

Voyager avec la BPCO

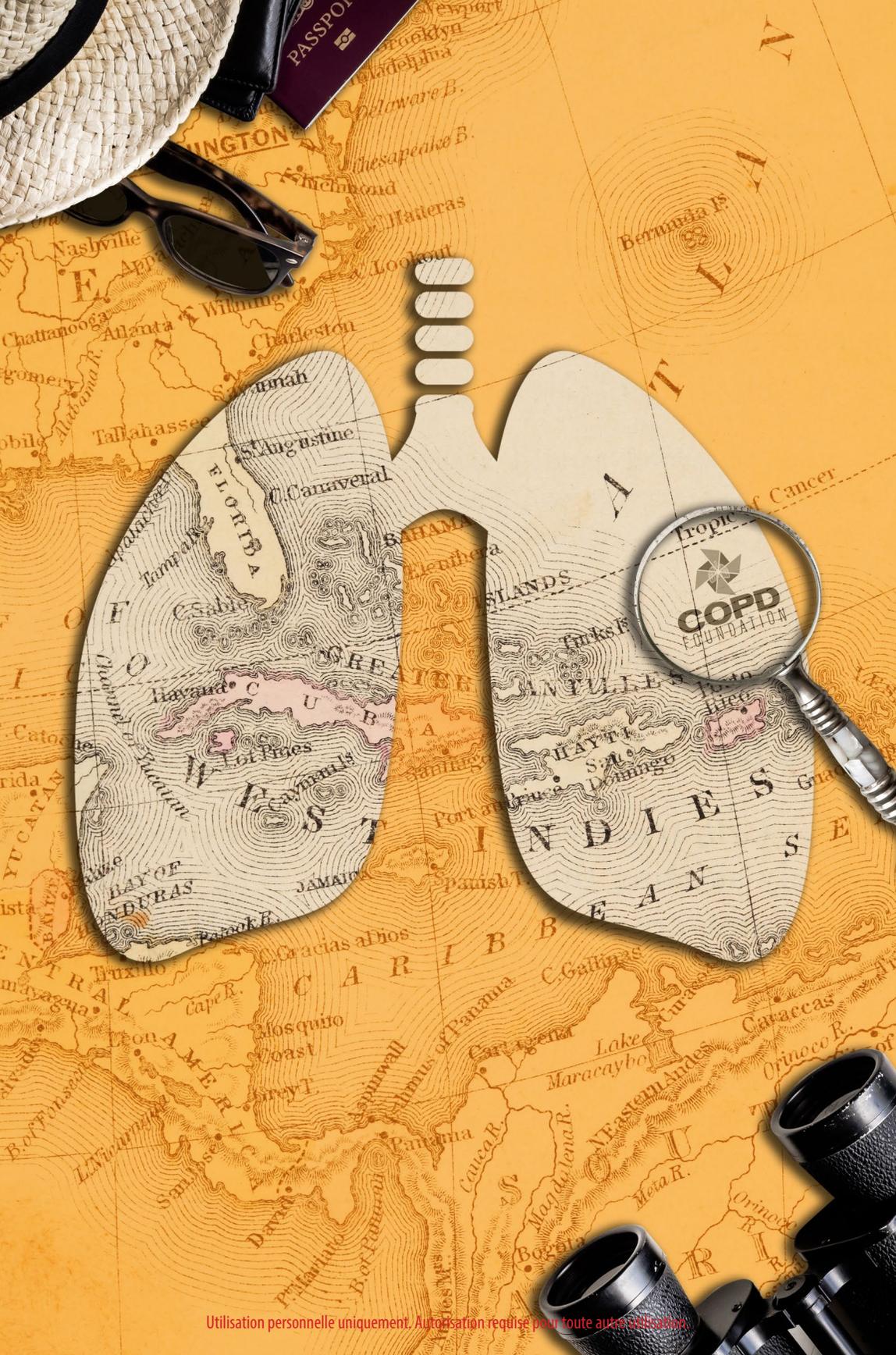
Respirez en douceur et découvrez le monde



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.



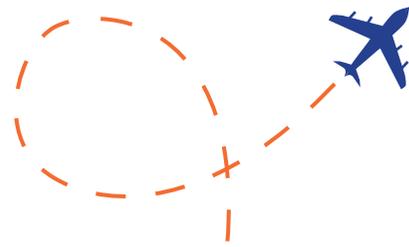
SOMMAIRE

Conseils de voyage pour les personnes atteintes de la BPCO	2
Avant de voyager sous oxygénothérapie	3
Voyage en avion : conseils aux personnes atteintes de la BPCO ..	6
Ressources/Notes	8

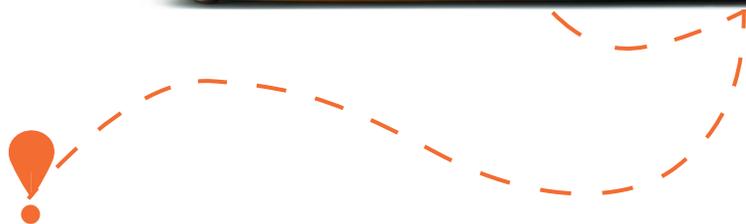
AstraZeneca 

La traduction du présent Guide pour mieux vivre de la COPD Foundation a été parrainée par AstraZeneca.





