

**Association pulmonaire du Canada**

# Conseils de voyage

**pour les personnes vivant avec une maladie pulmonaire**

La moindre urgence médicale peut gâcher des vacances en entier.  
Si seulement on pouvait laisser notre maladie pulmonaire à la maison, le temps d'un voyage!

Si vous ou votre compagnon/compagne de voyage vivez avec une maladie pulmonaire, voici quelques conseils utiles pour vous aider à profiter pleinement de vos vacances.

## Pour choisir une destination

### **Trouvez une destination qui convient à vos poumons.**

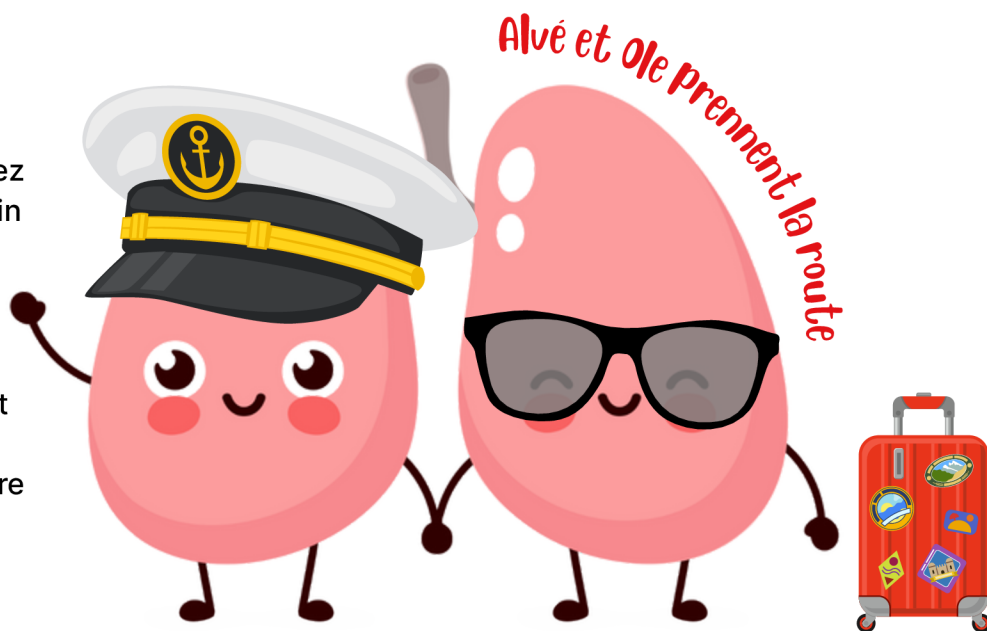
Vous voulez vous amuser, mais il est important d'être réaliste quant aux limites possibles de votre capacité pulmonaire.

#### **Pensez au relief.**

Ne vous poussez pas trop à bout. Si vous avez du mal à monter une rue en pente chez vous, des vacances en terrain vallonné ne sont peut-être pas l'idéal.

#### **Pensez à l'altitude.**

Les hautes altitudes peuvent rendre la respiration plus difficile; vous auriez peut-être besoin d'un supplément d'oxygène.



Des réponses à vos questions sur la santé pulmonaire, au bout du fil.

La Ligne de téléassistance en santé pulmonaire

**1-866-325-2673**

*sans frais partout au Canada*

**[www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)**

## **Pensez au climat.**

Les climats très chauds ou très froids peuvent affecter la respiration, vous faire tousser ou causer d'autres symptômes.

## **Pensez à l'horaire.**

Les visites organisées éliminent le stress de la planification, mais elles peuvent comprimer un grand nombre d'activités en peu de temps – ce qui peut être fatigant.

## **Pensez à la durée du transport.**

Pensez au temps qu'il vous faudra pour atteindre votre destination et au nombre de correspondances requises.

## **Pensez à l'accessibilité.**

Choisissez une destination et un lieu de séjour bien desservis par les transports, offrant un accès facile aux soins médicaux et proches des commodités.



## **Pour vous organiser**



### **Commencez à vous organiser tôt.**

Dressez une liste de tout ce dont vous avez besoin. Prévoyez du temps pour les documents administratifs, les vaccinations et les assurances.

