

Guide du malade bipolaire en vacances



**GUIDE RÉALISÉ PAR L'ANTENNE ARGOS 2001 DOUBS
FRANCHE-COMTÉ TROUBLES BIPOLAIRES**

Conseils généraux qui seront à adapter à chaque malade souffrant de troubles bipolaires
avec l'aide d'un professionnel de santé (médecin, pharmacien)



Dépaysement, activités différentes, détente,
moments avec sa famille, avec ses amis, rencontres,
temps pour soi, repos, etc ...



**Il y a quelques précautions à prendre pour passer
de bonnes vacances et profiter des bons moments**

MÉDICAMENTS



Prise de médicaments : Je garde toujours une ordonnance avec moi.

Je prends avec moi mon traitement pour 3 jours; ainsi je peux avoir le temps de me procurer mon traitement en cas de problème.

Si je pars à l'étranger, je demande à mon médecin une ordonnance avec les médicaments écrits en DCI (Dénomination Commune Internationale) reconnue partout dans le monde.

Attention Lithium :

Je ne prends pas d'anti-inflammatoires (comme Ibuprofène par exemple), je n'hésite pas à en parler au pharmacien en cas de doute.

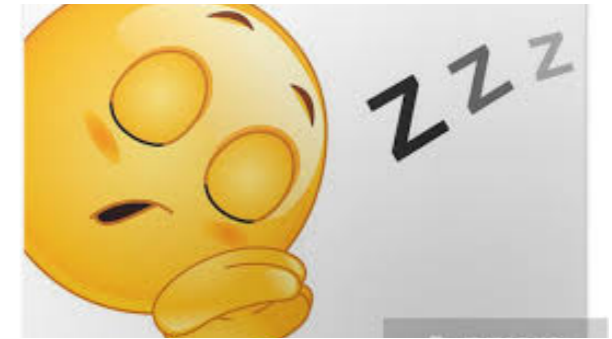
Je fais très attention à la déshydratation : chaleur, transpiration, diarrhées et vomissements importants ... Je ne modifie pas mes apports sodés (sel).

Photosensibilisation : les psychotropes, par exemple, sont photosensibilisants, je pense à mettre une crème solaire et à me protéger du soleil.

Contraception : je m'assure de me protéger et de protéger mon partenaire.

SOMMEIL ET REPOS

Sommeil : conserver son propre rythme est important. Ce qui est le plus important c'est de garder la même heure de lever avec une marge d'une heure. Si j'ai l'habitude de me lever à 7h, en vacances, je me lèverai au plus tard à 8h quelque soit l'heure de mon coucher. Pour la personne jeune, on peut être plus permissif car elle recale, mieux et plus vite, son rythme de sommeil rapport à l'adulte.



Isolement: Je me retire de temps en temps pour me reposer dans une ambiance calme. Je peux faire des activités calmes comme lire, faire une sieste (pas plus de 20 minutes), films, musique etc... La méditation en pleine conscience est conseillée et peut être pratiquée 15 minutes chaque jour.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activités modérées et régulières : marche, vélo, natation , yoga etc...

ALCOOL ET TOXIQUES

Limiter la consommation d'alcool: il est possible de boire un peu. La limite est de 2 unités (verres dits « standards ») par jour et de 10 unités par semaine. Attention à la tentation « d'enchaîner » les verres, s'organiser afin que cela n'arrive pas. Attention aux effets secondaires avec les médicaments . L'abstinence est conseillée lorsque l'on prend un traitement psychotropes.



Cannabis : attention, selon la provenance, le taux de THC peut varier de 8% à 30%.

VOYAGES

Décalage horaire : attention de se recalculer sur les heures de la journée du lieu de destination et de rétablir le rythme de la journée. La prise de médicaments se fera aux heures habituelles. La prise de melatonine pendant quelques jours est possible et uniquement sur avis médical pour resynchroniser l'organisme plus rapidement.

Alcool dans l'avion : les effets de l'alcool sont 3 fois plus importants en avion, aussi il est préférable d'éviter d'en consommer.

ARGENT

Budget à prévoir : préconisé pour ne pas « flamber » pendant le séjour.

En cas d'Urgence



Téléphone: 15 SAMU en France

112 en Europe 911 Etats Unis/Canada etc...

Urgences psychiatriques : Ne pas hésiter à aller aux Urgences psychiatriques pour consultation. L'hospitalisation se fera que si nécessaire. Il y a des **urgences psychiatriques dans les CHR ou CHU.**

Dans les transports (avion, bateau, train): : Soit il y a du personnel formé pour gérer des crises, soit ils font appel à un médecin éventuellement présent sur place..

A la mer, à la montagne, à la campagne,
à l'étranger, chez vous,

NOUS VOUS SOUHAITONS

Bonnes Vacances



ANTENNE ARGOS 2001 DOUBS FRANCHE-COMTÉ

ARGOS 2001 est une association de malades bipolaires et de proches aidants

Page Facebook: Argos 2001 Franche-Comté (<https://.facebook.com/argos.doubs>)

Mail : argos2001doubs@gmail.com

Argos 2001 : www.argos2001.fr

Antenne Doubs Franche-Comté: www.Argos2001doubs.blogspot.com

