



LE LYMPHOEDEME

Vacances / Voyages



A FAIRE AVANT LE DEPART

- ☐ Prendre RDV chez votre Médecin pour ordonnance (prévention Erysipèles)
- ☐ Nombre suffisant de vêtement de Compression *
- ☐ Chaussures et vêtements confortables pour le voyage.
- ☐ Traitement de toutes infections même à distance (Orl / Dentaires, Urinaires)
- ☐ Imprimer la carte porteur d'un Lymphœdème (site AVML)



LE SOLEIL & LA NATURE

- ☐ Prévention des coups de Soleil.
- ☐ Brûlures
- ☐ Piqûres d'insectes
- ☐ Griffures d'animaux
- ☐ Bien sécher la peau (plis, espace interdigitaux)
- ☐ Hydratation de la peau
- ☐ Jardiner en portant des gants
- ☐ Prévention et Surveillance des plaies



TRANSPORTS

- ☐ Avion et Train : Portez vos contentions et au besoin effectuer quelques pas durant le trajet.
- ☐ En voiture : Ne pas hésiter à faire des pauses pour remuer le membre.
- ☐ Le port de charges raisonnables du côté du Lymphœdème.



MATERIEL & BANDAGE

- ☐ Vêtements adaptés
- ☐ Chaussures confortables
- ☐ Matériel nécessaire pour un bandage
- ☐ Anti-moustiques
- ☐ Désinfectant
- ☐ Antibiotiques (type Amoxicilline)
- ☐ Crème Solaire (indice 50)
- ☐ Crème Hydratante (Type Cerave...)

* Langage courant : Contention (attention dans les pays Anglo-Saxons, terme approprié : Compression)

La prochaine destination ?

Celle que vous n'avez pas encore faites 😊

- Ajoutez le pays que vous avez toujours voulu visiter.
- Ajoutez la ville de rêve dont vous avez hâte de découvrir la culture.
- Et n'oubliez pas : Votre lymphœdème aussi a besoin de vacance, Alors Profitez !! 🌸