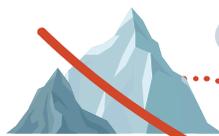




Voyager avec une HTAP

Vivre avec une **Hypertension Artérielle Pulmonaire** c'est aussi pratiquer ses loisirs et se réserver des moments de détente. Voyager en fait partie. Pour profiter au mieux de cette nouvelle expérience, **un seul impératif : Planifier !**

Choisir ma destination



Altitude > 1 500 m
déconseillé

Avant de partir, demander conseil à votre médecin.

- **Lieu du séjour** : la raréfaction de l'oxygène en altitude augmente le risque d'hypoxie.¹

- **Comment s'y rendre** : Les voyages en avion peuvent nécessiter une oxygénothérapie.^{2,3}

Les gros appareils types Boeing ou A307 sont pressurisés comme pour une altitude de 1000 à 1500 m, les voyages en avion sont généralement autorisés sur ce type d'appareils. Il est fortement recommandé de porter des chaussettes de contention pour éviter une phlébite ou une embolie, risque inhérent à l'avion.⁴



Préparer mon voyage^{2,3}



- Se renseigner sur la présence d'un centre médical spécialisé
- Être à jour de mes vaccinations
- S'assurer de pouvoir transporter mes médicaments en toute sécurité
- Actualiser ou acquérir une assurance adaptée
- Planifier mes activités prévues sur place



¹ HAS. Hypertension artérielle pulmonaire Protocole national de diagnostic et de soins pour une maladie rare. Mars 2020.

² HTaP France. Vivre avec une hypertension artérielle pulmonaire.

³ Pulmonary Hypertension Association. Traveling with PH. <https://phassociation.org/patients/living-with-ph/traveling-with-ph/>. Consulté le 25 Novembre 2020.

⁴ HTaP France. Prise en charge non thérapeutique. Recommandations au quotidien - Altitude. https://www.htapfrance.com/je-m-informe/prise_en_charge_non_therapeutique.asp?rubrique=2&page=4 Consulté le 25 Novembre 2020.

Voyager avec une HTAP

Le **voyage** est un moment de partage. N'hésitez pas communiquer avec les personnes qui vous accompagnent lors de votre voyage. Préparez-le ensemble et demandez de l'aide si nécessaire.

Préparer ma valise^{2,3}



- Mes documents médicaux (ordonnances, bilans, compte rendus...)
- Mes traitements (plus une réserve près de moi en cas d'imprévu) et autres médicaments (contraception, compléments alimentaires ...)
- Liste de coordonnées utiles (contacts médicaux, proches...)



Pendant le voyage^{2,3}



- Pour les longs trajets, pensez à vous mettre debout et marcher toute les deux heures.

- Exprimez vos émotions et adaptez vos activités à votre état de santé.



En vacances, garder les bonnes habitudes^{2,3}



Anticiper
et gérer la
fatigue

Alimentation
équilibrée
Activité physique
modérée
et
adaptée



Éviter les
médicaments
sans ordonnance/
l'automédication
Surveiller mes
symptômes



Garder le
numéro du
centre de
compétence
avec soi



Conserver
une partie de ses
médicaments
plutôt que de
les déposer tous
en soute

