



Cette fiche vous donne des conseils pour voyager si vous avez une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).

Pourquoi me remet-on cette fiche ?

À cause de votre MPOC, vous hésitez peut-être à voyager. Gérer l'essoufflement, la toux et les sécrétions vous semble difficile quand vous êtes hors de chez vous. Si vous préparez bien votre séjour, tout est possible !

Suivez les conseils de ce document.

Quels bénéfices ai-je à bouger de chez moi ?

Parfois, quand on est malade, on a tendance à ne plus trop sortir de chez soi. On est un peu craintif à l'idée de voyager. Pourtant, voyager, même quelques jours, fait du bien. On sort de sa routine. Cela stimule l'esprit et les émotions. Cela améliore aussi l'estime de soi.



Ne vous empêchez pas de partir. Que ce soit pour un séjour dans un pays lointain ou deux jours chez un parent, il suffit de s'y préparer.

Comment se préparer ?

Planifiez avec vos proches

- Parlez de votre maladie avec ceux qui voyagent avec vous. Faites de même avec ceux chez qui vous allez. Expliquez-leur ce que vous devez gérer tous les jours. Parlez aussi de vos inquiétudes.
- Soyez franc avec eux. Cela permettra un voyage harmonieux.
- Trouvez des solutions avec eux plutôt que des excuses pour rester à la maison.
- Vous connaissez votre MPOC. Vous savez ce qui vous aide ou non. Vous connaissez aussi vos limites et votre niveau d'énergie. Tenez compte de tous ces facteurs pour vous préparer.
- Avant de partir, repérez les services de santé sur la route et à destination (pharmacies, cliniques, hôpitaux).
- Si votre saturation en oxygène est limite et que vous devez prendre l'avion, allez voir votre pneumologue au moins 3 mois avant le départ.

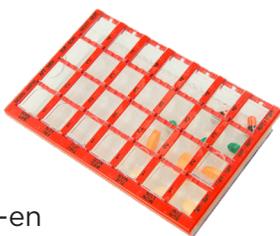




Prévoir le plus important

Que ce soit pour un voyage au pays ou à l'étranger, ayez toujours avec vous :

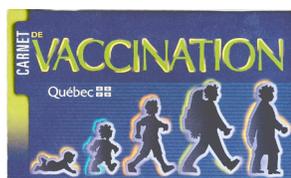
- Une note de votre médecin (pneumologue ou médecin de famille). La note doit préciser ce que vous avez, vos allergies et les coordonnées de votre médecin. Si vous avez besoin de soins en voyage, un médecin local pourrait vouloir lui parler.
- Une liste à jour de vos médicaments avec les coordonnées de votre pharmacie.
- Tous les médicaments pour couvrir toute la durée du séjour. Prenez-en pour quelques journées de plus, au cas où.



ATTENTION

Si vous prenez l'avion, mettez tous vos médicaments dans votre bagage de cabine.

- Votre plan d'action complet imprimé et rempli.
- Les antibiotiques et la prednisone, prévus par votre plan au cas où vous auriez une crise. Gardez les médicaments dans un sac étanche (style « Ziploc »). Mettez le sac à l'abri de la lumière, de la chaleur et du froid.
- Votre carnet de vaccination à jour (si vous allez hors du Québec).
- Une assurance médicale pour le voyage (si vous allez hors du Canada).



Prévoir l'oxygène

- Partez lorsque votre MPOC est stable et non tout de suite après un séjour à l'hôpital.
- Apportez une réserve de canules nasales.
- Si vous avez besoin d'un concentrateur d'oxygène : contactez une compagnie située à votre destination afin d'en avoir un livré dès votre arrivée.



- Si vous devez prendre l'avion :
 - Appelez la compagnie aérienne. Demandez quels arrangements elle peut vous offrir. En général, les compagnies aériennes fournissent l'oxygène pendant le vol.
 - **Attention!** Vos propres bonbonnes d'oxygène ne sont pas acceptées dans l'avion. Prévoyez un concentrateur d'oxygène portatif pour les correspondances. Ou vérifiez ce que la compagnie aérienne peut offrir entre deux avions.
 - La compagnie aérienne va vous donner un formulaire pour votre pneumologue. Faites-le-lui remplir 2 semaines avant votre départ (10 jours ouvrables).

- Si possible, prenez des vols directs, sans escale.
- Arrivez à l'avance à l'aéroport.
- Demandez un siège du côté de l'allée. Cela rendra vos déplacements plus faciles dans l'avion.



