



## CONSEILS POUR RÉUSSIR SON VOYAGE

**Mots clés :** Préparatifs, Conseils, Erreurs, Vol, Risque sanitaire, Dossier médical, Conduite à tenir, Précautions

### Généralités

Il est important de demander à votre médecin traitant un compte-rendu médical. Sa lettre devra préciser les points à surveiller, les traitements à ne pas interrompre dans la mesure du possible et les éventuelles conduites à tenir en cas de turista, de forte chaleur, de symptômes comportementaux etc. La traduction en anglais ou dans la langue locale de ce document résumé est un plus !

Avoir ses médicaments à portée de main. Le sac ou le coffre à bagages n'est jamais à portée de main ! Prévoir une petite bouteille d'eau pour la prise des médicaments (à acheter après les contrôles de sécurité sauf si vous voyagez en classe affaires puisque vous aurez ainsi accès au salon VIP).

Tenez compte au maximum de ses habitudes et de ses rythmes de vie.

### Avant le vol

Privilégiez les périodes hors saisons pour éviter la cohue et les retards ! Une ambiance calme est toujours préférable.

Évitez les départs précipités aux aurores ou le soir tard. La peur de manquer l'avion impose de prévoir des temps de trajet suffisamment longs et de tenir compte de la fluidité de la circulation. La location à titre privé c'est-à-dire hors remboursement par la sécurité sociale d'une ambulance pour se rendre à l'aéroport est une possibilité.

Choisissez si possible des vols directs sans escale. Se déplacer, même dans un aéroport moderne n'est jamais de tout repos !

Avant de choisir votre destination, veuillez tenir compte du climat, de l'humidité ambiante et de l'altitude. Vous trouverez les informations à la page Réflexes et Avion. Préférez pour vos premiers vols une destination qui remplisse toutes les conditions de sécurité. Évitez de principe les destinations qui présentent un risque sanitaire trop élevé (infections, turista...) nécessitant la

prise de médicaments antiparasitaires préventifs dont les effets secondaires peuvent être anxiogène (antipaludéens). Vous élargirez par la suite votre rayon d'action s'il montre une bonne capacité d'adaptation.

Privilégiez les pays qui possèdent un environnement sanitaire capable de prendre en charge un malade Alzheimer âgé. Ce n'est pas le cas de tous les pays du globe si on prend pour argent comptant les propos d'un médecin exerçant en Afrique. " L'espérance de vie dans mon pays en guérilla permanente est inférieure à 50 ans, les médecins ont une faible expérience de la maladie après cet âge". Nos vieillards très âgés restent des exceptions et ne consultent quasiment jamais ! Si de tels propos n'engagent que son auteur, ils sont suffisamment pertinents pour éviter de s'y rendre avec une personne âgée fragile !

### **Choix et lieu de résidence**

Les séjours de courte durée sont préférables. Évitez les voyages itinérants avec changement d'hôtel, surtout pour une première expérience !

Retrouvez le nom de l'hôtel dans lequel vous aviez autrefois vos habitudes pour un lieu choisi. Commencez par un lieu déjà connu. Décidez-vous pour le choix définitif d'une chaîne hôtelière appréciée par le passé. Il vous permettra de limiter l'impression de dépaysement. Vous créerez ainsi un cadre de vie pour son voyage et ceux à venir. On ne peut que regretter l'absence de chambre type avec une architecture intérieure identique et adaptée aux personnes présentant des troubles cognitifs au sein de chaque hôtel d'une même chaîne. Évitez dans tous les cas de lui faire partager sa chambre avec une tierce personne qu'il ne connaîtrait pas ! Les hôtels ont souvent à disposition des chambres qui communiquent entre elles. Demandez l'ouverture de la porte ou la clé. La personne responsable de son bien-être pourra ainsi le surveiller sans rompre son intimité.

### **Préparation du vol**

Le choix de la classe sera fonction des fonds alloués mais aussi de son confort et de l'image qu'il s'en faisait par le passé. On évitera peut-être de mettre un sénior présentant des troubles cognitifs avérés en classe économique si par le passé il ne voyageait qu'en classe affaires. L'inverse peut au contraire améliorer son confort pendant le voyage.

