

# Des vacances... à l'étranger



Nous avons tous besoin à l'occasion de changer de décor et de rompre avec la routine en couple ou avec son parent atteint de trouble neurocognitif. Au fil de la progression de la maladie, l'altération des capacités peut apporter certains défis. Une planification adéquate vous aidera à gérer les changements d'environnement et de routine.



## Avant le départ

- Faites participer la personne atteinte aux préparatifs.
- Discutez de vos besoins particuliers avec votre agent de voyage.
- Informez la compagnie aérienne que vous voyagez avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Des services peuvent être offerts: embarquement anticipé, fauteuil roulant, transport à l'arrivée, aide pour monter et descendre de l'avion ou pour ranger vos bagages à main.
- Envisagez un forfait vacances, où tout est organisé pour vous.

## Pendant le voyage

- Transportez les documents importants avec vous et remettez une copie de ceux-ci à votre proche (passeport, carte d'assurance maladie, liste des médicaments, informations de la personne en cas d'urgence, adresse du lieu où vous séjournerez, etc.).
- Gardez sur vous des photos récentes et ayez en tête des détails sur ce que la personne porte au cas où elle venait à s'égarer.
- Assurez-vous que votre proche porte un bracelet qui pourrait aider à l'identifier.
- Apportez des objets familiers comme des photos, des objets personnels apportant du réconfort à la personne atteinte.

## En tout temps

- Privilégiez les trajets simples, de courte durée et un vol direct.
- Prévoyez du temps supplémentaire pour profiter de chaque moment.
- Définissez des attentes réalistes. Soyez indulgent. Rien n'est jamais parfait!
- Partagez votre itinéraire avec vos contacts en cas d'urgence.
- Pensez à l'avance aux activités qu'il faudra peut-être adapter sur place.
- Acceptez la présence d'amis ou de famille et informez-les des changements survenus dans l'état de santé de votre proche.

**Vivez le moment présent, profitez des moments de détente et surtout créez des souvenirs mémorables et empreint de douceur et de gaieté !**

