



Hémodialyse

Brochure d'information

Dialysecentrum

01 CONTENU

Quel est le rôle de tes reins?	4
Insuffisance rénale chronique	5
Qu'est-ce que l'hémodialyse?	6
Accès pour la dialyse	7
Déroulement d'une séance de dialyse	10
Calendrier et lieu des dialyses	10
Le carnet de communication	11
L'importance de l'alimentation pendant la dialyse	12
Pourquoi la restriction hydrique est-elle importante?	13
Aspects sociaux et émotionnels	15
Aptitude à la conduite	15
Médicaments	15
Liens utiles	15
Visites pendant la dialyse	16
L'équipe de dialyse	16

02 Bienvenue

Vous avez été admis au centre de dialyse de l'hôpital Sint-Trudo en raison d'une insuffisance rénale chronique.

Cette brochure vous aidera à mieux vous préparer au traitement par hémodialyse. Peut-être suivez-vous déjà un traitement chez un néphrologue depuis un certain temps et cette étape ne vous prend pas au dépourvu. Pour d'autres, cette nouvelle est difficile à accepter.

Quoi qu'il en soit, nous souhaitons vous aider à mener une vie aussi normale que possible malgré la dialyse.

03

Quel est le rôle de tes reins?

Tout le monde a deux reins. Ils sont situés dans le dos, juste en dessous de la dernière côte. Ils ont à peu près la taille d'un poing et la forme d'un haricot. Tes reins jouent un rôle important dans ton corps:

- Ils éliminent les déchets par l'urine.
- Elle régule votre tension artérielle.
- Elle veille à un bon équilibre entre l'eau, le sel et les acides.
- Elles activent la vitamine D pour des os solides.
- Ils produisent l'hormone EPO, nécessaire à la formation des globules rouges.



04 Insuffisance rénale chronique

En cas d'insuffisance rénale chronique, tes reins fonctionnent moins bien. Ce problème se développe souvent progressivement et est difficile à détecter au début. Au stade précoce, un régime alimentaire et des médicaments peuvent aider, mais si la fonction rénale continue de se détériorer, une dialyse ou une greffe de rein devient nécessaire.

Causes

- Diabète
- Hypertension artérielle
- Maladies héréditaires (par ex. reins polykystiques)
- Inflammations
- Certains médicaments ou substances toxiques

Symptômes

Lorsque vos reins fonctionnent moins bien, les déchets peuvent s'accumuler. Cela entraîne des symptômes tels que:

- Fatigue
- Nausées ou perte d'appétit
- Crampes, démangeaisons ou maux de tête
- Rétention d'eau (œdème)
- Hypertension artérielle
- Anémie
- Perturbation de la production hormonale

05 Qu'est-ce que l'hémodialyse?

L'hémodialyse est un traitement qui consiste à purifier votre sang hors de votre corps à l'aide d'un appareil muni d'un rein artificiel. Ce traitement est généralement effectué trois fois par semaine, à raison d'environ quatre heures à chaque fois. Il nécessite un accès à votre circulation sanguine via une fistule artérioveineuse ou un cathéter.

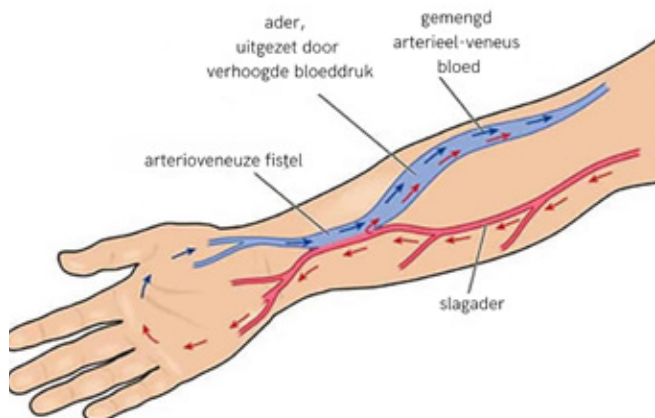
L'hémodialyse prend en charge une partie de la fonction rénale, mais ne guérit pas vos reins. Un régime alimentaire adapté et un traitement médicamenteux restent nécessaires.



06 Accès pour la dialyse

Fistule artérioveineuse

Une fistule est une connexion entre une artère et une veine. Elle est créée par voie chirurgicale. Elle doit « mûrir » pendant quelques semaines avant de pouvoir être utilisée. Vous ressentez une vibration (souffle) lorsqu'elle fonctionne correctement. L'infirmière ponctionne la fistule avant chaque séance de dialyse.