Vivre avec une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ne signifie pas que vous devez renoncer à voyager. Les personnes atteintes de la BPCO peuvent encore partir en vacances, rendre visite à leurs amis et à leur famille, et parcourir le monde. Cela peut certes demander un peu plus de planification, mais il vous est toujours possible d'effectuer des voyages sûrs, bénéfiques et amusants tout en gérant votre BPCO. Dans ce guide, vous trouverez des conseils utiles pour voyager en voiture, en avion, en train et en bateau de croisière, ainsi que pour les voyages sous oxygénothérapie.



CONSEILS DE VOYAGE POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA BPCO

Si vous envisagez de voyager, informez votre prestataire de soins de votre destination, de la durée de votre voyage et des moyens de transport empruntés (voiture, avion ou bateau de croisière). Informez-le de l'environnement des lieux que vous visiterez. Les changements de temps et d'altitude peuvent avoir un effet sur votre BPCO. Vous pouvez avoir besoin d'un plan en cas de survenue de poussées ou d'infections au cours de votre voyage.

Préparer vos médicaments

- Renouvelez vos médicaments sur ordonnance et assurez-vous d'emporter une quantité suffisante de vos médicaments en vente libre.
- Prévoyez même d'emporter une quantité supplémentaire de chaque médicament pour couvrir quelques jours de plus en cas de retards ou d'imprévus.
- Mettez vos médicaments dans votre bagage à main. Gardez-les dans leur emballage d'origine. Ne les rangez jamais dans les bagages enregistrés ou en soute.

Se préparer à une éventuelle urgence

Vérifiez que votre assurance maladie vous couvre lorsque vous voyagez hors de votre État ou pays. Une police d'assurance temporaire sera peut-être nécessaire dans le cadre de vos voyages.

Exposition à la pollution de l'air

Évitez de conduire pendant les heures de pointe et essayez d'éviter les autoroutes très fréquentées. Gardez les vitres fermées et utilisez la climatisation pendant les temps chauds. Utilisez la fonction de recirculation de l'air dans votre voiture lorsque vous conduisez derrière des camions, dans un tunnel ou dans d'autres endroits saturés.



Exposition aux allergènes

Si vous avez des allergies, vérifiez si vous allez voyager dans des zones où ces allergènes sont présents. Essayez autant que possible d'éviter toute exposition à vos allergènes.



AVANT DE VOYAGER SOUS OXYGÉNOTHÉRAPIE

Si vous voyagez alors que vous êtes sous oxygénothérapie, il faudra vous organiser à l'avance.

Tout d'abord, contactez votre fournisseur local.

Contactez votre fournisseur d'oxygène au moins deux semaines avant votre départ. Son équipe pourra vous aider à trouver un fournisseur d'oxygène sur votre lieu de destination au cas où vous auriez besoin de plus d'oxygène au cours de votre voyage.

Si vous séjournez à l'hôtel sous oxygénothérapie.

Appelez l'hôtel et informez le personnel de vos besoins en oxygène. Si l'équipement est livré à votre hôtel, expliquez qu'un employé devra peut-être signer un document pour le récupérer et le ranger dans un endroit sécurisé, loin de toute source de chaleur ou de flamme. Demandez que l'oxygène soit apporté dans votre chambre dès votre arrivée.

Si vous voyagez en voiture sous oxygénothérapie.

- Si vous utilisez des réservoirs d'oxygène portatifs, assurez-vous d'en avoir suffisamment pour toute la durée de votre voyage.
- Demandez à votre fournisseur d'oxygène où vous pouvez échanger vos réservoirs vides pour des réservoirs pleins.
- Emportez votre concentrateur d'oxygène fixe pour l'utiliser la nuit.
- Certains concentrateurs d'oxygène mobiles peuvent être branchés sur le système électrique de votre voiture.
- Disposez vos réservoirs d'oxygène dans votre voiture de façon à ce qu'ils ne puissent pas rouler ou s'entrechoquer pendant la conduite.
- Ne laissez jamais des réservoirs d'oxygène dans une voiture exposée à la chaleur ou dans le coffre.



Si vous voyagez en bateau de croisière sous oxygénothérapie.

- Appelez votre compagnie de croisière quatre à six semaines avant votre voyage pour l'informer que vous utiliserez de l'oxygène.
- Il vous faudra peut-être prendre vos propres dispositions pour que l'oxygène soit livré à bord du bateau.
- Vous devrez peut-être présenter une lettre de votre prestataire de soins indiquant que vous pouvez voyager. Cette lettre devrait inclure une liste de vos médicaments actuels et préciser vos besoins en oxygène. Évitez de vous rapprocher des zones fumeurs du bateau ou d'être à proximité de flammes lorsque vous utilisez de l'oxygène.

Si vous voyagez en train sous oxygénothérapie.

