Voyager après une transplantation

CHUM

Une occasion de voyager se présente à vous ? Voyager après une transplantation est souvent possible. Il suffit de bien planifier votre départ avec votre équipe de soins. Cette fiche vise à répondre aux questions les plus fréquentes sur ce sujet.

Suis-je prêt à voyager ?

Vous devez en discuter avec votre équipe de transplantation. D'habitude, on recommande d'attendre environ un an après la transplantation avant de voyager ou de planifier un séjour loin de votre domicile. En effet, durant la première année, les rendez-vous médicaux sont plus fréquents et le risque de complications (rejet, infections, etc.) est plus élevé.

Au moment de partir, votre état de santé et votre médication doivent être stables. L'objectif est que tout se déroule bien durant votre séjour !

Combien de temps avant le départ dois-je planifier mon voyage ?

En général, on conseille de le planifier **au moins 3 mois** à l'avance. Le temps de :

- faire évaluer votre état de santé par votre équipe de transplantation
- trouver une destination adéquate
- recevoir des vaccins, au besoin
- obtenir une assurance-santé qui répond à vos besoins
- prévoir le matériel médical et les renseignements sur votre santé à emporter (voir plus loin)

Puis-je aller dans n'importe quel pays ?

Le choix de la destination peut avoir des conséquences importantes sur votre santé. Un voyage en Ontario, dans les Caraïbes ou en Asie ne comporte pas les mêmes risques !

Vous devez vous posez les questions suivantes :

- Quel est le risque d'épidémie dans le pays ?
- L'eau du robinet et les aliments risquent-ils de me rendre malade ?
- Y a-t-il un service régulier de transport par avion ?
- Aurai-je accès à des services de santé spécialisés, au besoin ?
- Quelle est la durée du voyage ?

Le personnel d'une clinique santé-voyage peut vous aider à trouver réponse à ces questions. Voyez aussi les ressources utiles à la fin de cette fiche.

4 005 252

331 © 2016 - Dernière révision : Juin 2022

À vérifier

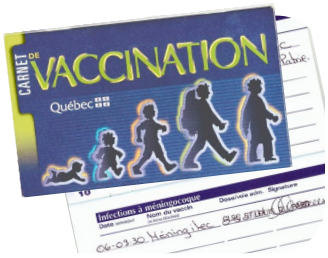
Il est important d'avoir une assurance-voyage. Les frais médicaux à l'étranger peuvent être très élevés.

- ☐ Votre compagnie d'assurance a-t-elle des règles particulières pour les personnes transplantées ? Par exemple, plusieurs compagnies demandent que la médication soit stable depuis au moins 4 à 12 mois avant de partir.
- ☐ Votre assurance couvre-t-elle une hospitalisation à l'étranger et un rapatriement au Canada en cas d'urgence ?
- ☐ Avez-vous une assurance en cas d'annulation ou d'interruption de votre voyage ?

Soyez transparent au sujet de votre santé, sinon vos réclamations seront refusées.

Ma destination est choisie. Où m'informer pour savoir si des vaccins sont requis ?

Appelez une **clinique santé-voyage**. Le personnel vous offrira un rendez-vous. Appelez au moins 2 mois avant votre départ, car certains vaccins nécessitent des rappels. Plus d'une visite à la clinique peut être nécessaire.



Dites au personnel de la clinique que vous avez eu une transplantation d'organe. Votre système immunitaire est plus faible. Certains vaccins ne peuvent donc pas vous être donnés.

Si on vous propose des médicaments, par exemple contre la malaria ou la diarrhée, vérifiez auprès de votre équipe de transplantation qu'il n'y a pas de contre-indication dans votre cas.

La clinique santé-voyage vous indiquera aussi :

- comment prévenir les infections (par l'eau, les aliments, les piqûres d'insectes, etc.) dans le pays où vous irez
- quoi mettre dans votre trousse de premiers soins
- qui appeler en cas d'urgence

Quels renseignements liés à ma santé devrais-je apporter en voyage ?

Il est très important d'avoir avec vous :

> **Une liste récente de tous les médicaments que vous prenez**, obtenue de votre pharmacien. Des vérifications peuvent être faites à la douane. Notez que les médicaments doivent être transportés dans leur contenant d'origine. Si vous avez des **allergies** à des médicaments, vérifiez qu'elles figurent bien sur la liste fournie par votre pharmacien.

