

Des vacances bien méritées...

Pour plusieurs personnes atteintes d'arthrite, prendre des vacances ou voyager représente tout un défi parfois impossible à relever; toutefois, avec de la planification et une bonne préparation, les vacances peuvent être relaxantes, agréables et reposantes. Ce numéro du mensuel JointHealthTM est consacré à l'organisation de vos vacances, pour qu'elles soient plaisantes, adaptées à vos besoins et exemptes de stress.

Ce numéro du mensuel JointHealthTM est disponible en format papier ou en ligne, dans les versions anglaise et française.



Arthritis Consumer ExpertsTM

1228 Hamilton Street, Bureau 200 B
Vancouver, C.-B. V6B 6L2
t: 604.974.1366 f: 604.974.1377
tf: 1.866.974.1366

e: feedback@jointhealth.org
www.jointhealth.org

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2009

La planification :

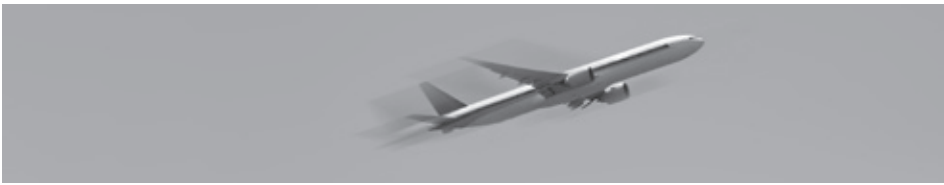
Une planification en profondeur et suffisamment à l'avance est très importante, surtout pour les personnes ayant des exigences spécifiques. L'agent de voyage peut vous aider là-dessus; si vous lui faites part de vos besoins précis, il peut trouver pour vous les hôtels accessibles, les forfaits convenant à vos exigences spécifiques et prendre les arrangements pour le transport dont vous avez besoin. L'Internet est également un bon outil pour réserver l'hôtel, le transport et les divertissements.

Aussi difficile que cela puisse paraître, essayez de partir en vacances sans être épuisé. Une liste de choses à faire, rassembler les documents, faire les achats de dernière minute et boucler les valises ne font pas vraiment partie de votre méthode de relaxation. Mais il est important de ne pas vous surmener au point de risquer une soudaine activité de la maladie.

Voici quelques trucs qui vous aideront, vous et votre arthrite :

- Autant que possible, essayez de choisir vos vacances en fonction de vos intérêts et de vos capacités physiques.
- Des tours de ville en autobus conviendront bien mieux à ceux qui éprouvent des problèmes de mobilité que de parcourir la ville à pied, sur des trottoirs pavés ou en terrain inégal.
- Une croisière est un excellent choix pour les personnes dont la mobilité peut parfois poser problème puisque vous pouvez décider quelles villes visiter aux escales, trouver tout ce dont vous avez besoin sur le bateau et rester actif en nageant dans la piscine, en parcourant la piste de jogging ou le pont promenade et fréquenter le gym.
- Pour faire votre choix d'un forfait-vacances ou croisière, considérez non seulement la destination, mais aussi le thème proposé (aventure, famille ou romance).
- Lorsque vous planifiez vos vacances, discutez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé des choses à éviter ou à rechercher, pour des vacances réussies.





Les réservations :

- Réservez vos billets le plus à l'avance possible. Vous aurez ainsi plus de temps devant vous pour l'organisation et toute aide spécifique dont vous aurez besoin.
- Si vous avez des problèmes de mobilité, assurez-vous d'en informer votre agent de voyage, l'hôtel, le transporteur aérien, le croisiériste et(ou) l'agence de voyage.
- Si vous prenez l'avion, tentez d'obtenir un siège face à la cloison, vous aurez plus d'espace pour les jambes. Un siège côté allée peut également offrir plus d'espace pour les jambes et a le mérite d'éviter d'enjambrer l'autre passager pour vous rendre à votre siège. L'agent aux réservations peut vous aider à réserver le siège qui offre le plus d'espace.
- Essayez de trouver des hôtels dotés d'équipement comme une main courante ou une barre d'appui.
- Faites l'impossible pour que vos valises soient légères.
- Si possible, choisissez une chambre près de l'ascenseur. Si vous réservez tôt, ce type de chambre est généralement disponible.
- Pensez à souscrire une assurance voyage ou une assurance annulation.
- Si possible, choisissez un itinéraire aérien avec le minimum d'attente en escale.
- Particulièrement au moment de la réservation de vos billets d'avion, identifiez vos besoins particuliers pour que l'on puisse vous offrir les services correspondants. Par exemple, le transporteur aérien peut offrir certains services sans frais comme conserver vos médicaments au frigo ou démonter et remonter votre fauteuil motorisé.