- Vérifiez auprès de votre compagnie ferroviaire que votre matériel d'oxygénothérapie ne dépasse pas le poids autorisé.
- Les concentrateurs d'oxygène doivent pouvoir fonctionner sur piles jusqu'à 12 heures. Prévoyez donc suffisamment de piles pour toute la durée de votre voyage et un 20 % supplémentaires en cas de délai.
- La plupart des compagnies exigent d'être prévenues lorsque des passagers apportent de l'oxygène dans leurs trains. Veuillez en aviser la vôtre plusieurs jours avant votre départ.





Si vous voyagez en avion sous oxygénothérapie.

- Si vous avez besoin d'utiliser de l'oxygène dans l'avion, vous devez emporter votre propre matériel. Les passagers ne sont pas autorisés à utiliser les masques à oxygène de l'avion. Ceux-ci ne peuvent être utilisés qu'en cas de dépressurisation de la cabine.
- Les concentrateurs d'oxygène portables peuvent être utilisés par les personnes qui ont besoin d'utiliser de l'oxygène dans l'avion. Plusieurs concentrateurs d'oxygène portables peuvent libérer jusqu'à 6 litres d'oxygène par minute (l/min). Certains ne libèrent de l'oxygène que lorsque vous inspirez, ce qui permet de conserver (et de ne pas gaspiller) votre réserve d'oxygène.
- Au moment de choisir un concentrateur d'oxygène portable, assurez-vous qu'il figure sur la liste des appareils approuvés par la Federal Aviation Administration (FAA), qui peut être consultée sur son site Web: https://www.faa.gov/about/initiatives/cabin_safety/portable_oxygen/
- Votre prestataire de soins devra remplir un formulaire sur le site Web de la FAA avant que vous puissiez voler avec votre concentrateur d'oxygène.
- Une fois que vous avez votre concentrateur d'oxygène, appelez le bureau d'assistance médicale de la compagnie aérienne et communiquez la marque et le débit de litres que vous prévoyez d'utiliser en vol. Si vous utilisez de l'oxygène pendant votre vol, les compagnies aériennes peuvent vous facturer des frais supplémentaires pour chaque étape de votre voyage.

Le jour de votre voyage...

- Emportez tous les documents nécessaires avec l'équipement d'oxygène dans l'avion.
- Si votre concentrateur d'oxygène portable fonctionne avec des piles, apportez-en suffisamment pour qu'elles durent tout le vol, en comptant davantage le temps de vol en cas de délai.
- Gardez votre équipement de charge avec vous dans votre bagage à main.
- Il est possible que l'hôtesse de l'air change votre siège, car les concentrateurs d'oxygène sont plus souvent utilisés dans les sièges du côté fenêtre.

VOYAGE EN AVION: CONSEILS À TOUTES LES PERSONNES ATTEINTES DE LA BPCO

Même si vous n'êtes pas sous oxygénothérapie, voyager en avion exige une certaine planification. Lorsque vous voyagez en avion, vous devez prévoir...

Les changements d'altitude

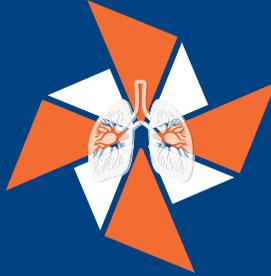
Les cabines d'avion sont pressurisées. Cela signifie qu'il y a moins d'oxygène dans l'air de la cabine pendant un vol. Cela peut amener certaines personnes atteintes de la BPCO à se sentir essouffées, étourdies ou fatiguées. Certaines personnes atteintes de la BPCO peuvent avoir besoin d'utiliser de l'oxygène pendant leur vol.

Des études montrent que si votre taux d'oxygène est de 95 % ou plus, vous n'aurez pas besoin d'oxygène supplémentaire pendant un voyage en avion. Si votre taux d'oxygène se situe entre 88 % et 92 %, il est plus probable que votre prestataire de soins vous recommande d'utiliser de l'oxygène d'appoint. Si votre taux se situe entre 92 % et 95 %, vous devrez peut-être vous soumettre à un test pour déterminer si vous avez besoin d'oxygène en vol. Votre prestataire de soins peut vous prescrire un test respiratoire appelé test de simulation en haute altitude qui reproduit les conditions de la cabine pressurisée d'un avion et mesure l'adaptation de vos poumons à cette altitude. Ce test peut aider votre prestataire de soins de santé à déterminer si vous devrez utiliser de l'oxygène pendant votre voyage.

L'utilisation d'un fauteuil roulant

Envisagez d'utiliser un fauteuil roulant à l'aéroport. Le chemin jusqu'à la porte d'embarquement peut être long. Avant de prendre l'avion, demandez au service d'assistance médicale de la compagnie aérienne un fauteuil roulant et un accompagnateur. Ils peuvent également vous proposer de vous emmener en voiturette.





COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

Ligne d'assistance communautaire COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Ligne d'informations sur les bronchectasies et les infections à
MNT: 1-833-411-LUNG (5864)

Le présent guide a été relu par des membres de l'équipe de
révision des Guides pour mieux vivre de la COPD Foundation

La Fondation BPCO tient à remercier Jessyca Zeid pour son
expertise dans la traduction de ce matériel éducatif.