



Conseils de voyage pour les patients souffrant d'insuffisance rénale

Une maladie rénale chronique n'exclut généralement pas les voyages, même si vous êtes sous dialyse. Bien que les vacances de dernière minute soient moins adaptées à un voyage sans souci, certaines précautions vous permettront aussi de découvrir le monde. Une planification précoce (au moins 4 à 6 mois avant le départ) et précise peut aider. Discutez de la destination et de la durée du voyage avec votre médecin. Il peut évaluer votre capacité à voyager et vous donner des conseils.

■ Destination

Choisissez la destination en fonction des installations de dialyse locales. Il existe plus de 10 000 centres de dialyse dans le monde, dont beaucoup sont situés dans les grandes régions touristiques. Renseignez-vous sur la distance entre votre destination et le centre le plus proche, sur la faisabilité du voyage et sur la possibilité pour le centre d'effectuer une dialyse temporaire pendant vos vacances. Réservez une place de dialyse à temps et demandez une confirmation. Les centres sont souvent très occupés. La coordination entre tous les médecins et centres concernés prend également du temps.

■ Vaccins

Demandez en temps utile à votre médecin quels sont les vaccins dont vous avez besoin pour la destination choisie.

■ Alimentation

En vacances, le régime alimentaire est très souvent différent. Demandez conseil à votre médecin ou nutritionniste pour savoir comment respecter votre régime alimentaire. Renseignez-vous sur les modalités de voyage spécifiques aux personnes souffrant d'insuffisance rénale qui tiennent compte d'un régime alimentaire adapté à leurs besoins.

■ Médicaments

Il est préférable d'emporter plus de médicaments que la quantité exacte nécessaire. Les quantités autorisées sont celles correspondant à un traitement de 30 jours maximum. Si possible, emportez-les tous dans votre bagage à main, prescription comprise. D'une part, parce que les bagages arrivent parfois en retard ou pas du tout et, d'autre part, parce que les voyages peuvent parfois durer plus longtemps que prévu. En outre, la température dans le compartiment à bagages descend en dessous du point de congélation, ce qui peut altérer les médicaments. Certains médicaments sont sensibles à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Demandez à votre médecin quels sont ceux qui se conservent le mieux pendant le voyage.

Demandez également à la compagnie aérienne ou directement à l'ambassade étrangère si les médicaments dont vous avez besoin peuvent être importés dans les pays de destination et d'escale sans problème. Pendant le voyage, un sac réfrigérant protégera les médicaments de la chaleur. S'il est nécessaire de refroidir vos médicaments, vous pouvez transporter dans votre bagage à main des éléments réfrigérants contenant plus de 100 ml de liquide. Les éléments de refroidissement de réserve peuvent être transportés dans votre valise.

■ Prise de médicaments

Selon votre destination et la durée de votre vol, il peut y avoir un décalage horaire. Par conséquent, planifiez le moment auquel vous prendrez vos médicaments. Cette précaution vaut également pour le voyage de retour. Notez l'heure à laquelle vous avez pris tel ou tel médicament.

■ Soleil

Certains médicaments peuvent entraîner une hypersensibilité au soleil ou aux rayons UV. Vous resterez en sécurité en prévoyant une bonne protection solaire (p. ex. crème, vêtements à manches longues, pantalons longs, chapeau de soleil).

Assurance

Souscrivez une assurance maladie complémentaire ou de voyage si votre compagnie d'assurance maladie ne couvre pas les frais dans le pays de destination ou les éventuels transports en ambulance. Assurez-vous que votre assurance couvre également les aggravations d'une maladie chronique.

Vous devriez également souscrire une assurance annulation de voyage comprenant l'interruption et le transport de retour, au cas où vous devriez annuler ou interrompre votre voyage à court terme ou être rapatrié.

Ayez sur vous la carte d'assurance de la compagnie d'assurance maladie auprès de laquelle vous avez souscrit l'assurance de base. Le verso est une carte d'assurance européenne. Cela vous donne le droit de recevoir des soins médicaux imprévus dans les pays de l'UE/AELE.

Informations utiles



Centres de dialyses en Suisse



Conseils médicaux aux voyageurs
safetravel.ch



Qui veut voyager loin ménage sa monture
(brochure du Département fédéral des affaires étrangères DFAE)



Conseils aux voyageurs & représentations
(DFAE)



Guide linguistique de santé pour vos vacances (disponible en anglais, français, italien, portugais et espagnol)

Prenez ces documents dans vos bagages à main

- Document contenant le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail du médecin traitant pour toute question
- Certificat médical confirmant que vous êtes régulièrement dépendant de la prise de médicaments à usage personnel (en anglais)
- Confirmation écrite des dialyses effectuées au centre de dialyse du lieu de vacances
- Copie du plan de traitement préparé par le médecin en charge de la dialyse
- Certificat médical pour l'importation de tout médicament dont l'autorisation est requise dans le pays de destination (en anglais)
- Liste des médicaments pris actuellement, avec toutes les notices correspondantes
- Liste de numéros à appeler en cas d'urgence
- Carnet de vaccination
- Carte européenne d'assurance maladie

Cet article a été rédigé par TCS MyMed, la plateforme médicale du TCS. Plus d'informations :

www.tcs-mymed.ch