



La fibrose kystique et les voyages

Commencez vos préparatifs le plus tôt possible!

Faites des recherches sur votre (vos) lieu(x) de destination et obtenez la documentation nécessaire afin d'éviter des surprises et des retards. Commencez à vous préparer bien avant l'étape des réservations de voyage même si vous attendez les « rabais de dernière minute ».

Avertissez votre clinique de FK si vous planifiez de voyager à l'étranger. Si vous vous déplacez d'un fuseau horaire à un autre, laissez-vous le temps de vous adapter. Vous devrez peut-être modifier l'horaire de la prise de vos médicaments (surtout s'ils doivent être pris à des heures précises).

Tenez compte de votre tolérance à la chaleur, à l'activité et à la nourriture avant de finaliser vos plans et ne voyagez pas seul, à moins que vous soyez certain de pouvoir composer avec une maladie éventuelle.

Vous risquez davantage d'être malade si vous êtes surmené, alors soyez conscient de vos limites. Si vous maintenez votre programme de traitement, vous demeurerez en santé et vous profiterez pleinement de vos vacances. Parlez à l'équipe de votre clinique de FK pour voir si d'autres possibilités de traitement pourraient être utilisées, comme le remplacement des antibiotiques en aérosol par des antibiotiques par voie orale et l'adaptation de votre physiothérapie et de vos exercices en fonction de votre horaire de voyage ou des espaces restreints comme un siège d'avion ou une chambre d'hôtel.

Documents relatifs à la santé et au voyage

Des documents relatifs à la santé et au voyage peuvent être requis par la compagnie de l'assurance médicale. Ces documents permettent d'éviter les ennuis aux frontières et d'aider les professionnels de la santé si vous avez besoin de soins à l'étranger. Vous pouvez en rédiger quelques-uns mais pour d'autres, votre clinique de FK doit les remplir.

Documents reliés à la santé :

- une liste de vos médicaments (comprenant le nom commercial et le nom générique) ainsi qu'une description des raisons de leur usage);
- vos ordonnances (copies originales ou imprimées par le pharmacien) au cas où vous devriez vous procurer des médicaments;
- une lettre de l'équipe de votre clinique de FK expliquant votre diagnostic, vos médicaments et vos appareils surtout si vous voyagez avec un compresseur, des aiguilles à insuline ou un auto-injecteur EpiPen;
- une lettre confirmant votre capacité à voyager si vous voyagez par avion (voir la section « Voyage en avion »);
- un bref résumé de vos soins FK provenant de votre clinique et décrivant votre état, les combinaisons habituelles d'antibiotiques en cas d'exacerbation ainsi que tout autre renseignement utile pour le traitement;
- les coordonnées de votre clinique de FK.

Faites des copies de ces documents pour que vous puissiez en remettre une à chaque représentant officiel qui en fait la demande. Conservez en tout temps les documents d'origine sur vous ou en lieu sûr (les chambres d'hôtel sont souvent munies d'un coffre-fort ou d'une boîte verrouillable).

Vérifiez au préalable les exigences relatives au visa pour le(s) pays que vous prévoyez visiter et assurez-vous d'obtenir les documents de voyage requis. Les Canadiens et Canadiennes qui voyagent à l'étranger (y compris les États-Unis) doivent avoir un passeport. La plupart des pays exigent que la date d'expiration du passeport soit d'AU MOINS six mois à partir de la date d'entrée au pays. Par conséquent, assurez-vous d'avance que votre passeport soit à jour.

Assurance voyage

N'hésitez pas à investir dans une assurance voyage, des billets ouverts ou remboursables et une assurance médicale. Ces précautions pourraient aider à réduire le coût financier associé aux changements de dernière minute. Si vous devenez malade pendant vos vacances, l'assurance voyage aidera à payer les frais de traitement et, au besoin, facilitera votre retour à la maison.

Une personne fibro-kystique (ou atteinte d'une maladie chronique) peut éprouver des difficultés à obtenir une assurance voyage. La Fondation canadienne de la fibrose kystique a conclu un partenariat avec Ingle International, qui offre des renseignements sur les produits d'assurance et les choix offerts aux personnes fibro-kystiques. Pour plus d'information, consultez le site <http://ccff.ingleinsurance.ca>

Précautions en matière de soins

Songez à vous joindre à la Fondation canadienne MedicAlert (<http://www.medicalert.ca>). Les professionnels de la santé et les intervenants d'urgence sont formés pour vérifier les bracelets et pendentifs MedicAlert. On peut appeler le numéro d'urgence de partout dans le monde pour savoir quel traitement est requis ou se renseigner sur les allergies, les transplantations, les implants médicaux ou obtenir tout autre renseignement pertinent sur la santé.