## **Chaise roulante ou WCH**

Réservez impérativement une chaise roulante pour son confort. Le passage des contrôles de police et de sécurité se fera plus facilement et vous évitera de longues attentes à l'intérieur de serre-files, debout, sans possibilité de s'asseoir. Le service est gratuit. Il est pour ainsi dire compris dans le prix du billet !

Contactez la compagnie aérienne sur laquelle vous allez voyager, ne serait-ce pour vérifier la gratuité de ce service (les compagnies à bas-coût ont une offre de service différente !).

Vous pouvez en faire la demande au moment de votre enregistrement. Il existe trois types de chaise roulante : WCH R, S ou C. Lire la page Handicaps et MPR.

Dans les grands aéroports, la chaise roulante WCH est C ou « cabine » dans tous les cas de figure. Il sera donc accompagné jusqu'à son siège. Dans de rares cas, un formulaire d'informations médicales "MEDIF" peut vous être demandé si vous réservez une chaise roulante "C" dite "Cabine". Prévoyez le temps nécessaire pour le remplir et le renvoyer. Le formulaire Medif impose une consultation chez votre médecin traitant.

## **Audition et communication**

La communication est une source de plaisir chez les malades souffrant de la maladie d'alzheimer et apparentées surtout lorsqu'ils se sentent reconnus, écoutés et compris comme en témoigne leur bonne participation à des groupes de parole et la densité des échanges dans les accueils de jour. Une manière implicite de prouver qu'ils réproouvent l'exclusion dont ils sont victimes.

Les moteurs de l'avion créent dans la cabine un bruit de fond dont l'intensité est fonction de l'ancienneté de l'appareil. L'aptitude auditive du voyageur alzheimer en sera amoindrie. Il est donc important de contrôler avant le départ son audition. L'impact d'un déficit neuro-sensoriel est réel sur les capacités cognitives de tout sujet, il est inconcevable de faire voyager un patient alzheimer sans avoir corrigé ses éventuels déficits ! La disposition des sièges dans un avion ne permettant pas de se tenir face à face, choisissez le côté qui correspond le plus à ses aptitudes neuro-sensorielles.

Il est absolument déconseillé de lui faire prendre un somnifère une fois installé dans l'avion s'il n'en prenait pas auparavant. Dans l'hypothèse contraire, diminuez la dose de moitié voire arrêtez-le le temps du vol. La probabilité d'un syndrome de sevrage au cours de la "nuit de vol" est faible. Si votre médecin garde à l'esprit une telle éventualité, qu'il remplace alors le somnifère par une benzodiazépine à demie-vie courte après l'avoir testée et quantifiée à la dose souhaitée. Il préviendra à la fois un trouble anxieux et une éventuelle épilepsie favorisée par la maladie, les contraintes aéronautiques et la fatigue du voyage.

La prise de somnifère, quand elle est habituelle, est plutôt conseillée le soir de l'arrivée pour restaurer un sommeil de qualité. Pendant le vol, elle risque de favoriser une éventuelle chute lors d'un déplacement. De plus, le sommeil, lorsqu'il est de plomb, empêche de bouger les jambes et de s'hydrater correctement. La déshydratation, même légère, qui s'ensuit compte tenu de la siccité de l'air à l'intérieur de la cabine et l'oedème de stase lié à la position immobile sur son siège augmentent le risque de maladie veineuse thromboembolique. Lire la page Phlébite et Avion.

### **Amélioration de son confort en vol**

Pendant le vol, faites lui faire les exercices recommandés sur les vols long-courriers pour se relaxer — mobilisation des épaules, flexion du tronc et des membres inférieurs, des pieds et exercices respiratoires. Des exemples d'exercices sont disponibles à la page Beauté et confort.

Veillez en cas de vol de nuit à ne pas laisser inutilement l'écran TV et la veilleuse allumés. Eteignez celle de vos voisins s'il dort ! Mettez-lui s'il le veut bien les bouchons anti-bruits qui limitent les bruits de fond ou réglez ses écouteurs sur une musique douce qu'il apprécie.

