



## Voyager

« Voyager élargit l'esprit remarquablement », disait le célèbre auteur et poète danois Hans Christian Andersen. Les voyages nous permettent d'explorer de nouveaux endroits, de connaître des cultures différentes et d'éprouver des choses hors du commun.

L'inconnu est souvent ce qui rend le voyage excitant. Cependant, si vous avez une condition médicale, vous voudrez, certes, garder certaines choses telles qu'elles sont à la maison, et jouir du même sentiment de sécurité, de confiance et d'intimité. De grâce, pas de surprises!

Que vous voyagiez pour le travail ou par plaisir, votre horaire régulier et votre routine prennent le bord! Cela veut dire que vous passerez beaucoup de temps à attendre et à utiliser des toilettes dont la propreté laissera parfois à désirer.

Nous sommes heureux de vous suggérer une liste de voyage et des conseils de planification pour vous aider à profiter autant de la destination que du voyage, que ce soit en avion, en auto, en autobus ou en train.

Voyagez prudemment!

*Ce sont des directives générales destinées à vous aider avec des questions typiques. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou votre professionnel de la santé*

### **Le saviez-vous?**

Vous trouverez d'autres conseils et ressources utiles sur le site Web de Coloplast Care!

[vessie.coloplastcare.ca](http://vessie.coloplastcare.ca)



# Comment se préparer au décollage

## Les 4 points à retenir avant de prendre l'avion

### Nos conseils pour voyager par avion

Le désagrément de la sécurité à l'aéroport, les longues heures à bord et les minuscules toilettes (toujours occupées) peuvent être une source d'anxiété si vous avez des troubles de la vessie. Voici quelques choses que vous pouvez faire pour faciliter le vol :

#### Réservez le meilleur siège:

Au moment de réserver vos billets d'avion, réservez la place côté couloir, près des toilettes, pour y avoir un accès rapide et facile. Si vous êtes en fauteuil roulant, informez-vous à savoir si l'avion dispose de toilettes accessibles aux personnes en fauteuil roulant et si le personnel offre de l'assistance pour s'y rendre. Cette information est particulièrement pertinente pour les voyages de longue durée au cours desquels vous devrez vous cathétériser à bord. Toutefois, si vous devez vous cathétériser à votre siège, demandez au personnel de vous fournir une couverture.

#### Planifiez l'aventure :

Il est important que vous respectiez votre horaire de cathétérisme pendant le vol. Consultez le plan de vol et les heures de correspondance et prévoyez vos temps de cathétérisme. Il est possible que vous préfériez vous cathétériser immédiatement avant l'embarquement plutôt qu'à bord de l'avion.

#### Préparez-vous au contrôle :

Certains cathéters contiennent du liquide et il se peut que vous deviez transporter un agent lubrifiant ou des gels antibactériens. Demandez à votre médecin de vous écrire une note ou apportez un certificat de voyage ou une carte de voyage de Coloplast pour informer discrètement le personnel que votre bagage contient du matériel médical.

Demandez votre carte de voyage Coloplast à :

[www.coloplast.ca/cartevoyage](http://www.coloplast.ca/cartevoyage)

#### Paqueter intelligemment!

Les bagages peuvent être retenus ou perdus. Mettez une bonne provision de cathéters et de matériel à la fois dans votre bagage enregistré et dans votre bagage main. Si vous partez longtemps, informez-vous à savoir si du matériel et des cathéters peuvent être expédiés à votre destination.



**Obtenez votre carte de voyage gratuit!**

 [www.coloplast.ca/cartevoyage](http://www.coloplast.ca/cartevoyage)

 **1-866-293-6349**

# Prenez la route ou les rails

Quelques conseils pour voyager en voiture, en autocar ou en train.

## Les voyages en train

Voyager en train est une bonne option si vous avez des troubles urinaires. Vous profiterez non seulement d'une occasion de vous détendre en regardant le paysage défiler au rythme des roues sur les rails, mais aussi de la présence de toilettes à bord. Au moment de réserver vos billets, demandez un siège près d'une salle de bain et informez-vous sur l'aménagement des toilettes de la station.

## En voiture

Si vous êtes le chauffeur, vous pouvez décider de faire des pauses lorsque vous le désirez. Donc, tout va bien... tant que vous ne vous laissez pas emporter par vos chansons préférées jusqu'à en oublier votre horaire de cathétérisme! Si vous êtes passager, informez le chauffeur à l'avance que vous devez faire des pauses de temps à autre. S'il s'agit de quelqu'un qui n'est pas au courant de vos troubles urinaires, il peut être bon de lui en glisser un mot. Par exemple, vous pouvez expliquer

que les arrêts que vous devez faire sont importants, mais qu'ils ne concorderont pas nécessairement avec ceux de ravitaillement. Vous pouvez simplement dire que vous devez utiliser la salle de bain à des moments précis; rien ne vous oblige à donner plus de détails.