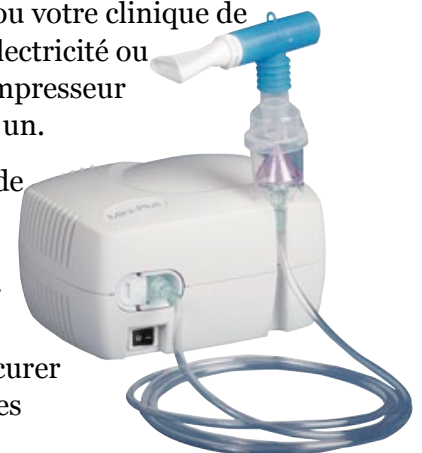
Pour réduire vos risques de maladie, obtenez tous les vaccins requis avant votre départ. Si vous avez subi une transplantation, vous ne devriez pas recevoir de vaccins vivants. Consultez votre centre de greffe afin de discuter des choix qui s'offrent à vous avant de recevoir un vaccin. Si vous avez subi une transplantation ou si vous êtes atteint d'une maladie du foie ou du rein, consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre des médicaments antipaludiques. Ils pourraient interférer avec vos médicaments actuels.

Voyager avec des médicaments et du matériel médical

Matériel médical

Si vous avez besoin d'un compresseur durant vos vacances, apportez le vôtre ou votre clinique de FK peut avoir un compresseur portatif que vous pouvez louer s'il n'y a pas d'électricité ou si l'approvisionnement en électricité est incertain. Si la clinique n'a pas de compresseur portatif, le personnel de la clinique pourrait savoir où vous pouvez en trouver un.

Si vous voyagez à l'extérieur de l'Amérique du Nord, informez-vous à propos de la tension et de la fréquence de l'électricité et du type de prises utilisées dans le pays de destination. Vous pourriez avoir besoin d'un adaptateur ou d'un convertisseur de tension pour éviter d'endommager votre matériel et l'utiliser en toute sécurité. Un limiteur de surtension pourrait aussi être utile si vous vous rendez dans une région où la tension est instable. Vous pouvez vous procurer des adaptateurs et le matériel électrique dans la plupart des magasins d'articles électroniques.



Médicaments

Utilisez un sac à isolation thermique pour transporter des médicaments thermosensibles et vérifiez si vous avez accès à un réfrigérateur pour les entreposer au lieu de destination. Sinon, demandez si vous pouvez ranger vos médicaments (qui se trouvent dans un sac clairement étiqueté) dans un réfrigérateur commun.



Lorsque vous voyagez, tous les médicaments doivent être clairement étiquetés et se trouver dans leur flacon d'origine. Chaque pays a des règlements relatifs aux médicaments qui peuvent traverser ses frontières; vérifiez les règlements de chaque pays avant de partir. Vous pourriez devoir discuter de changements à apporter à vos médicaments avec votre médecin. De plus, certains pays peuvent ne pas avoir vos médicaments en stock et dans l'éventualité d'un retard ou si vos médicaments sont perdus ou volés, vous pourriez vous trouver dans une situation précaire. Il serait prudent d'apporter une quantité suffisante de médicaments pour une semaine supplémentaire et de les garder séparément. Vous pouvez aussi demander à votre médecin de vous préparer un approvisionnement d'antibiotiques par voie orale de réserve avant votre départ, en cas d'infection. Assurez-vous d'obtenir des directives précises sur la façon de les utiliser.

Si vous ne voyagez pas par avion, il est prudent de diviser vos médicaments entre vos bagages afin de réduire le risque de vous retrouver sans médicaments en cas de perte ou de vol. Vous pouvez aussi mettre vos articles dans des sacs de type Ziploc® qui facilitent l'organisation, sont à l'épreuve de l'eau et facilement repérables.

