

# Carnet de voyage

*réservé aux  
personnes  
stomisées*

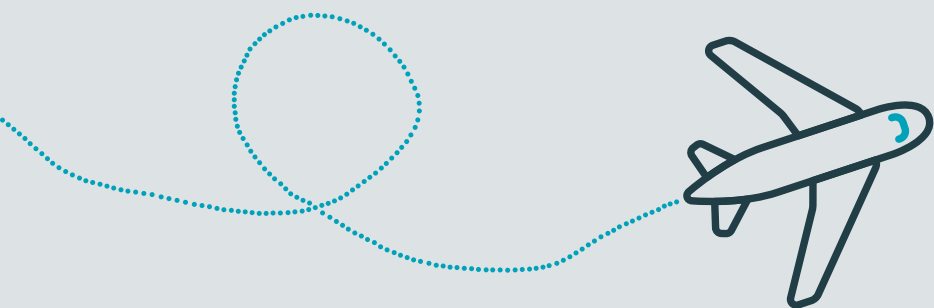


Jurgen\*  
Utilisateur de produits  
de soins de stomies

# Carnet de voyage

*Une bonne préparation constitue la première étape pour des vacances 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.*



## Table des matières :

Avant de partir : ce qu'il ne faut pas oublier	3
Accès aux toilettes	5
Si vous voyagez en avion	6
Préparatifs à partir de la maison	
Contrôle de sécurité	
En vol	
Conseils de Nadia pour voyager avec une stomie	7
Avant de partir	
À l'aéroport	
Pendant le vol	
Arrivée à la destination	
En cours de route : vos produits	12
Votre destination	12
Vous allez dans un endroit chaud?	
Natation	
En cas d'urgence	
Les essentiels à apporter	14

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

## 1

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

## 2

Obtenez gratuitement une **carte de voyage** Coloplast! Notez le nom de votre ou vos produits sur votre carte de voyage - une photo des produits sur votre téléphone peut également être utile, juste au cas où.



### Besoin d'une carte de voyage?

Cliquez ici pour commander la vôtre dès aujourd'hui!

## 3

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





4

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

5

**Découpez vos champs protecteurs** à la bonne taille – c'est plus pratique pendant les déplacements.

6

**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.

7

Assurez-vous de vérifier si votre fournisseur de **carte de crédit ou votre régime d'assurance maladie prévoit** une assurance voyage, pour une meilleure tranquillité d'esprit.



**Renee\***  
Utilisatrice de  
produits de soins  
de stomies



## Accès aux 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.

**CONSEIL :** Certains endroits dans le monde exigent que vous payiez une petite somme pour utiliser les toilettes. Alors, assurez-vous d'avoir de la petite monnaie locale sur vous!

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. Découpez vos champs protecteurs à la bonne taille avant de partir, car vous ne pourrez pas passer au contrôle de sécurité avec vos ciseaux – mettez vos ciseaux dans votre bagage enregistré.

## Contrôle de sécurité

Le scanneur au contrôle de sécurité peut détecter votre sac pour stomie, même s'il est vide. Toutefois, vous n'avez pas à montrer votre sac, et le personnel de la sécurité ne doit pas vous demander de retirer votre vêtement pour exposer le sac ni pour y toucher.

Il se peut qu'on vous demande, à la limite, de passer votre main sur votre sac par-dessus vos vêtements pour exclure la possibilité de présence d'explosifs, mais ça devrait se limiter à cela. Vous pourrez toujours montrer votre **carte de voyage** faisant état de votre santé, des fournitures médicales que vous transportez, et la raison pour laquelle vous auriez besoin de soutien et de discrétion.

## En vol

Il y a un faible risque que la pression de la cabine cause le gonflement du sac. Dans un tel cas, tout ce que vous aurez à faire sera d'aller aux toilettes et de vider ou de remplacer votre sac. De plus, rappelez-vous que, comme le ballonnement est causé par ce que vous avez mangé ou bu, pendant le vol, faites particulièrement attention aux aliments et boissons gazeuses qui causent des gaz.