## En autocar

Certains autocars ont une minuscule salle de bain à bord (souvent accessible par un escalier). Si cela pose un inconvénient, il est préférable de demander à l'avance à la compagnie d'autocars à quels moments les pauses auront lieu pour que vous puissiez vérifier si elles concordent avec votre horaire de cathétérisme habituel. Vous pouvez aussi envisager d'aborder le problème en apportant un cathéter muni d'une poche, vous permettant ainsi de procéder au cathétérisme dans l'autocar. Pensez aussi à prendre une petite couverture avec vous pour plus d'intimité.



# Paqueter intelligemment!

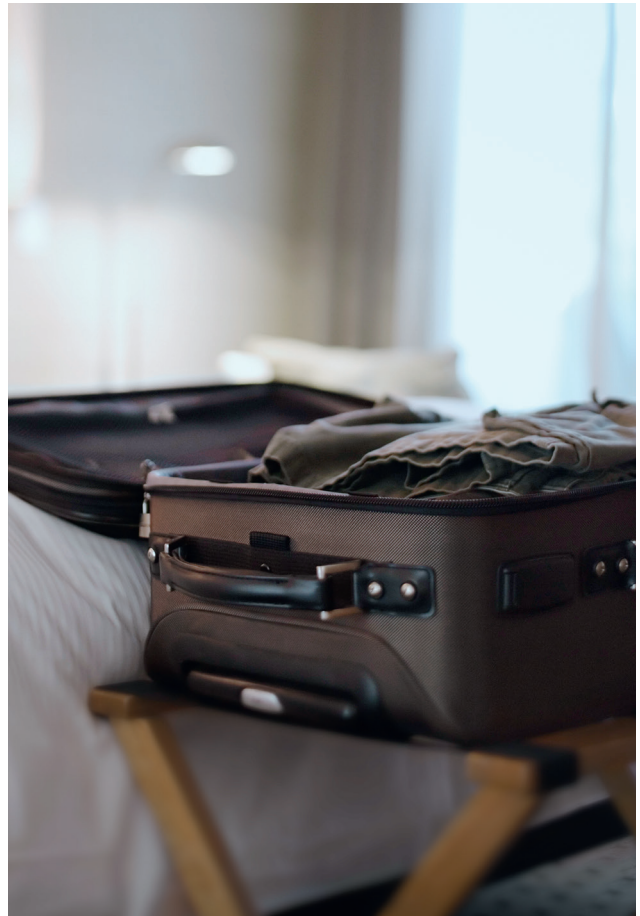
Les cathéters au format compact prennent très peu de place dans votre sac. Mais lorsque vous n'êtes pas à la maison, vous voudrez peut-être emporter du matériel afin de toujours effectuer des cathétérismes de manière sûre et confortable, quelle que soit la configuration des toilettes.

Alors, lorsque vous voyagez, assurez-vous d'avoir tout ce dont vous pourriez avoir besoin.

## Comment conserver les cathéters

Vos cathéters doivent être conservés dans un endroit sec à une température ambiante. Toutefois, la plupart des cathéters ne seront pas endommagés s'ils sont conservés à une température allant de moins de 32 °F (0 °C) jusqu'à 140 °F (60 °C) pendant 24 heures. Normalement, vous ne devriez pas vous soucier des cathéters conservés dans votre bagage enregistré dans la soute à bagages. Si votre destination est exposée à des conditions de températures extrêmes, communiquez avec notre équipe Care Team pour obtenir des conseils. Assurez que vos cathéters sont à une température ambiante avant de les utiliser. S'ils sont trop froids, vous pouvez les coller contre votre corps pendant un certain temps avant de les utiliser.

*Ce sont des directives générales destinées à vous aider avec des questions typiques. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou votre professionnel de la santé*



## Voici quelques exemples de ce que vous pourriez emporter, selon vos besoins :

1. Des cathéters (prenez-en toujours quelques-uns de plus)
2. Des sous-vêtements supplémentaires et, pourquoi pas, un pantalon de rechange
3. Des gants jetables
4. Des lingettes humides
5. Du gel antibactérien ou du savon pour les mains
6. Un miroir de poche
7. Des sacs de plastique (pour y jeter vos accessoires ou cathéters usés ou transporter vos vêtements sales)
8. Des serviettes hygiéniques ou des protège-dessous en cas de fuites
9. Une bouteille d'eau (si vous voyagez en avion, achetez-en une après avoir passé les contrôles de sécurité)
10. Des essuie-mains en papier ou des mouchoirs

*L'équipe de Coloplast Care vous attend au bout du fil!*

**1-866-293-6349**

Coloplast<sup>®</sup>  
**Care**