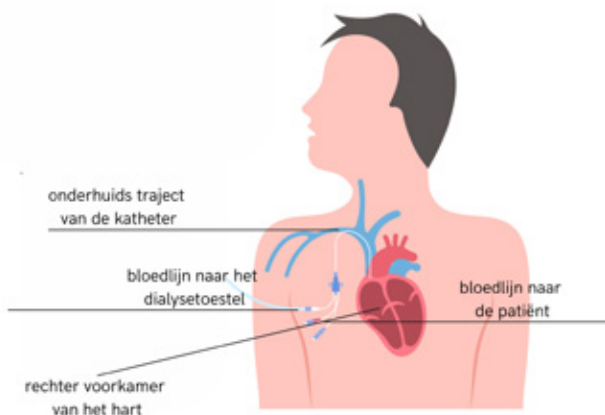


Prendre soin de sa fistule

- Évitez toute pression sur le bras (ne prenez pas votre tension artérielle, ne portez pas de charges lourdes).
- Vérifiez quotidiennement si la fistule vibre.
- Lavez-vous quotidiennement avec un savon neutre.
- Prévenez-nous en cas de rougeur, de douleur ou de saignement.

Cathéter

Un cathéter est un tube souple placé dans un gros vaisseau sanguin, généralement sous la clavicule. C'est par cet accès que votre sang est purifié pendant la dialyse. Comme il s'agit d'une connexion directe avec votre circulation sanguine, il est vital d'en prendre bien soin. Votre cathéter nécessite donc une attention particulière dans votre vie quotidienne.



Points importants à retenir

- Veillez à ce que le **pansement** reste **toujours sec et propre**. **Vous ne pouvez prendre une douche** qu'avec un pansement étanche spécial qui vous sera remis au centre de dialyse.
- **Ne tirez pas sur le cathéter et évitez toute pression ou tension**, par exemple lorsque vous vous habillez ou vous déshabillez.
- **Ne retirez et ne remplacez jamais** le pansement **vous-même**. Cette opération est effectuée exclusivement pendant la dialyse, trois fois par semaine, dans **des conditions stériles**.
- **La natation, les bains et les sports de contact sont interdits** tant que vous portez un cathéter.
- **Ne grattez pas le** pansement, même en cas de démangeaisons.
- **Prévenez immédiatement le service de dialyse** en cas de signes d'infection tels **qu'une rougeur, un gonflement, une sensation de chaleur, de la fièvre** ou un **pansement humide ou décollé**.
- Lors de la dialyse, portez **des vêtements confortables**, comme une chemise boutonnée ou un t-shirt à encolure profonde, afin que l'infirmière puisse accéder facilement à votre cathéter.
- **Protégez votre cathéter** lorsque vous effectuez des tâches salissantes ou des activités présentant un risque de contamination.
- **Si** votre cathéter est **accidentellement retiré ou endommagé**, restez **allongé, appuyez immédiatement sur le site d'insertion** et contactez dès que possible **les urgences** ou le **service de dialyse**. Un saignement ou une embolie gazeuse peut **mettre votre vie en danger**.

En prenant bien soin de votre cathéter et en restant vigilant face à d'éventuels problèmes, vous réduisez le risque d'infections et de complications. Vous avez un doute? N'hésitez pas à contacter l'équipe de dialyse.

07 Déroutement d'une séance de dialyse

Avant la dialyse, on vous pèse et on contrôle votre tension artérielle ainsi que votre température. L'infirmière vous raccorde à l'appareil via la fistule ou le cathéter. Pendant le traitement, l'infirmière contrôle régulièrement vos paramètres. N'hésitez pas à apporter de quoi passer le temps (livre, puzzle, ordinateur portable).

Après la séance, vous serez à nouveau pesé(e) afin de vérifier si votre poids cible a été atteint. Des effets secondaires tels que des crampes ou des vertiges peuvent survenir, notamment en cas d'accumulation excessive de liquide.

08 Calendrier et lieu des dialyses

En fonction de votre état de santé, votre dialyse se déroule:

- Dans la **section « high care »**: en cas de besoin d'une surveillance accrue.
- Dans la **section de soins légers**: pour les personnes autonomes.

La dialyse a lieu les lundis, mercredis et vendredis ou les mardis, jeudis et samedis. Des séances sont proposées le matin, l'après-midi et le soir (soins allégés).

09 Le carnet de communication

Afin de faciliter la communication entre le service de dialyse, votre entourage familial et les autres professionnels de santé, nous utilisons un carnet de communication. Il s'agit d'un outil pratique dans lequel toutes les personnes concernées peuvent noter des informations importantes. Par exemple:

- modifications du traitement médicamenteux
- règles concernant les soins des plaies ou l'alimentation
- taux de glycémie (en cas de diabète)
- signes de rétention d'eau ou de prise de poids
- remarques supplémentaires de l'aide à domicile ou des infirmiers à domicile
- modification des jours de dialyse en raison d'un examen ou d'une consultation
- besoin d'un changement de taxi: merci d'en informer l'équipe en temps utile
- **Attention:**
Si vous savez de manière imprévue que vous n'aurez pas besoin de taxi le jour de votre prochaine dialyse, vous pouvez contacter vous-même la compagnie de taxi ou Mutas pour le signaler (par exemple en cas d'hospitalisation).