En cas de difficultés à la marche, signalez-vous comme PMR (personne à mobilité réduite) auprès du chef de cabine si vous n'avez pas demandé de pré-embarquement ou de chaise roulante. Une erreur à éviter. Pour ses déplacements à bord sur un vol long-courrier, vous pouvez demander la chaise de transfert de bord. Le personnel de bord est habilité et formé à son utilisation. Dans tous les cas, accompagnez-le. Demandez-lui de ne pas fermer le loquet des toilettes, vous pourrez ainsi contrôler ses faits et gestes.

Réservez si possible une place peu éloignée des commodités. Évitez cependant les places qui sont les plus à l'arrière de l'avion. Les nombreux va-et-vient des passagers seront préjudiciables à sa tranquillité.

Veillez à prévoir un change complet et des vêtements de rechange en cabine. Tout accident portant atteinte à son image sera une source possible de symptômes psycho-comportementaux.

Suivez à la lettre les recommandations en cabine. Gardez en permanence sa ceinture de sécurité attachée (turbulences). Si vous voulez dormir, fabriquez une alarme avec un foulard que vous attacherez à son bras et au vôtre. Elle vous réveillera si pour une raison ou une autre il éprouvait le besoin de se lever pendant votre sommeil. Ne le ligotez surtout pas à l'accoudoir, cela pourrait favoriser l'émergence d'un trouble comportemental.

Partagez la surveillance avec une tierce personne sinon avertissez le personnel de bord. Le déclarer PMR dès l'enregistrement facilitera sa surveillance.

### **Exemple de disposition à bord**

La disposition à bord qui est choisie par les médecins transporteurs lors d'un accompagnement médical se décompose de la manière suivante. La personne à surveiller est installée côté couloir, l'aidant ou le conjoint à côté de lui (siège hublot ou milieu), la tierce personne en l'occurrence le médecin sur l'autre siège coté couloir.

L'avantage de cette disposition est de pouvoir intervenir à tout moment sur le malade transporté. Vous pourrez vous en inspirer pour votre installation dans l'avion. Cette disposition offrira au voyageur alzheimer un espace de liberté. L'intimité de chacun et le modèle hiérarchique compensatoire seront ainsi respectés.

### **À l'arrivée**

Prévoyez dans les premières 72 heures de votre arrivée, une visite de contrôle chez le médecin pour dépister tout problème médical lié aux contraintes aéronautiques si vous avez pris un vol moyen ou long-courrier. Ce premier contact médical vous permettra de vous faire connaître.

Le concierge de votre hôtel peut vous mettre en relation avec le médecin "attaché" à l'établissement. De même, avant votre départ, consultez le site des ambassades et consulats pour prendre note des numéros de téléphone qui vous permettront d'entrer en contact avec un chargé d'ambassade. Vous pourrez ainsi connaître le nom des médecins prenant en charge les expatriés.

## Sur place

Évitez d'en faire trop ! Un patient alzheimer est par nature fragile. L'objectif premier est de satisfaire ses envies et non de réussir un parcours du combattant. Les excursions doivent tenir compte de ses capacités physiques et de ses aspirations. Veillez à prévenir toute insolation (chapeau de paille...) ou une déshydratation par une bonne hydratation et prévoyez des temps de repos suffisants après les promenades et autres visites.

Sacrifiez votre première journée pour qu'il se repose des fatigues du voyage.

Respectez vos rythmes de vie et les siens en particulier. La désorganisation de son cadre temporel doit s'accompagner de mesures visant à limiter les séances de repos ou de siestes inopportunes qui sont préjudiciables à la préservation d'un rythme veille/sommeil habituel. Ainsi, au cours de sa première journée, il est important de l'exposer aux synchroniseurs externes comme la lumière, le bruit et l'activité humaine environnementale pour adapter au plus vite ses horloges biologiques. Exposez-vous à la lumière quitte à le laisser somnoler par intermittence dans son fauteuil ou sur sa chaise longue en attendant le coucher du soleil. Ne l'enfermez pas dans sa chambre dans le noir après lui avoir fait avaler un somnifère, histoire qu'il récupère !

