préparer plusieurs paquets et d'en garder un dans un endroit sécurisé
 sur les lieux de l'hébergement, un autre que vous pouvez emporter partout avec vous et de confier un à l’accompagnateur pour qu’il le garde sur lui, au cas où il y aurait un
 vol ou une perte de bagage.
* Gardez à portée de la main le numéro de téléphone de votre service d'endocrinologie et/ou de votre médecin (joignable aux horaires d’ouverture comme en cas d’urgence) ainsi que les adresses électroniques enregistrés dans votre téléphone,
 mobile, ainsi que par écrit dans un endroit facile à retrouver pour pouvoir appeler facilement pour demander conseil si nécessaire.
* Si votre médicament nécessite une réfrigération, vérifiez que votre logement ou votre moyen de transport est équipé d'un réfrigérateur. Si vous voyagez en
 avion, il est recommandé de ne pas utiliser le réfrigérateur de l'avion. Si toutefois vous seriez amenés à le faire, prévoyez une poche de
 froid pour garder les médicaments au frais. Si les poches de froids commencent à fondre, vous pourriez demander de la glace dans un sac plastique aux agents de bord:
 elle fera aussi bien l’affaire que vos poches de froid. Prenez des sacs de plastique à zip
 au cas où vous en auriez besoin.
* Prenez des collations et des boissons avec vous en permanence. Prévoyez une journée de repos entre les longs vols.

*Note:
Produit par la Endocrine Nurses Society of Australasia
Adapté par Australian Pituitary Foundation ; World Alliance of Pituitary Organization (WAPO) ; Dutch Adrenal Society NVACP & Federation of International Nurses in Endocrinology (FINE)

Avril 2018*

**Plan d'action en cas de crise surrénalienne**

Re: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . Date de naissance : . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .
(nom complet du patient tel qu'indiqué sur le passeport)

SYMPTÔMES D'UNE CRISE SURRÉNALIENNE :

* Fièvre (froide ou chaude)
* Vomissements
* Diarrhée
* Confusion ou fatigue excessive et somnolence
* Peut présenter des signes de pâleur et de transpiration

MESURE :

* Retrouvez le bracelet ou le collier Medic Alert pour obtenir des informations d’ordre médical.
* Garder le patient hydraté et dans une position confortable
* Fièvre de faible intensité et malaise visible - double comprimés (hydrocortisone)/ puis à surveiller
* Fièvre élevée - triple comprimés (hydrocortisone) et consulter un médecin.
* Si les comprimés anti-vomissement/diarrhée (hydrocortisone) ne sont pas consommés, une injection s’avère nécessaire dans la partie
 supérieure de la cuisse.
* Si une injection d'urgence est nécessaire, veuillez appeler une ambulance ou demander la présence d'un médecin ou d'une infirmière.
 **N'ATTENDEZ PAS** que le patient présente des signes de confusion, de désorientation ou perd connaissance.

Vous trouverez tous les médicaments, y compris le Solu-Cortef Act-o-Vial injection, ou des ampoules d'injection de poudre et d'eau dans le bagage à main du patient.

Recherchez . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .dans le bagages à main.
 (description du bagage)

La trousse d'injection comprendra des instructions sur la façon d'administrer l'injection.
Veuillez également rechercher . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . APP sur le téléphone portable pour obtenir des instructions.
 (inscrire le nom de l’APP) (barrez si vous n’avez pas de APP)

Si le patient voyage dans un transport public (avion/train/bus), veuillez prendre des dispositions pour obtenir une ambulance pour l'amener à l'hôpital ou au centre médical le plus proche.

Dans le bagage à main il y a aussi :

* Copies des ordonnances récentes et à jour du patient provenant de son pays d'origine.
* Description du produit Solu-Cortef Act-o-Vial ou ampoules d'injection de poudre et d'eau
* Personnes à prévenir en cas d'urgence
* Les renseignements sur l'assurance voyage
* Informations sur les allergies
* Coordonnées du médecin / de l'hôpital

 *Note:*

*Élaboré et révisé par :
World Alliance of Pituitary Organizations (WAPO) ; Australian Pituitary Foundation ; Dutch Adrenal Society NVACP ; Federation of International Nurses in Endocrinology (FINE)*

Avril 2018