

# Guide Pratique pour bien préparer son voyage



Les voyages sont souvent très enrichissants et s'accompagnent d'une immense sensation de liberté... à condition qu'ils aient été préparés. Ce guide de voyage vous livre une multitude d'astuces et de conseils qui pourraient vous être utiles avant et pendant vos prochaines vacances.

## Avant de partir

-  Souscrivez à une assurance voyage, assurance annulation.
-  Commandez quelques produits supplémentaires bien à l'avance afin que vous les receviez tous à temps. Répartissez votre matériel médical dans plusieurs bagages au cas où ceux-ci seraient égarés ou en cas de retard de votre vol.
-  Reportez le nom de votre/vos produit(s) sur votre Certificat de Voyage et/ou sur l'annuaire "[Coloplast autour du monde](#)". Il est parfois conseillé de prendre vos produits en photo.

## Préparez un kit de dépannage

-  Préparez un kit comprenant tout ce dont vous pourriez avoir besoin en cas de problème. Que vous voyagiez en avion/train ou en voiture, il est important que vous gardiez les produits qui vous sont indispensables à portée de main.

## Si vous voyagez en avion



N'oubliez pas que les compagnies aériennes imposent des restrictions sur les quantités de produits liquides autorisées à bord des appareils. Renseignez-vous auprès de votre compagnie. Il est conseillé de ranger vos produits liquides dans vos bagages en soute, si cela est possible. Les produits liquides incluent : les boissons ou les aliments semi-liquides, les produits de beauté et de toilette, les sprays, les pâtes, les gels, les solutions d'entretien pour lentilles de contact ou toute autre solution ou produit de consistance liquide\*.

Si vous choisissez d'emporter vos produits liquides dans votre bagage à main : les flacons ne doivent pas excéder 100 ml, doivent être transparents et placés dans un sachet en plastique refermable ne contenant pas plus d'un litre. Un seul sachet plastique est autorisé par personne.

Pour obtenir plus d'informations, consultez le site Internet de l'aéroport de votre ville de départ avant de partir.

Lorsque vous réservez vos billets, vous pouvez, par exemple, choisir un siège situé dans la partie arrière de l'avion, près des toilettes, afin de partir en toute confiance.

## Sur place : conseils généraux



- Ne buvez pas l'eau du robinet et évitez les glaçons.
- Ne vous lavez pas les dents avec l'eau du robinet. Achetez plutôt une bouteille d'eau.
- Assurez-vous que ce que vous mangez soit cuit longuement, particulièrement le poisson et la viande.
- Ne mangez pas de légumes crus, lavés à l'eau du robinet.
- Les probiotiques peuvent s'avérer particulièrement utiles pour certaines personnes.\*\*

## En cas d'urgence



Il est important que vous sachiez, avant de partir, où et comment vous pourrez obtenir une aide médicale une fois sur place. Si vous partez pour un long voyage, vérifiez avant votre départ que vous pourrez vous procurer les produits dont vous avez besoin sur place. Votre fournisseur habituel peut, par exemple, vous proposer une livraison à l'étranger, si vous lui demandez suffisamment à l'avance. Consultez également les coordonnées des équipes Coloplast dans le monde pour en savoir plus sur la manière d'obtenir vos produits.

Ces quelques conseils pourraient vous aider à répondre aux questions fréquentes. Les produits Coloplast sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Coloplast A/S. Attention, lisez attentivement les notices d'instructions avant utilisation. Pour utiliser ces produits, vous devez avoir été préalablement formé(e) à l'auto-sondage. Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de santé.

\*<http://www.aeroportsdeparis.fr/passagers/preparation-vol/bagages/bagages-cabine>

\*\* <http://www.eurekasante.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/probiotiques-bifidobacteries-saccharomycetes.html>

# Conseils de voyage - Stomie



## Poches de stomie

Que vous voyagiez en voiture, en bus, en train ou en avion, il est important que vous prépariez un kit de dépannage. Rangez-y des poches supplémentaires et tous les produits dont vous pourriez avoir besoin. Même si vous ne partez pas loin, pensez à conserver une poche de stomie et des accessoires de rechange dans la boîte à gants de votre véhicule ou dans un sac destiné à cet effet.

N'oubliez jamais que les produits doivent être conservés dans un endroit frais. Ne laissez pas trop longtemps vos poches de stomie dans la voiture car la chaleur pourrait altérer les protecteurs cutanés.