Une mauvaise hydratation aggravée par la prise d'alcool pendant plusieurs heures s'accompagne de maux de têtes et d'une sensation de fatigue. Elle augmente le risque de maladie thrombo-embolique. Un risque qui persisterait plusieurs jours voire plusieurs semaines après un vol moyen ou long-courrier. Un mal reconnu en aéronautique civil. De plus, la douleur, l'inconfort, l'impression d'être tenu reclus dans une chambre à l'architecture inconnue peuvent être la cause d'un trouble psycho-comportemental. Une fois le soir venu, pour contrer les effets du décalage horaire, il est possible de lui proposer un somnifère à demi-dose préalablement testé. Après une ou deux nuits sous somnifère, il est admis que la troisième ou quatrième nuit soit plus difficile en raison d'un syndrome de sevrage. Évitez de prolonger la prescription pour une question de confort, le sevrage n'en sera que plus difficile à terme. La prolongation de la prescription ne vous met pas à l'abri d'une réaction anormale.

## À l'hôtel

Il peut être souhaitable de prévenir le personnel de l'hôtel (conciergerie, personnels de chambre et de restaurant) en leur expliquant la nature de ses difficultés : à communiquer, à retrouver sa chambre etc. Évitez de donner un

diagnostic. Ne dites surtout pas qu'il a perdu la tête car ce n'est pas vrai ! Il a seulement perdu ses capacités d'adaptation et de communication ! En aucune façon, les explications données ne doivent être un motif d'exclusion. Au contraire ! Demandez voire exigez qu'il soit servi et aidé comme n'importe quel client. N'acceptez de leur part aucune infantilisation de la parole sous prétexte qu'il a du mal à s'exprimer. Toute mise à l'écart doit être proscrite si elle n'est pas choisie volontairement par le voyageur alzheimer. Il n'est pas impensable au contraire de l'installer confortablement à un endroit animé de l'hôtel (hall, restaurant ou bar). L'observation des comportements des malades alzheimer placés dans les unités spécifiques alzheimer montre et confirme à quel point ils sont désireux de communiquer avec leur entourage. La communication est une source de plaisir chez eux comme en témoigne leur bonne participation à des groupes de parole et la densité des échanges dans les accueils de jour. Une manière implicite de prouver qu'ils réprouvent l'exclusion dont ils sont victimes.

Il est peu probable que vous voyagiez à un stade où il ne sera plus capable de tenir ses propres couverts en mains. Mais si pour une raison inconnue, un trouble alimentaire venait à apparaître, permettez lui de manger avec ses doigts s'il en éprouve le désir. N'en ayez aucune honte ! Le "manger-mains" est approuvé et recommandé par les gériatres. Il a l'avantage de favoriser une alimentation adaptée à ses goûts et d'éviter les régimes purées sans consistance. Le manger mains lui permettra de conserver une dignité qu'un gavage par une alimentation à la petite cuillère lui ferait perdre. Sa qualité de client d'un hôtel ne lui permet-elle pas toutes les excentricités ?

Privilégiez ses goûts culinaires et ses habitudes de consommation. Méfiez-vous des aliments ou des plats trop riches en graisse ou en sel. La modification trop brutale d'un régime alimentaire est source de tourista.

Respecter ses valeurs est un moyen de prévenir un trouble comportemental.

## **Dans la chambre**

Il peut être intéressant de disposer de quelques objets familiers pour recréer un semblant de cadre de vie (ses couverts de table, une taie d'oreiller, un cadre avec photos, son réveil, une serviette-éponge, son gant de toilette par exemple).

Cette page a fait l'objet de deux articles dans la revue Neurologie-Psychiatrie-Gériatrie : NPG (Elsevier Paris) N° 51 volume 9 juin 2009 pages 123-137 : Dossier Alzheimer et voyage aérien.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais