



# Carnet de voyage

*réservé aux personnes stomisées*



**Coloplast**



# 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.

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



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



**Inscrivez le nom de votre ou de vos produits** sur votre **certificat de voyage** – il peut être utile aussi de prendre une photo avec votre téléphone, juste au cas.



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



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



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



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



**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



## 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 :** 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. 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 scanner au contrôle de sécurité peut détecter votre sac, 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 **certificat 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 obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web de l'aéroport duquel vous partez.*

# Les conseils d'Alex\*



## Son histoire

J'ai pris la décision de subir une iléostomie afin de reprendre ma vie. Depuis l'opération, j'ai mis toutes mes énergies à me guérir et à me renforcer.

Plutôt que de me concentrer sur les aspects négatifs de ce changement dans ma vie, j'ai misé sur tout ce que mon iléostomie me permettrait de faire et sur la façon dont elle m'aiderait à reprendre les activités que j'aime.

### 1) Au contrôle de sécurité de l'aéroport

L'idée de passer au contrôle de sécurité me terrifiait, mais après y être passé plusieurs fois maintenant, je n'y pense même plus. Les premières fois, je disais aux agents que j'avais une stomie et je leur demandais si je devais faire quelque chose de particulier. Dans la plupart des cas, ils ne s'en souciaient pas.

Je suis déjà passé sous le détecteur d'explosifs manuel, mais aujourd'hui, je ne le mentionne même pas, à moins qu'ils décident de fouiller mes bagages. Je dis simplement la vérité et je déclare mes fournitures médicales, puis je passe directement.

### 2) Se préparer

À la préparation du voyage, je découpe mes champs protecteurs; j'en coupe plus que j'en aurai besoin. Ainsi, les changements de sac sont effectués plus rapidement. De plus, si vous perdez vos ciseaux biseautés, vos sacs seront tout de même prêts à utiliser, ce qui vous laissera du temps pour vous en procurer une autre paire. Aussi, je mets presque toutes mes fournitures dans mon bagage à main et le reste est mis en réserve dans mon bagage enregistré.



# Les conseils d'Alex\*



## 3) Rester frais

Pour la journée du voyage, je m'assure d'installer un sac propre la veille ou le matin même du voyage. On se sent bien avec un sac neuf et ça donne un petit regain de confiance. J'essaie aussi de vider le sac immédiatement avant l'embarquement ou avant de prendre la route, afin de prolonger le temps entre les drainages pendant le voyage. C'est bon de commencer les choses avec un sac vide, autant que possible.

## 4) S'hydrater

Une autre chose que l'on peut facilement oublier pendant toute l'excitation du voyage est l'importance de s'hydrater. J'apporte une bouteille réutilisable que je remplis après être passé au contrôle de sécurité et au besoin. Si vous utilisez un mélange d'électrolytes, vous pouvez les apporter pour les ajouter à l'eau de votre bouteille.

Bien qu'il soit facile de l'oublier, l'hydratation est tellement importante, car elle peut éviter bien des problèmes de santé pendant que vous êtes à l'étranger!

## 5) Rester positif

Honnêtement, une fois que vos fournitures sont prévues et mises dans vos bagages, le meilleur conseil est de profiter du moment! Voyager est une aventure : chérissez le moment, souriez et amusez-vous.

\* Alex a été rémunéré par Coloplast pour avoir fourni ce témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre spécialiste de la santé pour savoir quel produit pourrait vous convenir le mieux.

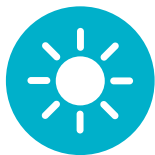




# Carnet de voyage



## 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.



### 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 :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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.

### Coloplast Care vous offre ce qui suit :

- ▶ **Assistance en ligne**  
Un site Web spécialisé avec articles et conseils fiables de spécialistes de la santé et de vrais utilisateurs.
- ▶ **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 à l'adresse :  
[www.ostomy.coloplastcare.ca](http://www.ostomy.coloplastcare.ca)  
ou appelez 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.

Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2022-07 Tous droits réservés Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danemark. PM-22761

