LE VOYAGE

Les voyages et les excursions peuvent être l'occasion de se détendre et de se distraire, pour la personne atteinte de démence (PAD) comme pour son aidant proche. Ceux-ci restent possibles malgré la maladie (en privilégiant les périodes de stabilisation). Cependant, quelques précautions peuvent être prises pour voyager l'esprit léger.

La maladie d'Alzheimer peut augmenter la fatigabilité et diminuer l'endurance à l'effort.

- Une excursion peut demander un certain effort mental et/ou physique. Pour prévenir la fatigue, il est conseillé de démarrer bien reposé et de préférer des trajets courts entrecoupés de pauses plutôt que de longs voyages (que cela soit en avion, à pied ou en voiture).
- Certaines médications peuvent induire de la somnolence. Il est important d'en tenir compte. Les somnifères ne sont pas recommandés lors de voyage en avion ou de longs voyages assis : ils augmentent le risque de thrombose et la somnolence induite rend l'hydratation compliquée. Si les somnifères font partie de votre médication habituelle ou de celle de votre proche, veuillez consulter votre médecin afin d'en évaluer les bénéfices-risques lors du voyage. Une fois arrivés sur votre lieu de villégiature, en revanche, les somnifères peuvent aider à retrouver un sommeil de qualité.
- Pour éviter du stress et de la fatigue inutiles, il convient de s'organiser en amont : éviter les files aux douanes en utilisant un fauteuil roulant, prévoir des arrêts réguliers, assez d'hydratation…

La maladie d'Alzheimer peut provoquer des périodes de confusion et des difficultés à s'adapter aux changements.

- Avant d'avoir pour projet un voyage plus long, un court séjour préliminaire peut être l'occasion de tester son organisation et la capacité à s'adapter de la PAD.
- Il est important, avant le voyage, de se renseigner sur le transport et le lieu de villégiature afin d'évaluer s'ils rencontrent les besoins spécifiques de la PAD.
- N'hésitez pas à demander des recommandations à votre médecin traitant concernant les points importants à prendre en compte pendant votre voyage : moyen de transport, médication, soins, alimentation, hydratation…
- Un moyen de transport connu est préférable pour éviter toute anxiété inutile. A l'inverse, attention à l'avion qui peut être générateur de stress et de confusion spatio-temporelle.
- Favorisez un départ au calme, en journée et en dehors des cohues des vacances annuelles.
- Maintenir un maximum les routines du domicile sur les lieux de vacances permet une meilleure adaptation de la PAD. Il peut également être utile d'emporter quelques objets familiers et importants, comme points de repère.
- Si besoin, expliquez votre maladie ou celle de votre proche et les réactions qui en découlent aux personnes que vous rencontrez.

Malgré toutes ces précautions, il convient de garder en tête qu'un voyage reste un évènement stressant et pouvant provoquer de grands épisodes de confusion chez la personne atteinte de démence.

© All rights reserved