



Carnet de voyage

*pour les utilisateurs et utilisatrices
de cathéters intermittents*



Coloplast

Carnet de voyage



Une bonne préparation est le meilleur point de départ pour un séjour sans souci! Nous avons rassemblé quelques renseignements et conseils dans ce carnet de voyage, afin de vous aider à vous préparer pour vos vacances.

Il s'agit ici de directives générales destinées à répondre aux questions courantes. Vous devez toujours suivre les recommandations de votre spécialiste de la santé.

Avant de partir : ce qu'il ne faut pas oublier

I **Commandez des produits** supplémentaires et passez les commandes bien à l'avance. Ainsi, vous aurez suffisamment de produits à temps pour votre voyage.

TRUC : C'est une bonne idée de commander quelques cathéters compacts à apporter. Voici les trois principaux avantages d'avoir des cathéters compacts pendant les déplacements :

1. Les cathéters compacts sont prélubrifiés et prêts à l'emploi. Cela réduit les risques de contamination par les bactéries et par conséquent, de contracter une IVU (en comparaison avec les cathéters non lubrifiés).
2. Ils sont discrets et propres. Vous pouvez les jeter aux ordures ou les mettre dans vos poches après usage.
3. Ils se dissimulent bien à la vue de tous!



Inscrivez le nom de votre ou vos produits sur **le certificat de voyage**; il peut être utile aussi de prendre une photo avec votre téléphone.



Apportez **le certificat de voyage** avec les renseignements dans plusieurs langues différentes.



Préparez une **petite trousse** pour avoir toutes les fournitures à portée de la main pendant les déplacements.



Consultez **notre liste d'articles** à apporter pour arriver à destination avec tout le nécessaire.



Lors de la **réservation du billet d'avion**, il peut être utile de réserver un siège près des toilettes; le fait d'être près des toilettes peut donner une certaine tranquillité d'esprit.



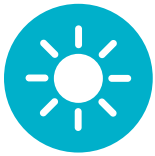
Souscrivez à une **assurance voyage** – moins de soucis!

COVID-19 : ne pas oublier de vérifier les mesures sanitaires en matière de COVID-19 de votre destination et de planifier en conséquence. Avoir des masques supplémentaires est toujours utile! Consulter également la technique de lavage des mains [ici](#).

Carnet de voyage



En chemin : vos produits



Il est utile de savoir que la température a un effet sur les produits, un détail à garder en tête en faisant les bagages. Conserver une certaine quantité de fournitures dans le coffre à gant de la voiture, le cas échéant, et en apporter dans le bagage à main pour les voyages en avion.

Rangement des cathéters intermittents

Nous recommandons de ranger vos produits à la température ambiante en tout temps. Il faut savoir que les cathéters conservés dans un endroit froid seront rigides. Il peut donc être utile de réchauffer le cathéter avec vos mains pendant qu'il est encore dans son emballage avant de l'ouvrir.

Les climats chauds et les étuis péniers

Pour les personnes qui utiliseront des sacs collecteurs pendant leur séjour dans les régions chaudes, il est bon de savoir que les cathéters externes pour homme seront portés moins longtemps que d'habitude en raison de la transpiration qui sera plus abondante. Il est important d'apporter plus de cathéters que vous utilisez normalement, pour éviter d'en manquer.

Utiliser un cathéter : planifier son horaire



Prévoyez vos visites aux toilettes. Si vous voyagez par avion, effectuez autant que possible le cathétérisme peu avant l'embarquement. Essayez de planifier toutes les autres visites aux toilettes pendant le séjour, en vous laissant du temps avant et après un événement. Réglez une montre ou une alarme, si la crainte d'oublier vous préoccupe.

Est-ce que je peux voyager avec le matériel d'irrigation?

Oui. N'oubliez pas d'apporter votre système d'irrigation et une bonne quantité de cathéters jetables, puisque les cathéters ne sont pas vendus partout. Si vous envisagez d'utiliser le système d'irrigation à l'étranger, veillez à utiliser une eau embouteillée ou une eau bouillie et refroidie dans les pays où l'eau du robinet n'est peut-être pas potable. N'oubliez pas que, selon le fuseau horaire de votre destination, votre corps peut prendre un certain temps pour s'habituer à une nouvelle routine. Aussi, toute nouvelle nourriture peut avoir une incidence sur les intestins.