> **La prescription du médecin pour des seringues à insuline,** si vous en utilisez. Aux douanes, vous pourrez expliquer leur présence dans votre bagage.

> **Une lettre de votre équipe de transplantation** avec :

- les coordonnées de l'équipe de transplantation
- une courte description de votre état de santé
- vos besoins en médicaments et en matériel médical (ex. : aiguilles, seringues, masques)

En cas d'accident, d'urgence ou de complication, cette lettre permettra à l'équipe médicale du pays où vous êtes de vous traiter le mieux possible.

Quelle quantité de médicaments devrais-je apporter ?

Apportez le double de la quantité de médicaments antirejet et autres dont vous avez besoin pour la durée du voyage. Par exemple, si vous partez une semaine, prenez-en pour 2 semaines.

S'il y a un décalage horaire, il se peut que vous ayez à changer les heures de prise de vos médicaments. Votre équipe de transplantation vous donnera toute l'information qu'il faut à ce sujet.

Je voyagerai en avion. Où dois-je ranger mes médicaments ?

Rangez-les dans votre bagage à main et non dans votre bagage enregistré. Cela pour éviter l'impact que peuvent avoir les variations de pression sur les médicaments dans la soute à bagages. De plus, certaines compagnies aériennes interdisent les médicaments dans le bagage enregistré.

Pendant les déplacements, dois-je porter un masque ?

Les infections respiratoires sont fréquentes dans les déplacements, que ce soit à l'aéroport, en avion, en train ou en autobus. Continuez à porter le masque comme vous avez l'habitude de le faire. Voir la fiche santé ***Prévenir les infections après une transplantation.***

Peu importe le type de transplantation reçue, lavez-vous les mains souvent et portez le moins possible vos mains au visage. Les yeux, le nez et la bouche sont d'excellentes portes d'entrée pour les microbes ! Ayez dans votre bagage à mains une petite bouteille de solution antiseptique à base d'alcool (hydro-alcoolique).

Si vous recevez des soins de santé durant votre voyage

Demandez une copie du diagnostic et des résultats des tests passés. Ces renseignements seront utiles à votre équipe de transplantation, à votre retour.

À mon retour de voyage, y aura-t-il un suivi particulier ?

Non, vous reprendrez vos suivis habituels. Toutefois, si vous avez des symptômes à votre retour, comme de la diarrhée, de la fièvre ou des vomissements, consultez un médecin sans tarder.

RAPPELS IMPORTANTS

Il vaut mieux :

- Voyager accompagné.
- Acheter des billets d'avion remboursables, ou dont les dates de départ et d'arrivée peuvent être changées.
- Bien vous protéger du soleil.
- Boire beaucoup d'eau à chaque jour.
- Continuer à faire attention aux infections. Si vous êtes sensible à certaines infections (urinaires, par exemple), votre médecin vous prescrira peut-être un traitement à utiliser au besoin.
- Demander à votre équipe de soins si des conseils particuliers s'appliquent à votre cas.
- Informer votre équipe de soins de vos dates de départ et de retour.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

RESSOURCES UTILES

Les fiches santé :

Prévenir les infections après une transplantation

Protéger sa peau du soleil pendant un traitement

Clinique santé-voyage de votre quartier :
Le CLSC de votre quartier peut vous aider dans vos recherches. Vous pouvez aussi consulter le site de l'Agence de santé publique du Canada :
> voyage.gc.ca
Cliquer sur Voyager à l'étranger → Santé et sécurité à l'étranger → Trouver une clinique santé-voyage.

Voyager avec des médicaments :
Pour voir les directives canadiennes.
> voyage.gc.ca
Cliquer sur Voyager à l'étranger → Santé et sécurité à l'étranger → Voyager avec des médicaments

Ambassades du Canada à l'étranger :
L'ambassade du pays où vous voyagerez peut vous fournir de l'aide en cas d'urgence, par exemple vous indiquer les services de santé les plus proches.
> voyage.gc.ca
Cliquer sur Assistance à l'étranger → Ambassades et consulats

MédicAlert Fondation Canada :
Vous pouvez vous procurer un bracelet auprès de cet organisme. Ce bracelet permet aux intervenants d'avoir accès rapidement et en tout temps à vos informations de santé, partout dans le monde
> medicalert.ca

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons