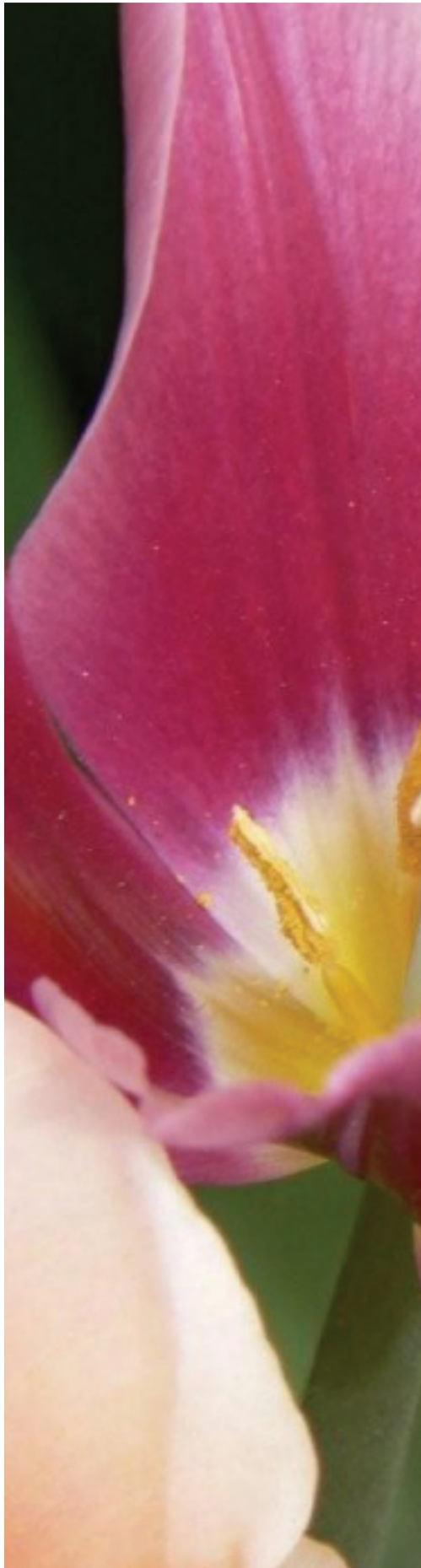




## BOITE A OUTILS

### CE QUE JE DOIS RETENIR



- ▶▶ Au minimum un mois avant le départ, si je prévois un voyage à l'étranger, je me renseigne sur la prise en charge de mes soins en fonction du pays visité et :
  - Je demande ma carte européenne d'assurance maladie ;
  - Je vérifie les conditions générales de prise en charge par les assurances que j'ai via ma carte bleue, le voyageur ; etc. ;
  - Le cas échéant, je souscris une assurance voyage.
  
- ▶▶ J'ai des difficultés à me déplacer : je pense à me renseigner auprès des compagnies de transport des services qu'ils proposent aux voyageurs à mobilité réduite.
  
- ▶▶ Je voyage en voiture à travers la France : je m'abonne au service de télépéage pour l'autoroute.
  
- ▶▶ En fonction de ma destination et des conditions sanitaires du pays, je consulte mon médecin traitant afin de voir s'il est nécessaire d'emporter des médicaments spécifiques.
  
- ▶▶ Je prépare ma trousse à pharmacie avec les traitements de la PR pour la durée de mon séjour, les médicaments prescrits par mon médecin traitant, ainsi que les traitements courants (crème antimoustique, désinfectant,...).
  
- ▶▶ En cas de traitement par biothérapie (Enbrel® ou Humira®), je prévois une trousse isotherme pour le transport ainsi qu'un certificat médical pour les contrôles de sécurité et le voyage en avion.
  
- ▶▶ En cas d'activité physique durant le séjour, j'ai prévu du matériel adéquat (chaussures de marche, vêtements confortables,...) et j'ai commencé une préparation physique quelques semaines avant le départ.