

Randonneurs sous ordonnance

Vous êtes **porteur d'une affection médicale**, vous **prenez de manière habituelle un traitement**, et vous êtes **randonneur** !

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 doit être 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 ?
- Où sont-ils ?
- Que faut-il me donner et en quelle quantité ?
- 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 conserverez.

Quel que 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.

RANDONNEUR SOUS ORDONNANCE

Saison 2018-2019

FICHE A EMPORTER SUR SOI

NOM

Prénom

Quels sont les signes qui peuvent survenir ? Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable.....)

LES GESTES A PRATIQUER

Les médicaments que j'ai sur moi, ainsi que l'endroit où ils sont conservés :

Que faut-il me donner ? Et combien ?

Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :

Nom :

Tel fixe :

Tel portable :

Coordonnées téléphoniques de mon médecin :

Nom :

Tel fixe :

Tel portable :