Les conseils de Shailynn



Son histoire

L'utilisation de cathéters a changé ma vie et m'a investie d'une confiance et d'une autonomie encore jamais éprouvées auparavant.

Aujourd'hui, je bois la quantité d'eau que je veux, quand je veux. Je n'ai plus de raisons d'éviter les longues ballades en auto et les voyages en avion, parce que j'ai une bonne méthode et un bon produit que je peux utiliser n'importe où.

Je suis fière de dire que je suis une utilisatrice de cathéters qui compte sur la qualité des produits de Coloplast pour apaiser mon anxiété.



«Voyager est une partie très importante de ma vie et de mon travail, et mes cathéters ne m'ont jamais nui.»

Shailynn,
utilisatrice* de cathéters
SpeediCath^{MD}

Communiquer avec la ligne aérienne

Il est très important de communiquer avec la ligne aérienne dès le début des préparatifs. S'assurer que toutes les fournitures médicales sont approuvées, le cas échéant, avant d'arriver à l'aéroport. En ce qui me concerne, je dois normalement fournir l'information sur le type de pile utilisée pour mon fauteuil roulant, les vaccins de mon chien d'assistance et la carte d'embarquement – ce genre de chose. J'utilise l'ensemble de cathéters compacts SpeediCath à bord de l'avion. Ils ne contiennent pas plus de 100 ml de liquide, soit la limite permise, alors que je peux les apporter dans mon bagage à main.

Voyager avec un fauteuil roulant

Mon fauteuil roulant pèse 400 lb – alors il est essentiel que la compagnie aérienne soit informée du nombre de personnes dont j'aurai besoin pour le mettre à bord (moi incluse!) et pour le débarquer une fois arrivée.

Voyager avec un animal d'assistance

Quand j'informe, à l'avance, la compagnie aérienne que je voyagerai avec mon chien d'assistance, normalement, elle lui fournit un siège gratuit à côté de moi. En fait, il n'a pas le droit de s'asseoir dessus, mais ça lui donne un peu plus d'espace! Ainsi, nous sommes tous les deux plus à l'aise pendant le vol.

Conseils aux utilisateurs et utilisatrices de cathéters

Mon premier conseil est d'apporter BEAUCOUP de cathéters dans votre bagage à main. Il m'est arrivé de perdre mes bagages, alors je vous recommande donc de toujours avoir une réserve de 3 à 4 jours dans votre bagage à main. En plus de cela, emportez plus que ce dont vous pensez avoir besoin dans vos bagages enregistrés. Souvent, il est très difficile d'obtenir des cathéters lorsque vous voyagez, alors épargnez-vous le stress et apportez-en une quantité supplémentaire.

*Shailynn a été rémunérée par Coloplast pour avoir fourni ce témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente de la sienne. Consultez votre spécialiste de la santé pour connaître le produit qui vous conviendrait le mieux.

Carnet de voyage



Toilettes

Si possible, assurez-vous à l'avance que tous les endroits que vous souhaitez visiter ont des toilettes – surtout si vous avez besoin de toilettes aménagées pour fauteuils roulants. Recherchez-les en ligne ou appelez-les en cas de doute.

TRUC : Informez-vous à savoir si vous devez payer pour utiliser les toilettes et assurez-vous d'avoir la petite monnaie dans la devise locale.

Apprendre le mot «toilettes» dans la langue locale peut être très utile. Si vous avez un handicap, il est possible d'obtenir une carte que vous pourrez présenter. Renseignez-vous à ce sujet auprès de votre spécialiste de la santé ou de votre association régionale.

Si vous voyagez en avion



Préparatifs à partir de la maison

Songez à réserver un siège dans la rangée arrière près des toilettes.



Contrôle de la sécurité

Évitez les problèmes de sécurité en apportant un certificat de voyage. Il explique votre état, les fournitures médicales que vous transportez et pourquoi vous pourriez avoir besoin de soutien et de discrétion lorsque vous passez au contrôle de la sécurité.



Apporter des liquides

Tous les cathéters de Coloplast contiennent la quantité d'eau autorisée. N'oubliez pas qu'il est possible de voir le cathéter à travers l'emballage lorsque vos bagages passent au contrôle de la sécurité, ce qui, espérons-le, vous évitera de devoir ouvrir vos valises.