Les valises :

- Apportez votre maillot si vous avez accès à une piscine.
- Apportez des chaussures confortables, offrant un bon support.
- Si possible, bouclez vos valises à l'avance. Ainsi, vous pourrez prendre un peu de repos la veille de votre départ.
- Emportez des vêtements protecteurs contre les rayons UV. Légers, ils offrent une bonne protection contre le soleil, ce qui est particulièrement important si vos médicaments ou votre maladie entraînent une sensibilité au

soleil. Pensez également aux crèmes solaires, au baume UV pour les lèvres, aux lunettes de soleil et au chapeau.

- Partout où c'est possible, apportez tout accessoire fonctionnel dont vous avez besoin.

Les médicaments :

- Lorsque vous réservez vos billets d'avion, renseignez-vous sur la politique du transporteur et les règlements aéroportuaires quant aux médicaments liquides, aux blocs réfrigérants ou objets pointus dans vos bagages.
- Discutez avec votre médecin de l'ajustement de votre médication lorsque vous voyagez dans un autre fuseau horaire.
- Si vos médicaments sont administrés par perfusion, assurez-vous de planifier vos déplacements entre les doses. Ainsi, vous n'aurez pas à prendre vos médicaments en voyage.
- Essayez de loger tous vos médicaments dans votre bagage à mains. Si jamais vos autres bagages se perdent ou sont retardés, vous aurez tous vos médicaments en main.
- Apportez suffisamment de médicaments pour toute la durée de votre voyage.
- Apportez avec vous une copie de l'ordonnance de votre médecin.
- Assurez-vous que tous vos médicaments portent une étiquette avec le nom du produit, votre nom et le nom de votre médecin.
- Rappelez-vous qu'il faut déclarer vos médicaments aux services de sécurité et assurez-vous d'avoir avec vous une lettre de votre médecin confirmant la nécessité pour vous de transporter vos médicaments, des blocs réfrigérants, des objets pointus et autres fournitures reliées.
- Essayez de réserver une chambre avec frigo pour conserver vos médicaments au frais ou confirmez avec l'hôtel choisi que l'on vous fournira un frigo dans votre chambre, à votre arrivée.

Les accessoires utiles :

- Un siège repliable pour patienter dans une longue file d'attente ou quand vous avez besoin d'une petite pause. Procurez-vous un modèle léger et compact que vous pouvez fixer à votre sac à dos ou cherchez un modèle de canne de marche pouvant se transformer en siège.

- Une pochette de transport à la taille, pour votre caméra.
- Une valise légère sur roues ou un sac à dos avec roues.
- Un sac à dos avec double utilité : bagage à mains et sac à dos pour la journée visite.
- Un oreiller cervical pour de longs trajets ou pour le transport en autobus. Le modèle gonflable est léger et ne prend pas de place dans votre bagage à mains lorsque vous prenez l'avion.

Le transport :

En auto

- Faites souvent des arrêts—toutes les heures, si possible—pour étirer vos jambes et diminuer la raideur. Prendre plusieurs pauses de conduite préviendra également la fatigue.
- Lorsque vous attendez à une intersection, faites des étirements de cou ou des roulements d'épaules.
- Pour plus de facilité à agripper le volant, installez un couvre-volant en mouton.
- Si possible, essayez de voyager dans une automobile équipée de fonctions électriques, comme les freins et la direction assistés, le réglage électrique des sièges et des rétroviseurs, le lève-glace et le verrouillage électrique de même que les sièges chauffants et le volant inclinable.
- Équipez votre véhicule de ceintures de sécurité coussinées pour plus de confort et de rétroviseurs à grand angle pour réduire les torsions du cou.
- Pour un meilleur soutien à votre dos, procurez-vous un coussin lombaire.

En avion :

- Profitez de l'embarquement et du débarquement prioritaires.
- Lorsque c'est possible, évitez de voyager pendant les fins de semaine, les vacances ou les fêtes nationales, quand l'affluence est au maximum.
- Essayez d'obtenir un siège près des toilettes.
- Essayez d'obtenir un siège face à la cloison ou près de la sortie d'urgence, où il y a plus d'espace pour les jambes.
- Repérez à l'avance la distance entre le comptoir d'enregistrement et la porte d'embarquement. À l'aéroport, utilisez un fauteuil roulant ou profitez des voiturettes avec chauffeur. Les deux sont généralement offerts par les transporteurs aériens.

En train

- Profitez de toutes les occasions de bouger et d'étirer vos membres.
- Réservez un siège près du wagon-restaurant ou emportez des goûters pour éviter d'avoir à marcher pour vous y rendre.
- Renseignez-vous à l'avance sur l'accessibilité aux toilettes et aux allées.





En autobus

- Informez-vous du nombre d'arrêts. Pendant les arrêts, faites des étirements et des exercices de mobilité.
- Comme pour les déplacements en auto, faites des étirements de cou et des roulements d'épaules aussi souvent que possible.
- Déterminez à l'avance si des pièces d'équipement, comme le fauteuil roulant, devront être repliés.
- Emportez des goûters si vous avez de la difficulté à débarquer aux arrêts.