Transport aérien

Les médicaments et le matériel médical doivent être spécialement pris en compte surtout s'il s'agit d'un vol à l'étranger. Informez la compagnie aérienne à l'avance à propos de tous les médicaments, aiguilles et matériel médical que vous apportez. Si vous emportez du matériel d'injection tel qu'une seringue à insuline ou un auto-injecteur EpiPen à bord de l'avion, vous aurez besoin d'une note de votre médecin expliquant leur usage. Il se peut également que vous deviez apporter votre propre récipient à aiguilles souillées. Gardez tous vos médicaments et votre matériel médical dans votre bagage à main au cas où vous en auriez besoin durant le vol, pour éviter de les perdre si vos bagages sont égarés et pour les protéger du gel possible dans la soute à bagages. Communiquez avec la compagnie aérienne à l'avance pour discuter des solutions d'entreposage. Vous pourriez obtenir l'autorisation d'emporter un grand bagage à main convenant à vos besoins. Une autre solution pourrait être d'entreposer votre bagage à la porte, ce qui est généralement réservé au matériel médical qui doit être utilisé jusqu'à l'embarquement. La compagnie aérienne vous indiquera si votre matériel médical peut être entreposé de cette façon. Assurez-vous de vérifier cela à l'avance.

Voyage en avion

L'air de l'avion est toujours sec et il peut vous incommoder. Utilisez un vaporisateur nasal salin pour un soulagement temporaire et buvez beaucoup d'eau pour prévenir la déshydratation. Si vous avez peur d'être malade à cause de l'air dans l'avion ou de la pollution aérienne à votre destination, un masque médical peut réduire ce risque. La plupart des pharmacies vendent des masques de qualité médicale ou vous pouvez demander à votre clinique de FK où vous pouvez vous en procurer un.

En raison des préoccupations changeantes en matière de sécurité, on surveille de près les bagages à main. Les pays ont émis différents règlements relativement aux restrictions de bagages et de bagages à main. Par conséquent, avant de faire vos bagages, vérifiez les restrictions des pays de départ et d'arrivée et informez-vous auprès de la compagnie aérienne que vous utilisez.



Le taux d'oxygène dans un avion est inférieur à celui sur la terre ferme. Cela peut poser un problème si votre fonction pulmonaire est altérée. Votre médecin peut évaluer si vous êtes en état de prendre ce moyen de transport sans supplément d'oxygène pendant le vol. Demandez à votre médecin de vous remettre une lettre confirmant votre capacité à voyager par avion lorsqu'il fera cette évaluation. Cette lettre devrait mentionner que vous êtes atteint de FK, que vous nécessitez ou non un supplément d'oxygène et que votre état vous permet de prendre l'avion. Demandez au préalable à votre compagnie aérienne si elle exige qu'un formulaire précis soit rempli par le médecin.

Si vous avez besoin d'oxygène pendant le vol ou à destination, prenez toutes les dispositions nécessaires pour louer le matériel nécessaire avant de réserver vos vacances. Votre fournisseur d'oxygène devrait être en mesure de vous aider à prendre des arrangements pour la location de matériel d'oxygène. Certaines compagnies aériennes vous permettent d'apporter votre oxygène pourvu que vous ayez la documentation appropriée tandis que d'autres exigent que vous utilisiez leur oxygène (des frais peuvent être exigés). La plupart des compagnies aériennes exigent que vous leur fassiez part de vos besoins à l'avance.

Traitement médical en vacances

Informez-vous s'il existe des cliniques de FK ou des hôpitaux aux endroits que vous comptez visiter au cas où vous auriez besoin de soins médicaux. Il est possible que vous décidiez de ne pas vous rendre à un endroit parce que les ressources médicales adéquates sont insuffisantes. Une liste de cliniques internationales se trouve sur le site Web de CF Worldwide (<http://www.cfw.org>).

Si vous ressentez un malaise en pays étranger, communiquez avec votre clinique de FK, la compagnie d'assurance médicale, un hôpital ou un centre médical. Si vous avez immédiatement besoin de soins médicaux, le personnel de l'hôtel est généralement en mesure de vous indiquer l'établissement de santé le plus proche et de prendre les arrangements de transport pour vous.

Lorsque vous consultez un médecin dans un autre pays, apportez avec vous les numéros d'urgence de votre clinique de FK, votre passeport, vos preuves d'assurance, la lettre confirmant votre capacité à voyager par avion et toute information que vous possédez sur vos médicaments et traitements. Si vous devez payer des services, obtenez toujours un reçu signé. Si vous ne vous sentez pas bien à votre retour de vacances, communiquez avec votre clinique de FK (ou votre médecin de famille) sans tarder afin d'être examiné pour toute maladie.

Nourriture et eau

Respectez une bonne hygiène pour éviter l'infection. Lavez-vous bien les mains, et fréquemment. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à sec pour les mains à base d'alcool. Lorsque vous mangez à l'extérieur, il est préférable d'éviter les aliments de sources peu fiables telles que les étals. Lavez tous les fruits et légumes minutieusement et évitez les aliments non pasteurisés (fromages, lait et yogourts).