Il existe des restrictions en ce qui a trait à la quantité de liquide permise dans votre bagage à main. Si possible, emballez les liquides dans vos bagages enregistrés. Les liquides comprennent toutes les boissons, les aliments liquides ou semi-liquides, les cosmétiques et les articles de toilette, les vaporisateurs, les pâtes, les gels, les solutions pour lentilles de contact et toutes les autres solutions et les articles de consistance similaire.

Si vous apportez des liquides dans votre bagage à main, les contenants ne doivent pas contenir plus de 100 ml et doivent être mis dans un seul sac en plastique transparent refermable.

Pour plus d'informations, consultez le site Web de l'aéroport d'où vous partez avant votre départ.

Carnet de voyage



À votre destination



Nourriture et boissons

Lorsque vous voyagez dans des pays chauds, vous vous exposez aux risques de déshydratation. La plupart des gens devraient penser à boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, à moins que votre spécialiste de la santé vous conseille autre chose. Quand il fait chaud, vous devez boire encore plus d'eau.

Ne pas oublier

- Si vous doutez de la qualité de l'eau potable, achetez de l'eau embouteillée.
- Ne vous brossez pas les dents avec l'eau du robinet – utilisez plutôt de l'eau en bouteille.
- Évitez de consommer trop d'alcool, de caféine et de boissons sucrées – ces boissons augmentent le risque de déshydratation.
- Vous devrez peut-être également éviter les glaçons, les fruits et légumes, selon l'endroit où vous voyagez.
- Gardez une bouteille d'eau à portée de la main en tout temps afin de pouvoir prendre des petites gorgées fréquemment.

Comment savoir si vous avez consommé suffisamment d'eau?

Une façon d'évaluer votre niveau d'hydratation est de regarder la couleur de votre urine. Une urine pâle et une évacuation régulière tout au long de la journée indiquent une bonne hydratation.

À ne pas oublier lors des repas

- Quoi que vous mangiez, assurez-vous que les aliments sont bien cuits, en particulier le poisson et la viande.
- Essayez de manger des aliments riches en fibres.
- Ne mangez pas de fruits ou de légumes crus lavés à l'eau du robinet.

En cas d'urgence



Il peut être utile de savoir à l'avance où et comment obtenir une assistance médicale à votre destination de voyage. Si vous partez pour un voyage plus long, vous devriez vérifier s'il est possible d'obtenir les fournitures dont vous avez besoin sur place. Votre fournisseur habituel de produits pour soins de stomie pourrait même organiser la livraison à l'étranger pour vous – il suffit de le demander bien à l'avance!

Programme Coloplast Care



Programme Coloplast Care : soutien personnalisé pour vous

Coloplast Care est un programme d'aide à l'utilisation des produits et de soutien au mode de vie qui vous guide vers une vie meilleure par l'intermédiaire de judicieux conseils simples et pratiques sur la gestion de la vessie. Nous vous tendons la main dès que vous avez besoin d'aide. Nous vous offrons les conseils et les outils dont vous avez besoin pour que vous puissiez prendre en charge vos troubles de la vessie.

Coloplast Care vous offre ce qui suit :

- ▶ **Assistance en ligne**
Un site Web spécialisé avec articles et conseils fiables.
- ▶ **Assistance téléphonique**
Des conseillères et conseillers prêts à répondre à vos questions et à vous fournir l'aide nécessaire par téléphone.
- ▶ **Courriels**
Renseignements inspirants et bien adaptés à votre situation acheminés directement dans votre boîte courriel.
- ▶ **Aide à l'utilisation des produits**
Accès aux échantillons de produit sur demande.

Inscrivez-vous aujourd'hui :
www.coloplastcare.com/fr-CA/continence
ou appelez-nous au numéro 1 (866) 293-6349.



*Ces renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer les conseils médicaux et ne doivent pas être interprétés comme constituant des recommandations de traitement. Vous devez suivre les conseils médicaux de votre spécialiste de la santé qui connaît bien vos antécédents.

Soins de stomies/Soins de la continence/Soins de la peau et des plaies/Urologie interventionnelle

Coloplast développe des produits et des services qui facilitent la vie des personnes aux prises avec des problèmes médicaux intimes et personnels. Travaillant en étroite collaboration avec les gens qui utilisent nos produits, nous créons des solutions qui répondent à leurs besoins particuliers. C'est ce que nous appelons les soins intimes. Nos activités commerciales sont axées sur les soins de stomies, les soins de la continence, les soins de la peau et des plaies et l'urologie interventionnelle.