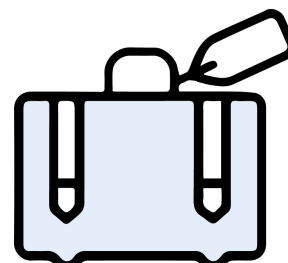
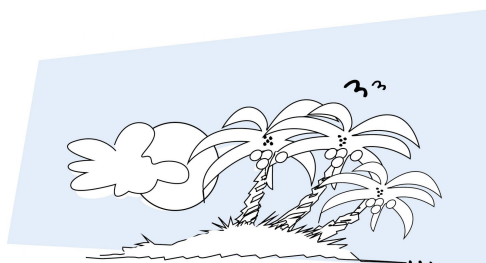


Voyage

Votre vie est actuellement rythmée par les examens, les soins et les hospitalisations. Il est difficile, dans ce contexte, de prévoir des vacances. Pourtant, partir en voyage est généralement possible et peut même s'avérer extrêmement bénéfique. Cela peut vous permettre une petite pause et une bouffée d'oxygène. Mais il est fondamental d'en discuter préalablement avec votre médecin traitant !



Quelques recommandations pour préparer votre voyage

- Demandez tout d'abord à **votre médecin généraliste** si vous êtes en état de voyager.
- Renseignez-vous sur le **centre médical** (ou l'hôpital) le plus proche de votre destination où vous pourrez recevoir des soins médicaux au besoin.
- Demandez conseil à votre oncologue.
- Prévenez toujours votre **mutualité** et le **médecin-conseil** afin d'obtenir l'autorisation de voyager.
- Demandez à temps votre **carte européenne d'assurance maladie**. Elle vous permet de recevoir des soins médicaux en cas d'urgence dans toute l'Union européenne, ainsi qu'en Norvège, Islande, Suisse, Lichtenstein et Australie.
- Prévoyez une assurance rapatriement si vous voyagez à l'étranger
- Demandez à votre médecin si vous devez emporter des **médicaments particuliers** ou si vos traitements sont accessibles sur votre lieu de villégiature. Si vous devez emporter des médicaments, voyez avec votre médecin s'ils supportent chaleur, froid ou humidité.
- **Évitez certaines destinations, comme les pays tropicaux**, où les risques infectieux peuvent avoir des conséquences non négligeables chez une personne atteinte de cancer.
- Voyez avec votre médecin si les **vaccinations usuelles** pour certains pays peuvent être faites ou non.
- **Un déplacement en altitude est déconseillé s'il existe une anémie qui réduit l'oxygénation du corps.**
- En cas de **voyage en avion**, prenez des dispositions pour recevoir une aide à votre arrivée et éviter ainsi la fatigue de kilomètres de couloirs...
- Toujours en cas de **voyage en avion**, sachez que vous pouvez emporter, dans votre bagage à main, les médicaments et les compléments alimentaires nécessaires pendant la durée du vol. Pour cela, il vous faut être en possession d'une **attestation de nécessité** délivrée par votre médecin. Renseignez-vous auprès de votre agent de voyage.

Quelques conseils à suivre sur votre lieu de séjour (liste non exhaustive)

- Si vous devez prendre des traitements à heures fixes, tenez compte du **décalage horaire**.
- **Pour éviter les infections** : lavez-vous régulièrement les mains, évitez de prendre froid, mangez des viandes et poissons suffisamment cuits, utilisez des gants pour les travaux à risque (jardinage, cueillette, etc).
- **Buvez suffisamment**
- La prise de certains médicaments anti-cancéreux ne fait pas toujours bon ménage avec les **rayons solaires**. Une radiothérapie récente interdit d'exposer au soleil les zones de peau qui ont été irradiées.
- Suite à une radiothérapie, la peau peut faire une réaction à **l'eau chlorée ou à l'eau de mer** : Parlez-en à votre médecin car il existe des crèmes protégeant la peau. En cas de difficultés respiratoires, interdiction de plongée sous-marine.