

Cabinet médical

Docteur X
CONSULTATIONS :

Le

Mr /Mme
né le Poids

ANTALGIQUES : DOLIPRANE 500 mg / IBUPROFENE 200MG *douleurs- anti inflammatoire*

ANTISPASMODIQUE : SPASFON *douleurs spasmodiques*

GASTRALGIES : XOLAAM Comprimé à croquer *brulures gastriques* MOPRAL ?

DIARRHEE : ACTICARBINE Comprimé TIORFAN. IMODIUM (urgence)

CONSTIPATION : LACTULOSE sachets

ALLERGIES : CETIRIZINE Comprimé

ANTIBIOTIQUE : AMOXICILLINE 1G large spectre / OFLOCET 200MG CPR *2° intention*

CONJONCTIVITE : DACRYOSERUM LOT OCULAIRE DOSES

POMMADES : VOLTARENE gel (anti inflammatoire), DIPROSONE (allergie), BIAFINE (cicatrisation)

∨

DESINFECTION CUTANEE : BETADINE DERMIQUE 10 % Solution pour usage local ou DAKIN Stab. Pommade BETADINE.

∨

HYPNOTIQUE : ZOPICLONE cp . Anxiolytique VERATRAN.

DESINFECTION DE L'EAU : AQUATABS 1l / DRINKWELL / MICROPUR . FILTRES

INSECTES _ REPELLENT : INSECT-ECRAN ... Moustiquaire .

PALUDISME : MALARONE 250 mg/100 mg Comprimé

URGENCES :

MEDROL 16MG CPR SECABLE (*choc allergique, cortisone*)

JEXT 300MCG STYLO IM 2\B00 µgs (*Voie intramusculaire*)*choc anaphylactique, adrénaline*

PLAIES :

Compresses, bandes élastiques (nylex), sparadrap, stéristrip, tulgras. pansement 2° peau, opsité.
Bandes cohéban, bandes de strapping .

DIVERS :

Homéopathie,

Homéoplasmine, gouttes aux essences.

Couverture de survie, écharpes ou bandes larges , ciseaux, pince à épiler, petits pansements

Aiguilles, seringues.

Préservatifs ...

Cette ordonnance est à modifier selon les destinations :

Mini pour les itinérances en France. + téléphone portable.

Maxi pour les voyages en pays tropical, ou loin des secours.

A gérer selon le type de voyage, individuel, groupe, enfants, pathologies chroniques ...

A gérer aussi selon que vous êtes l'organisateur et le responsable du groupe ou simple participant.

A gérer encore selon la présence dans le groupe de compétences médicales, paramédicales ou secourisme.

Privilégier toujours la légèreté et la polyvalence

Eviter les bouteilles et les suppositoires.

Faire valider l'ordonnance par votre médecin traitant qui complètera en fonction de ses choix, de votre état de santé et de vos allergies ...

Toujours emporter une ordonnance de prescription pour éviter les problèmes à la douane.

En principe prendre les médicaments dans vos bagages à main pour l'avion et prévoir une quantité supplémentaire à votre durée de voyage en cas de retard au retour.

Bien sur il vous faut vos attestations d'assurance et d'assistance selon la destination.

Et les coordonnées des Ambassades, Consulat, Alliance française ...

Eventuellement faites vous enregistrer et donnez vos itinéraires.

Internet peut être intéressant pour communiquer avec vos amis, médecins, associations. Idem pour récupérer des documents perdus que vous aurez scanné avant le départ.

Si besoin Skype pour les échanges et la télémédecine.

Des cybercafés sont maintenant très utiles et disponibles pour ces échanges.