

Vous êtes porteurs d'une affection médicale, vous prenez de manière habituelle un traitement, et en plus vous êtes randonneur. Eh bien sachez tout d'abord que vous êtes loin d'être le seul dans ce cas puisque, d'après une étude récente menée par vos médecins de comités : 50% des randonneurs licenciés sont porteurs d'au moins une maladie et 57% d'entre eux prennent au moins un médicament de manière habituelle. Votre maladie, votre traitement peut cependant occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement. Et si cela survenait au cours d'une randonnée ?

Ne pensez-vous pas que quelqu'un devrait en être informé, ne serait ce que pour pouvoir vous secourir efficacement ? Cette information se doit discrète, brève mais claire.

Plus que de la maladie elle-même, il faut insister sur :

- Quels sont les signes qui peuvent survenir ?
- Quelle est la meilleure conduite à tenir face à ces problèmes ?
- Quels sont les gestes à pratiquer, et ceux qu'il vaut mieux éviter ?
- Quels sont les médicaments spécifiques que j'ai sur moi ?
- Ou sont-ils ?
- Que faut-il me donner et combien ?
- Les coordonnées de la personne que je souhaite prévenir
- Les coordonnées de mon médecin traitant

Cette information peut être orale : vous donnez toutes ces informations à une personne de votre choix, qui peut être une personne de confiance ou tout simplement votre animateur.

L'ennui de ce mode d'information est qu'il faudra souvent le répéter à des personnes différentes, peut être à chaque randonnée.

Elle peut aussi être écrite et c'est ce que nous vous proposons : tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira simplement d'avertir de la possibilité d'incidents et sur la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conservez.

**Quelque soit le mode retenu, cette information ne peut être divulguée, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au secret médical ; le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales.**

✂

## FICHE INDIVIDUELLE DE SANTE

Nom :

Prénom :

Date de naissance

Adresse :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom :

Tél.

Médecin traitant :

Nom :

Tél.

Médication personnelle :

Autre informations médicales :

Quels sont les signes qui peuvent survenir?

*Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable, ...)*

***A classer dans votre sac à dos avec la carte vitale, carte groupe sanguin et la licence***

Fait-le :