Avant de partir, demandez à votre diététiste ce que vous devez faire si vous êtes exposé à de nouveaux aliments. Chaque personne a son propre niveau de tolérance pour différents aliments. Assurez-vous de connaître vos limites. N'oubliez pas d'emporter des enzymes supplémentaires pour les repas à haute teneur en gras et informez-vous auprès de votre diététiste sur la façon d'estimer la quantité d'enzymes nécessaire pour un repas inhabituel surtout s'il s'agit de votre premier voyage à l'étranger. Si vous êtes diabétique, discutez avec le personnel de la clinique à propos des doses d'insuline et demandez-lui si vous devriez les modifier en fonction de votre horaire ou de votre régime alimentaire de vacances.

Si vous êtes à un endroit où il n'y a pas d'eau potable, ne prenez que de l'eau dans un contenant scellé. Évitez les glaçons dans vos boissons, les mélanges de jus et les autres sources possibles d'eau contaminée. Si vous partez dans un pays chaud et humide, prenez des suppléments d'électrolytes comme des sachets de réhydratation ou des comprimés de sodium avec beaucoup d'eau.



Autres considérations importantes

Planifiez tous les aspects de votre voyage et parlez au personnel de votre clinique de FK bien avant votre départ. Tenez compte du temps nécessaire pour obtenir les visas et autres documents requis.

Les changements d'altitude peuvent avoir des répercussions sur votre respiration. Parlez à votre médecin si vous voyagez dans des régions montagneuses ou à haute altitude.

C'est toujours une bonne idée de voyager avec une carte téléphonique prépayée; la plupart des compagnies téléphoniques offrent ces cartes et accordent parfois des rabais sur les appels internationaux.

Certains pays, surtout ceux en voie de développement, n'ont pas accès à l'Internet ou bloquent les sites Web et les services de courriel. Informez-vous sur ces restrictions et faites savoir à votre famille et vos amis comment vous communiquerez avec eux.

De nombreux parcs d'attractions et lieux touristiques ont des entrées spéciales qui évitent de devoir faire la queue et peuvent offrir des billets d'entrée gratuits ou à prix réduit aux personnes (surtout les enfants) souffrant de certains troubles médicaux. Renseignez-vous à l'avance à ce sujet et n'oubliez pas d'apporter une lettre de votre médecin indiquant que vous êtes atteint de la FK. Si vous planifiez des activités d'une journée, vous pouvez faire en sorte qu'un fauteuil roulant soit à votre disposition en cas de besoin. Si vous devez faire un traitement pendant la journée, demandez à un préposé du service à la clientèle s'il y a un endroit privé où vous pouvez brancher votre appareil et effectuer votre traitement en tout confort.

Lorsque vous êtes à l'extérieur, appliquez une plus grande quantité d'écran solaire, surtout si vous prenez des médicaments qui augmentent la sensibilité au soleil.

Si vous n'avez pas de compagnon de voyage, songez à un circuit de groupe. C'est souvent la façon la plus sûre et la plus économique de voyager. Vous avez aussi l'occasion de rencontrer des gens qui partagent vos intérêts.

Planifiez, soyez préparé et surtout... passez de belles vacances!



Bonnes sources d'information :

- L'équipe de votre clinique de FK
- Les agents de voyage spécialisés
- L'Agence de santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php>
- Le Programme de médecine des voyages (PMV) : <http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/index-fra.php>
- Conseils aux voyageurs et avertissements, Affaires étrangères : http://www.voyage.gc.ca/countries_pays/menu-fra.asp
- US Centres for Disease Control and Prevention : <http://www.cdc.gov/travel>
- CF Worldwide (CFW) : <http://www.cfw.org>
- Les listes des membres de CFW et des cliniques : <http://www.cfw.org/members>
- Affaires consulaires, information et aide aux Canadiens à l'étranger : <http://www.voyage.gc.ca>
- Information sur les voyages et liste de vérification : <http://www.voyage.gc.ca/publications/bon-voyage-fra.asp>
- Assurance Ingle pour la communauté FK : <http://cysticfibrosis.ingleinsurance.ca>

FIBROSE KYSTIQUE CANADA

2221, rue Yonge, porte 601

Toronto (Ontario) M4S 2B4

Local : 416-485-9149 • Sans frais : 1-800-378-2233

www.fibrosekystique.ca • info@cysticfibrosis.ca



Cystic Fibrosis
Fibrose kystique
Canada