## Si vous voyagez en avion - Au contrôle de sécurité

Le scanner de sécurité pourrait détecter votre poche, même si celle-ci est vide. En revanche, les agents de sécurité ne pourront pas vous demander de vous déshabiller et de montrer votre poche de stomie. Le personnel de sécurité pourra vous demander (ou vous pouvez proposer) de palper votre poche par-dessus vos vêtements (afin de s'assurer qu'il ne s'agit pas d'explosifs) mais ne pourra pas vous demander plus. Vous pouvez également présenter votre Pass avion, qui détaille votre pathologie, les dispositifs médicaux que vous devez porter et explique pourquoi vous pourriez avoir besoin d'aide et surtout, d'intimité.



## Si vous voyagez en avion, découpez vos protecteurs cutanés avant de vous rendre à l'aéroport.

Comme indiqué précédemment, vous pouvez transporter certains de vos produits dans votre bagage à main sous réserve que ceux-ci soient conformes aux exigences de la compagnie aérienne que vous empruntez. En revanche, les ciseaux sont interdits à bord des appareils ; c'est pourquoi nous vous conseillons de découper vos protecteurs cutanés à la bonne taille avant de partir.



## Si vous voyagez en avion - Pendant le vol

Il existe un léger risque de ballonnement de votre poche de stomie une fois en vol. En cas de ballonnement, rejoignez les toilettes et videz ou changez votre poche. Et n'oubliez pas que bien souvent les ballonnements sont causés par ce que vous avez mangé ou bu avant le décollage. Tentez d'éviter autant que possible les boissons gazeuses avant de partir en voyage.

Si vous craignez que votre poche ne passe pas inaperçue en termes de bruit, n'oubliez pas qu'un avion en marche émet un vrombissement bien plus important.



## Vous vous rendez sous les tropiques ?

N'oubliez pas d'appliquer votre crème solaire seulement après avoir mis en place votre poche. Appliquée avant la mise en place de la poche, la crème solaire peut altérer l'adhérence des produits. Si vous transpirez plus que d'ordinaire, vous devrez peut-être changer votre poche plus souvent. Assurez-vous que votre peau soit bien sèche avant d'appliquer une nouvelle poche. La mise en place d'une poche pourra être plus difficile si vous vous trouvez dans un pays où le climat est chaud et humide. Vous pouvez utiliser un sèche-cheveux pour sécher votre peau. Utilisez l'air froid pour ne pas vous brûler.

Buvez beaucoup d'eau et emportez des anti-diarrhéiques, au cas où. La chaleur s'accompagne d'un risque accru de déshydratation et de diarrhée. Toutefois, si vous avez bien préparé votre voyage, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

## Nager

Assurez-vous que votre poche soit bien mise en place avant d'aller nager. Attendez un peu après la mise en place. Sachez que l'eau peut altérer l'adhérence de votre poche. Veillez donc à changer cette dernière plus fréquemment.

Consultez notre liste des indispensables pour obtenir une liste complète des objets essentiels à emporter.

# D'autres questions sur les voyages ?

Retrouvez plus d'informations et de conseils pratiques sur comment voyager avec une stomie en vous connectant sur [www.coloplastactif.fr/stomie](http://www.coloplastactif.fr/stomie)



## Retrouvez des témoignages inspirants :



Les précieux conseils de Nicola pour aller nager avec une stomie.

Les astuces de Ken pour préparer votre voyage en avion.



Pour plus d'astuces au quotidien, inscrivez-vous sur :

[www.coloplastactif.fr/stomie](http://www.coloplastactif.fr/stomie)

Et recevez votre kit de bienvenue !



ou **appelez-nous** au

**0 800 01 58 68**

Service & appel gratuits

puis tapez 2

L'histoire de Coloplast commence en 1954 au Danemark. Elise Sørensen est infirmière.

Sa sœur Thora vient juste d'être opérée d'une colostomie et refuse de sortir de chez elle de crainte que sa stomie ne fuie en public.

Pour répondre aux problèmes de sa sœur, Elise crée la première poche de stomie adhésive au monde. Une poche de recueil qui ne fuit pas, donnant à Thora, et à des milliers de personnes comme elle, la chance de reprendre une vie normale.

Une solution simple mais qui peut changer une vie.

Aujourd'hui, notre activité concerne les soins des stomies, l'urologie, la continence et les soins des plaies.

Nous continuons de suivre l'exemple d'Elise : nous écoutons, nous apprenons et nous développons, en étroite collaboration avec les utilisateurs, des produits et services qui facilitent la vie des personnes souffrant de troubles physiques intimes.