

## PLANIFIER UN VOYAGE EN TANT QUE PALS

Maintenant que l'hiver arrive presque à sa fin, beaucoup de personnes pensent déjà à planifier leur prochaine saison estivale et leurs vacances. Voyager est bien sûr très agréable, mais si vous êtes pALS, cette planification est un peu plus complexe.

La première question à vous poser est de voir s'il vous est encore possible de voyager et si votre santé vous le permet. Il vaut mieux en parler avec votre neurologue. Il aura probablement une bonne évaluation de la faisabilité de la chose.

En outre, il peut également être intéressant de contacter d'autres pALS et de se renseigner sur leurs expériences de voyage, quelles étaient leurs difficultés, les obstacles et comment les surmonter. Vous pouvez ensuite décider de, oui ou non, planifier un voyage.

Puis vous déterminez la façon de voyager : vol international, croisière, en voiture, en train... Le type de voyage le mieux adapté dépend de votre force personnelle, de vos souhaits et de votre aptitude à relever de nouveaux défis. Abordez longuement le voyage en famille, surtout avec ceux qui vous accompagneront et prendront soin de vous. Écoutez aussi leurs points de vue et comment ils se positionnent par rapport à cette aventure. Ils doivent également approuver votre décision, car si tous les soins dont vous avez besoin maintenant seront les mêmes pendant le voyage, en voyage tout est un peu plus difficile et demande plus de temps.

Pour beaucoup de pALS, voyager reste possible, à condition d'assurer les préparatifs nécessaires.

### VOYAGER EN AVION

Voyager en avion est nettement plus difficile que de voyager par la route, même si vous êtes un voyageur aérien expérimenté. Les contrôles à l'aéroport, l'embarquement et le vol lui-même exigent une planification supplémentaire et une plus grande attention. Surtout quand le vol direct n'est pas possible. Tout retard ou annulation d'un vol signifiera immédiatement un gros problème.

Informez-vous suffisamment à l'avance sur les aéroports. Sachez comment le personnel peut éventuellement vous aider, demandez où trouver des toilettes pour personnes handicapées et si des fauteuils roulants sont éventuellement disponibles.

Planifiez soigneusement votre arrivée à l'aéroport. Sachez à l'avance où stationner facilement, où vous pouvez effectuer l'enregistrement, etc., parce que lorsque l'on voyage avec une mobilité réduite, chaque étape compte.

Un espace supplémentaire pour les jambes peut être beaucoup plus confortable. Interrogez, lors de l'achat de votre billet d'avion, votre agence de voyages ou un responsable de la compagnie d'aviation sur la disponibilité de places avec un espace supplémentaire pour les jambes dans l'avion.

Si aucun vol direct n'est disponible et une escale s'impose, assurez-vous de prévoir suffisamment de temps. Des délais serrés peuvent compliquer inutilement votre voyage et devenir très stressants, surtout avec des problèmes de mobi-

lité. N'essayez pas d'économiser de l'argent en commandant votre vol par internet, mais discutez-en avec votre agent de voyages ou avec un responsable de la compagnie d'aviation.

Notez les adresses et numéros de téléphone des hôtels les plus importants à proximité de l'aéroport pour le cas où un vol aurait un retard important ou serait annulé. Il est rassurant de disposer de cette information pour pouvoir effectuer rapidement une réservation d'hôtel. Il est impensable de devoir passer une nuit dans l'aéroport.

Connaissez vos capacités respiratoires et envisagez d'emporter de l'oxygène supplémentaire dans l'avion. Si vous avez des problèmes respiratoires ou des problèmes de toux, sachez que l'avion est un endroit très difficile pour une urgence médicale.

Assurez-vous d'avoir une réserve dans votre bagage à main, pour le cas où le vol aurait du retard. C'est-à-dire assez de médicaments, assez d'alimentation spéciale (surtout si vous avez une sonde PEG), une trousse de toilette, des vêtements supplémentaires pour affronter les fluctuations de température et quelque chose à lire ou pour vous distraire lors des attentes prolongées.

Emportez aussi une bouteille d'eau vide pour la remplir après avoir passé le contrôle de sécurité. Il est toujours bon d'avoir un peu d'eau avec soi pendant un vol. Vous pouvez également emporter de la nourriture non-périssable comme des noix, des fruits secs...

Enfin, vérifiez quelques heures avant de partir pour l'aéroport sur votre ordinateur si le vol n'est pas annulé ou retardé. Même si le vol est annulé, il y a probablement encore une autre possibilité le même jour de pouvoir partir.

### CROISIÈRE

Aujourd'hui, la plupart des navires de croisière sont très bien adaptés aux voyageurs handicapés. Pourtant, il y a encore parfois des problèmes de portes ou de toilettes peu adaptées à un fauteuil roulant. Aussi, pour éviter les mauvaises surprises, parlez à l'avance de vos besoins avec l'agent de voyages ou un responsable de la société de croisière.

### LE SÉJOUR SUR PLACE

Bien sûr, essayez de profiter de tout et de participer à tout ce que vous aimez. Concerts, visites de musées, promenades dans les jardins, parcs animaliers... Mais encore une fois : sachez à l'avance s'il y a sur ces sites des places de stationnement réservées, des toilettes adaptées, des ascenseurs, etc. Ces informations sont presque toujours disponibles sur le site Web de l'événement et, en cas de doute, appelez à l'avance pour vous informer et annoncer votre visite. Dans certains cas il y aura un membre du personnel prêt à vous accueillir et à vous aider.

Si vous logez à l'hôtel, renseignez-vous à l'avance si un système de levage est présent en piscine et, éventuellement, si un fauteuil roulant de plage est disponible. Demandez, si possible, une chambre au rez-de-chaussée. >>>

# CONSEILS

>>> Cela vous facilitera beaucoup l'accès aux activités de détente.

N'importe votre destination ou comment vous voyagez, établissez bien à l'avance une liste détaillée de tout ce dont vous avez besoin et préparez bien à l'avance vos bagages, pour ne pas être en manque de temps avant que le voyage réel ne commence.

Sachez que lorsqu'un pALS voyage, la meilleure surprise est qu'il n'y a pas de surprise. C'est pourquoi le temps que vous investissez dans une planification détaillée vous sera sûrement bénéfique et vous assurera une très belle expérience!

**Bonne chance et excellent voyage!**

ALS Liga: Bea Peeters

---