Si les bruits provenant du sac vous gênent, sachez que la cabine de l'avion est elle-même très bruyante.



Pour plus d'informations, consultez le site Web de l'aéroport et de la compagnie aérienne à partir de laquelle vous voyagez avant de partir.





## Conseils de Nadia

### *pour voyager avec une stomie*

*Nadia 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.*

En janvier 2023, après avoir vécu pendant 25 ans avec une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) et reçu un diagnostic de cancer colorectal, j'ai subi une opération pour une stomie qui m'a sauvé la vie. Pendant mon rétablissement, j'étais déterminée à continuer à faire toutes les choses que j'aimais avant mon opération, comme voyager, même avec mon nouveau « bagage ».

Voyager avec une stomie peut sembler terrifiant à priori, et c'est tout à fait normal d'avoir de l'appréhension. Mais avec un peu de préparation et un esprit positif, c'est absolument possible. J'ai fait plusieurs voyages avec ma stomie, que j'ai affectueusement baptisée Stormy. Ensemble, nous avons profité de quelques escapades d'une nuit et même de vacances en famille en Jamaïque.

Avant de réserver mon premier voyage avec Stormy, j'ai passé beaucoup de temps à penser aux destinations et à trouver une façon d'apaiser mon esprit. En fin de compte, je me suis dit : Le seul moyen de m'en sortir est de passer au travers. Je devais faire face à mes peurs – je suis tellement fière de l'avoir fait.

## Voici quelques-uns de mes conseils et trucs préférés pour voyager avec une stomie :

### Avant de partir



#### Fournitures

- Prévoir des fournitures supplémentaires. J'apporte deux fois plus de fournitures que la quantité dont j'ai besoin, au cas où mes produits de soins de stomie ne seraient pas disponibles à destination. Je garde la plupart de mes fournitures dans mon bagage à main et le reste dans le bagage enregistré (comme référence : j'utilise l'appareillage à deux pièces SenSura Mio de Coloplast).
- Prédécoupez vos collerettes pour éviter d'avoir à emporter des ciseaux dans votre bagage à main.



#### Hébergement

- Communiquez avec votre ligne aérienne pour connaître les commodités offertes aux personnes qui voyagent avec de l'équipement médical. J'ai fait une demande d'assistance spéciale et choisi un siège dans l'allée pour avoir un meilleur accès aux toilettes.



#### Gestion de stomie

- Changez votre appareillage la veille ou le matin de votre départ. En commençant la journée en fraîcheur, je me sens prête et en confiance.



## À l'aéroport



### Contrôle de sécurité

- Ayez en main les documents attestant l'approbation de toute mesure d'adaptation spéciale.
- Informez le personnel de la sécurité que vous avez une stomie et que vous transportez des fournitures médicales pouvant contenir des liquides.



### Gestion de stomie

- Videz votre sac avant l'embarcation pour limiter les visites aux toilettes pendant le vol.



## Pendant le vol



### Gestion de stomie

- Assurez l'accessibilité des fournitures au cas où vous devriez utiliser les toilettes.
- Emportez des vêtements supplémentaires en cas de fuites.
- Attendez-vous à des changements de pression d'air. Les changements de pression d'air peuvent causer le gonflement de votre sac; avoir un siège près des toilettes peut alors être utile.



### Prendre soin de soi

- Apportez des articles comme un livre, de la musique ou un passe-temps pour vous aider à rester calme et détendu·e. La clarté d'esprit facilite tout.



### Alimentation

- Optez pour des aliments sains, simples et faciles à digérer.
- Évitez les aliments qui épaississent les selles afin de réduire les risques de compaction et de fuites.

## Arrivée à la destination



### Hydratation

- Hydratez-vous! J'apporte toujours des sachets d'électrolytes auxquels on ajoute de l'eau, comme moyen facile de m'hydrater.



