

N'oubliez pas !

Un syndrome d'apnée du sommeil bien contrôlé
vous permettra de pleinement profiter de vos voyages
et de vous déplacer en toute quiétude !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.allianceapnees.org

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



www.facebook.com/allianceapnees

@allianceapnees

VOYAGES, VACANCES ET APNÉES DU SOMMEIL

Tous les trucs et astuces
pour vous déplacer et voyager
avec votre PPC
en toute sérénité !

www.allianceapnees.org



VOUS FAITES DE L'APNÉE DU SOMMEIL ? VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT PAR PRESSION POSITIVE CONTINUE (PPC) ?

Cela ne doit pas vous empêcher de vous déplacer, que ce soit en France ou à l'étranger, et ce, quelle qu'en soit la raison (déplacement professionnel, familial, voyage...) et quel que soit le moyen de transport utilisé (avion, train, camping-car, bateau...).

1 JE PARS POUR L'ETRANGER EN AVION

Procurez-vous une **attestation de douane auprès de votre société prestataire de santé à domicile** (et non de votre médecin !). Celle-ci est valable un an. Il est conseillé de renouveler ce document tous les ans et de vous le procurer en anglais et en français.

Attention : Durant votre voyage, il est plus prudent de prendre votre machine en bagage à main afin qu'elle ne soit pas abîmée dans la soute de l'avion ou perdue !

2 MA MACHINE TOMBE EN PANNE

Si vous êtes en France, contactez votre société prestataire de santé à domicile qui vous indiquera les démarches à suivre pour réparer votre machine et/ou vous mettra en contact avec un technicien qui pourra vous dépanner à votre domicile. Si vous partez pour l'étranger, renseignez-vous **avant votre départ** auprès de votre société prestataire sur les éventuelles modalités de dépannage.

3 JE ME SUIS FAIT VOLER MA MACHINE

Rendez-vous au commissariat ou à la gendarmerie afin de déclarer votre vol puis prévenez immédiatement votre prestataire de santé à domicile pour l'en informer. Lui seul pourra vous renseigner sur les démarches à effectuer, comment faire marcher les contrats d'assurance et, si besoin, remplacer votre machine. Suivez ses indications à la lettre !

EN VACANCES, J'OUBLIE TOUT... SAUF MON TRAITEMENT !

Toutes les nuits et toute la durée de la nuit !

→ CONSEILS PRATIQUES AVANT DE PARTIR

Prises électriques : veillez au format des prises du pays ou de l'hôtel dans lequel vous vous rendez. Si vous partez pour l'étranger, peut-être sera-t-il nécessaire de vous munir d'un **adaptateur**.

Dans les hôtels, les prises sont parfois éloignées des tables de nuit : pensez à emporter une **rallonge et/ou une multiprise**.

Vous voyagez en **camping-car** ? En **bateau** ? Certaines machines fonctionnent avec une **batterie**. Renseignez-vous auprès de votre prestataire de santé à domicile pour obtenir une prise allume-cigare adaptée à votre machine.

Lorsque vous partez loin, attention au **décalage horaire** : si besoin, faites une **sieste** avec votre machine afin d'éviter toute fatigue !



→ ASTUCES

Sur certaines machines est collé un **autocollant** avec le nom de la société prestataire et le numéro pour la contacter en cas de besoin. Si ce n'est pas le cas, pensez à coller une **étiquette** sur votre machine avec toutes ces informations !

Il existe une carte pour les personnes faisant de l'apnée du sommeil. Elle vous sera envoyée **gratuitement sur simple appel au 01 41 31 61 60**. Vous aurez ainsi toutes les données concernant votre machine à portée de main !