

# Bientôt un départ en vacances ?



## À quoi penser en amont ?

- Prévenir le **centre de soin** habituel et repérer ceux proches du lieu de vacances.
- **Prévenir son assureur** des dates et lieux de vacances (dans le cas où un rapatriement serait nécessaire)
- En cas de voyage à l'étranger, **consulter un centre de vaccination** qui vous conseillera (ex : vaccins recommandés, prophylaxie antipaludique...)
- S'assurer d'avoir **assez de traitement** pour la durée du séjour

## Que doit contenir la valise ?

Les **traitements** de prophylaxie et ceux en cas de saignements

Un **sac isotherme** pour les traitements devant être conservés entre +2°C et +8°C

Les **documents de santé** clefs (carnet de santé, carte d'hémophilie, carte de groupe sanguin, carte d'alerte patient le cas échéant...)



Une **trousse de soin** complète (pansements, compresses, poches glacées, antalgiques...)

Les **ordonnances** des médicaments et **certificat de douane** (si voyage à l'étranger, dans la langue du pays)



## Les activités nécessitant un questionnement

### La catégorie « réfléchis encore » :

activités sportives à haut risque hémorragique en raison de sports pivot ou de sports de contact (ex : basketball, football, rugby, snowboard...)<sup>1</sup>

### La catégorie « réfléchis à 2 fois » :

activités sportives avec un risque d'impact plus important pouvant nécessiter un équipement approprié et adaptée pour la pratique (ex : athlétisme, tennis, volleyball...)

## Les activités possibles (presque) les yeux fermés !

### La catégorie « réfléchis pas » :

activités sportives avec un risque hémorragique faible <sup>2</sup>



Natation



Yoga



Randonnée  
Course à pied



Kayak

<sup>1</sup>Guidelines for the Management of Hemophilia, World Federation of Hemophilia, 2020

<sup>2</sup>Protocole National de Diagnostic et de Soins (PNDS)