### Fournitures

- Rangez vos fournitures dans un endroit propre et sec.
- Sachez où vous procurer des fournitures pour soins de stomie en cas d'urgence.



### Gestion de stomie

- Surveillez votre appareillage dans les climats plus chauds, surtout lorsque vous utilisez une crème solaire ou que vous vous baignez. Vérifiez régulièrement l'étanchéité de votre collerette et attendez-vous à changer votre appareillage plus souvent, si nécessaire.

### *Plus important encore, amusez-vous!*

Ne vous souciez pas de ce que peuvent penser les autres. Les stomies sauvent des vies! La mienne m'a sauvée de la propagation du cancer colorectal et a guéri ma MICI. Je porte mon sac pour stomie avec fierté!



## En cours de route : vos produits

Il n'est pas recommandé de laisser vos produits pour soins de stomie dans l'auto pendant de longues périodes au cours des saisons chaudes, puisque la chaleur peut endommager l'adhésif du champ protecteur. Vos fournitures doivent être, autant que possible, rangées à une température ambiante.

## Votre destination

### **Vous allez dans un endroit chaud?**

N'oubliez pas d'apporter un écran solaire à appliquer après avoir installé votre sac. La crème peut nuire à l'adhésif du champ protecteur et l'empêcher de bien adhérer. Si la température est si chaude qu'elle vous fait transpirer plus que d'habitude, il est possible que vous deviez remplacer votre sac plus souvent.

Assurez-vous d'assécher complètement votre peau avant d'installer le sac neuf, pour une meilleure adhérence. La chaleur et l'humidité peuvent vous rendre la tâche un peu plus difficile.

Simone\*

Utilisatrice de produits  
de soins de stomies





## Natation

Toujours vérifier que l'appareillage adhère bien avant la baignade – attendre un certain temps après l'application. Il faut savoir que l'eau peut nuire à l'adhérence. Veiller à changer le produit plus souvent, si nécessaire.

## En cas d'urgence

Il peut être très utile de savoir à l'avance où et comment vous pouvez obtenir une assistance médicale à votre destination de voyage. Si vous partez pour un long voyage, vous devriez vérifier s'il est possible d'obtenir les fournitures dont vous avez besoin localement. Votre fournisseur habituel pourrait même organiser la livraison à l'étranger pour vous; assurez-vous simplement de le demander bien à l'avance!

# Les essentiels à apporter

## Fournitures pour soins de stomie

- Sacs (quantité additionnelle en cas de retards)
- Accessoires (nous avons des lingettes pratiques – format voyage - **dissolvant d'adhésif Brava<sup>MD</sup>** et **protecteur cutané Brava<sup>MD</sup>**)
- Ciseaux biseautés (**demandez une paire gratuite ici**)
- Un petit sac de voyage pour avoir vos fournitures avec vous pendant vos déplacements
- **Certificat de voyage** (idéalement, avoir une version dans la langue du pays de destination)
- Lingettes sèches
- Sacs jetables
- Étiquettes couvre-stomie (pour la natation)
- Sacs petits et moyens ainsi que des sacs à grande capacité pour une discrétion accrue pendant le voyage ou la natation.

Ajoutez vos propres notes :

[illegible]



# Renseignements et aide

## Coloplast Care

Obtenez de l'aide auprès d'une conseillère ou d'un conseiller de Coloplast Care! Nous sommes disponibles de 9 h à 17 h (HNE) au numéro :

**1-866-293-6349**

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

## Ce carnet a été élaboré par Coloplast Canada.

Ces renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins éducatives seulement. Ils ne sont pas destinés à se substituer à un avis médical professionnel et ne doivent pas être interprétés comme contenant des recommandations de traitement. Vous devez vous en remettre au spécialiste de la santé qui connaît vos antécédents personnels pour obtenir un diagnostic et des conseils médicaux personnalisés.

\* Les utilisatrices et utilisateurs ont été rémunérés par Coloplast pour permettre la divulgation de leur état de santé. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente.

