

MEDICINSKE UPUTE

Hodočasnički put između Pariza i Chartresa tražit će od naših tijela više nego inače. Za neke od nas, ovi napori bit će iznimno postignuće!

Važno je biti vrlo razborit kako bismo što više izbjegli neugodna iznenađenja.

Savjetujemo Vam da slijedite ove preporuke.

Hodočašće, unatoč fizičkom naporu, mora ostati prvenstveno duhovno putovanje. Uz to, ako vam nedostaje tjelesne spremne ili ako patite od kroničnih bolesti (astma, hipertenzija, dijabetes, itd.), konzultirajte se sa svojim liječnikom prije same prijave.

Ako ste na terapiji lijekovima, ne zaboravite ih ponijeti kao i njihov recept. Osobe s alergijama ili astmom trebaju se posebno pripremiti zbog moguće prisutnosti visoke razine peludi u to doba godine.

Tijekom dana preporučuje se:

- Prvenstveno nosite prozračnu, laganu, široku i odjeću prilagođenu hodu, ne nosite nove cipele nego cipele s pamučnim čarapama;
- Ponesite kremu za sunčanje, sunčane naočale i šešir za sunčana razdoblja
- Stavljajte kremu poput vazelina ili Melema na mjesta trenja stopala kako biste izbjegli pregrijavanje i žuljeve;
- Jedite sušeno voće ili slatkiše na odmorištima;
- Redovito pijte puno vode kako biste izbjegli bolove ili grčeve. Konzumirajte najmanje 2 do 3 litre vode dnevno bez obzira na vremenske prilike, od početka, tijekom i nakon hodočašća, ne čekajući žeđ. Cilj je uvijek imati bistar urin, znak odgovarajuće hidracije;
- Ohladiti i isprati lice redovitim prskanjem vode po vratu i čelu;
- Izbjegavajte alkoholna pića;
- Na kraju, redovito se rastezati tijekom zaustavljanja i navečer u kampu

VAŽNO: Planirajte ponijeti mali medicinski pribor za prevenciju i liječenje raznih lakših bolesti (opekline od sunca, glavobolja, proljev), elastične trake (povoji tipa "hidrokoloidne" trake) itd.

Osoblje prve pomoći Malteškog reda prisutno je kako bi osiguralo samo prvu pomoć, dok su medicinski timovi volontera Notre-Dame de Chrétienté prisutni za liječenje stvarnih medicinskih problema i rješavanje mogućih hitnih slučajeva.