

## **Voyager avec ses médicaments / Cas du Forsteo**

Avant de partir s'assurer d'emporter les quantités nécessaires pour toute la durée du voyage et même un peu plus en cas d'imprévu, surtout pour un voyage à l'étranger .

En cas de voyage en avion, toujours avoir sur soi son traitement accompagné des ordonnances correspondantes. Faire établir un certificat médical attestant la nécessité de conserver dans le bagage à main les stylos et le matériel nécessaire aux injections ( cf. modèle )

En ce qui concerne le forsteo qui doit impérativement être maintenu entre 02 et 08 degrés, il existe plusieurs types de matériel permettant de le transporter.

Une règle d'or : tenter d'anticiper pour être au maximum autonome, car les mauvaises surprises arrivent vite ! On est jamais à l'abri d'un réfrigérateur défectueux à l'hôtel, ou d'un employé qui met les pains de glace au frigo et non au congélateur par exemple.

Personnellement , j'ai l'habitude d'emporter une trousse isotherme et un mini frigo.

Je possède 2 trousse isotherme médicales : une de 36 h et une de 24h , ainsi qu'un mini frigo dans son sac de transport avec ses accessoires : câble USB , allume cigare, adaptateur pour l'étranger et batterie externe de 10 h .

Celle de 36h me sert pour les longs voyages mais elle est assez lourde (2 kg) et encombrante. Celle de 24 h m'est utile pour les transports en journée car se glisse facilement dans un sac à dos ou un grand sac à main.

Le mini frigo est utilisé à l'arrivée car permet de garantir la température et de stocker les stylos de médicaments durant le temps de recongélation des pains de glace. De plus il permet de stocker ses médicaments à part et de ne pas les mélanger à de la nourriture. L'inconvénient est qu'il est assez bruyant et il est préférable de le placer dans la salle de bains plutôt que sur la table de chevet !

### **Quelques expériences vécues:**

Exemple d'un long voyage jusqu'en Nouvelle Zélande : Départ à 13 h du domicile pour l'aéroport avec les stylos de forsteo dans la trousse de 36 h. Premier vol à 21h pour une durée de 10 h / Escale de 4 h / second vol de 14 h /Une heure avant l'atterrissage, soit 32 h après le départ, changement des stylos de la trousse au mini frigo qui peut rester allumé durant le vol et durant l'atterrissage/ Utilisation jusqu'à la destination finale située à 4 h de voiture avec batterie interne du frigo et ensuite branchement à l'allume cigare de la voiture ou utilisation de la batterie externe de 10 h / Recongélation des pains de glace à l'arrivée/ Utilisation des trousse isothermes en journée et stockage des médicaments la nuit dans le mini frigo le temps de recongélation des pains de glace des trousse.

Passage des contrôles à l'aéroport : Les premiers passages sont stressants car on appréhende de ne pouvoir passer son matériel. Il ne m'est arrivé que très rarement que l'on me fasse ouvrir ma trousse isotherme et je n'ai jamais eu à montrer les ordonnances ni certificats médicaux. Au début je vidais mon sac à dos des trousse isothermes et frigo, puis me suis aperçue qu'il me suffisait de les sortir si on me le demandais . Penser à ne passer qu'avec des pains de glace congelés.

Maintien de la chaîne du froid sur le lieu de destination :

Il faut être très vigilant dans les hôtels car certaines prises de courant ne fonctionnent pas si une carte magnétique n'est pas enclenchée en permanence. Ne pas hésiter à en demander une seconde pour avoir de l'électricité même en cas d'absence de la chambre et apposer un post it « Dont remove » pour que la femme de ménage ne l'enlève pas . De même apposer un post it sur le frigo pour signaler qu'il doit rester branché.

Si la chambre ne dispose pas de congélateur ou de freezer et que l'on doit confier ses pains de glace , ne pas hésiter à insister pour signaler que les packs de glace soient congelés et non réfrigérés. Cela m'est arrivé une fois alors que j'avais montré le texte en anglais sur les pains de glace disant qu'ils devaient être congelés. Ces moments sont stressants. Ne pas hésiter à demander un reçu, à insister pour que le numéro de la chambre soit bien noté sur les affaires que vous confiez, faire une photo de ses pains de glace pour que les employés puissent les reconnaître quand vous les réclamerez le lendemain et que les équipes auront changé...

Suite à cette erreur, j'ai été ravie d'avoir mon frigo dans sa trousse de transport , même s' il n'est pas très pratique de l'emmener en transport en commun car il doit avoir de l'air en permanence et ne peut être mis dans un sac ou une valise et que cela implique de le porter en bandoulière.

Exemples de matériel :



Mini frigo Mcool

[www. Coolicebox.fr/medical-cool-box](http://www.Coolicebox.fr/medical-cool-box)



Lifeinbox

<https://lifeina.com/fr/>



Trousse 24 h Medactiv ( Medactiv.com)



Trousse 36 h Medactiv ( Medactiv.com)

Astuce/ Bon plan: Demander à votre pharmacien de contacter le laboratoire qui fabrique le forsteo.  
Une trousse isotherme de 10 h vous sera offerte !