Sur place :

Vivre l'arthrite au quotidien peut provoquer un grand stress, autant physique qu'émotionnel. Faire face à la fatigue, à la douleur articulaire et aux problèmes de mobilité peut devenir épuisant, avec le temps. En dépit de tout, essayez de relaxer le plus possible pendant vos vacances et de refaire le plein d'énergie.

Rester fidèle à votre routine habituelle (autant que possible) peut s'avérer utile pour réduire le stress du voyage, faire vos exercices et respecter la prise de vos médicaments. Si c'est possible,

planifiez des pauses repos et essayez de respecter un horaire de sommeil régulier. Et si le type de voyage choisi vous le permet, maintenez votre routine d'exercices car elle pourrait vous aider à conserver votre énergie et à réduire la raideur musculaire et articulaire. Certains hôtels offrent des équipements pour faire de l'exercice, comme une piscine, et marcher ou faire du vélo peut être une façon bien plaisante de combiner exercice et tourisme.

Bien que ce soit contre-nature pour la plupart d'entre nous, rappelez-vous de demander et d'accepter de l'aide, lorsque vous en avez besoin. Par exemple, profitez des services que peut offrir un hôtel de luxe, comme les porteurs pour vos bagages. Lorsque vous êtes en vacances, portez attention à la fatigue comme symptôme de l'arthrite. Faites tout ce qui vous tente, mais soyez à l'écoute de votre corps et des signaux qu'il vous enverra.

Par-dessus tout, quand vous vous sentez fatigué ou épuisé, rappelez-vous que les vacances (faire la file à l'aéroport, attendre un taxi ou l'autobus, visiter les musées ou passer la journée à visiter la ville), c'est épuisant pour tout le monde. Alors, donnez-vous une petite chance.



TVP

Le risque de souffrir de thrombose veineuse profonde (TVP) ou de caillots aux jambes est plus élevé pendant un long voyage. Ces affections peuvent être source de douleur, entraîner le gonflement des jambes, causer des dommages aux veines et entraîner des complications comme l'embolie pulmonaire, alors qu'un caillot sanguin se détache et remonte jusqu'aux poumons, une situation pouvant entraîner la mort et qui doit être traitée en urgence. Parmi les facteurs prédisposant à la formation de caillots, on mentionne l'arthrite, le cancer, l'insuffisance cardiaque, l'obésité, l'âge, la grossesse et un antécédent de formation de caillots ou d'embolie pulmonaire.

Parmi les trucs de prévention de la TVP en voyage : arrêts fréquents, siège côté allée, se lever debout fréquemment, hydratation suffisante, exercices pour les jambes/mollets en position assise, éviter les vêtements trop serrés et de croiser les jambes pendant de longues périodes.

Certains médicaments, comme les pilules contraceptives et certains traitant l'ostéoporose (oestrogènes SERM – raloxifène), peuvent prédisposer à la formation de caillots alors que d'autres, comme l'aspirine et le warfarine, peuvent en réduire le risque. Votre médecin peut recommander d'ajuster le dosage de vos médicaments avant d'effectuer un long voyage. Il est donc plus prudent d'en avertir votre médecin.

Autres ressources pour voyageurs atteints d'arthrite ou autres maladies apparentées :

- Surfez sur Internet. Il y a beaucoup de sites offrant d'excellents conseils de voyage. C'est également un outil efficace pour la recherche de destinations susceptibles de vous convenir en respectant vos intérêts et vos besoins particuliers.
- Les blogues en ligne consacrés aux voyageurs avec limitations physiques peuvent vous être utiles. Vous pouvez y lire les expériences d'autres personnes, poser des questions spécifiques à votre situation et obtenir des conseils sur les hôtels accessibles, sur la réglementation en matière de sécurité dans les aéroports, etc.
- La famille et les amis qui ont déjà voyagé peuvent être de bon conseil.
- Certains guides de voyage indiquent le niveau d'accessibilité et vous pouvez trouver des guides touristiques conçus spécifiquement pour les personnes à mobilité réduite. Cherchez en ligne, informez-vous auprès d'une bibliothèque ou d'une librairie pour trouver ce type de guide.
- Les revues de voyage peuvent également être utiles et fort agréables à parcourir.



Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.jointhehealth.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de

contrebalancer l'influence d'un groupe particulier. ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non financier fourni par une telle organisation.
- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie l'Arthritis Research Centre of Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de *JointHealth*^{MD}.



Reconnaissance de financement

Dans les 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada / Wyeth Pharmaceutiques, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Merck Frosst Canada, Pfizer Canada, Schering-Plough Canada et UCB Pharma Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin. ☺



1228 Hamilton Street, Bureau 200 B Vancouver, C.-B. V6B 6L2