### **Obtenez un avis médical.**

Prenez rendez-vous avec votre prestataire suffisamment à l'avance, car il/elle pourrait lui/elle aussi partir en vacances ou ne pas être disponible. Lors de votre rendez-vous, parlez-lui de toute anxiété que vous ressentez à l'approche de votre voyage.

Des réponses à vos questions sur la santé pulmonaire, au bout du fil.

La Ligne de téléassistance en santé pulmonaire

1-866-325-2673

sans frais partout au Canada

[www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)

## Pour Préparer votre voyage

### Préparez des bagages légers.

N'oubliez pas que vous ou votre compagnon/compagne de voyage devrez peut-être transporter vous-même tout ce que vous apportez, alors évitez le superflu.

### Soyez préparé-e.

Conservez vos médicaments et votre équipement dans votre bagage de cabine, qui doit entrer sous un siège ou dans un compartiment supérieur. Ayez sur vous votre plan d'action et vos numéros d'urgence.

### Soyez prêt-e à gérer votre anxiété.

Apportez des écouteurs (pour écouter de la musique ou une séance de relaxation), un livre et des articles de confort. N'oubliez pas vos ordonnances et souvenez-vous : les exercices de respiration peuvent aider!

### Prévoyez des piles.

Si vous utilisez un concentrateur d'oxygène portable, apportez des piles de rechange. Vous devriez disposer d'une autonomie suffisante pour une fois et demie à deux fois la durée de voyage.



## Pour Prendre la route

### Adaptez votre rythme à vos capacités.

Accordez-vous suffisamment de temps entre les vols et pendant les excursions.

### Laissez l'orgueil de côté.

Profitez des services d'accessibilité tels que les porteurs, le préembarquement et les sièges côté allée.

### Évitez les excès.

Pour les excursions, n'oubliez pas : vous n'êtes pas obligé-e de tout faire!

Des réponses à vos questions sur la santé pulmonaire, au bout du fil.

La Ligne de téléassistance en santé pulmonaire

**1-866-325-2673**

*sans frais partout au Canada*

**[www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)**

## Voyager avec de l'oxygène?

Planifiez votre voyage au moins quatre semaines à l'avance.

Assurez-vous de rassembler les éléments suivants :

- Une autorisation médicale de votre prestataire de soins de santé attestant que vous pouvez voyager en toute sécurité.
- Votre ordonnance d'oxygène, précisant le débit et la quantité d'oxygène que vous utilisez.

### Prendre l'avion avec de l'oxygène

Informez la compagnie aérienne de votre utilisation d'oxygène et de vos besoins. La compagnie pourrait exiger des frais supplémentaires si elle vous fournit de l'oxygène d'appoint. Connaissez la marque et le modèle de votre concentrateur portable, les types de piles dont vous avez besoin et la façon de gérer les alarmes. Si vous devez apporter des bombonnes supplémentaires, informez-vous des règles de la compagnie aérienne en matière d'emballage des bombonnes. Demandez ce qu'il faut faire en cas d'escale, car vous aurez peut-être besoin qu'un fournisseur vienne à l'aéroport.

### Partir en croisière avec de l'oxygène

Informez la compagnie de croisière de votre utilisation d'oxygène et de vos besoins. Vous pouvez généralement apporter votre propre concentrateur et vos bombonnes, mais vous devrez prendre des mesures pour que votre oxygène soit livré sur le navire avant le départ. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'oxygène pour toute la durée de la croisière, y compris le temps passé en mer et à terre.

### Prendre un train ou un autobus avec de l'oxygène

Informez la compagnie d'autobus ou de train que vous voyagerez avec de l'oxygène. Certaines compagnies peuvent avoir des limites de poids, mais vous pouvez apporter vos propres bombonnes et concentrateurs. Prenez des mesures pour remplir vos bombonnes dans les villes où votre transport s'arrête. Assurez-vous d'avoir toujours des piles de rechange et de prendre place dans une voiture non fumeur.



Des réponses à vos questions sur la santé pulmonaire, au bout du fil.

La Ligne de téléassistance en santé pulmonaire

**1-866-325-2673**

*sans frais partout au Canada*

**[www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)**