Vous ou votre famille pouvez également y inscrire des notes, comme des questions à poser à l'équipe de dialyse. Ainsi, tout le monde reste bien informé et votre traitement se déroule de la manière la plus sûre possible à toutes les étapes.

Conseil: apportez votre carnet à chaque séance de dialyse.

10

L'importance de l'alimentation pendant la dialyse

Votre alimentation joue un rôle important dans votre bien-être pendant la dialyse. Comme vos reins ne peuvent plus éliminer tous les déchets et minéraux, vous devez faire particulièrement attention à ce que vous mangez et buvez. La dialyse purifie votre sang seulement quelques heures par semaine, et entre-temps, des substances nocives peuvent s'accumuler.

Le diététicien vous aide à vous orienter

Vous bénéficierez des conseils d'un diététicien spécialisé dans les maladies rénales. En fonction de vos analyses sanguines et de votre situation personnelle, le diététicien abordera avec vous:

- la quantité de **liquide** que vous êtes autorisé(e) à consommer
- quels **aliments** contiennent **du phosphore, du potassium** ou **du sel** (et comment en limiter la consommation)
- la quantité **de protéines dont vous** avez besoin pour maintenir votre masse musculaire

Vous recevrez également une **brochure sur le régime alimentaire adapté à la dialyse**, contenant des conseils pratiques et des exemples. Le diététicien se rend régulièrement dans le service et vous pouvez à tout moment demander un accompagnement supplémentaire.

Pourquoi est-ce important?

- Une diminution des symptômes tels que les nausées, les démangeaisons ou les crampes.
- Un meilleur équilibre entre l'apport hydrique et la tension artérielle.
- Un risque moindre de problèmes cardiovasculaires.

- Plus d'énergie et une meilleure qualité de vie.

Attention: les aliments riches en phosphate (comme le fromage, le lait, les noix et le chocolat) et les produits riches en potassium (comme les pommes de terre, les tomates, les bananes) peuvent être dangereux en cas d'insuffisance rénale. Vous n'avez pas besoin de les éviter complètement, mais un bon équilibre est essentiel.

11 Pourquoi la restriction hydrique est-elle importante?

En temps normal, vos reins régulent la quantité de liquide que votre corps élimine. Lorsque vos reins fonctionnent moins bien, vous urinez moins, voire plus du tout. Cela signifie que le liquide que vous ingérez – par les boissons et par l'alimentation – s'accumule dans votre corps. Cela peut entraîner des symptômes tels que:

- Chevilles, jambes ou visage enflés
- hypertension artérielle
- essoufflement ou oppression thoracique
- présence de liquide dans les poumons (œdème pulmonaire)

Pendant la dialyse, nous essayons d'éliminer cet excès de liquide de votre organisme. Si, entre deux séances, vous accumulez trop de liquide, il faudra en éliminer une grande quantité en peu de temps, ce qui peut entraîner:

- chutes de tension
- crampes
- maux de tête
- nausées
- une sensation de fatigue après la dialyse

C'est pourquoi il est important de limiter au maximum votre apport en liquide entre les séances.

Quelle quantité pouvez-vous boire?

Une bonne règle générale est la suivante:

- 750 ml + la quantité d'urine que vous éliminez chaque jour

Par exemple : si vous urinez encore 250 ml par jour, vous pouvez boire au total 1 litre de liquide par jour (boissons et aliments liquides confondus).

Conseils pratiques pour gérer la soif

- Utilisez de petits verres ou des tasses plutôt que de grands gobelets
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau plutôt que de boire
- Sucrer un glaçon, un bonbon acidulé ou un bonbon à la menthe
- Évitez les aliments salés et épicés, car ils augmentent la sensation de soif
- Mangez plus souvent des fruits frais ou des légumes à faible teneur en eau (en concertation avec votre diététicien)
- Suivez quotidiennement votre apport hydrique: notez ce que vous buvez

Ce qu'il faut savoir

- Les aliments contiennent eux aussi de l'eau. Les soupes, les yaourts, les crèmes, les fruits et même les glaces comptent!
- En buvant moins, il y a moins de liquide à extraire pendant la dialyse, ce qui rend le traitement plus confortable.
- Une consommation excessive de liquide augmente le risque de problèmes cardiaques ou de dialyse d'urgence.
- Vous avez des doutes? Discutez toujours de votre apport hydrique personnel avec votre diététicien ou votre néphrologue. Votre situation peut évoluer à mesure que vos reins fonctionnent de moins en moins bien ou si vos paramètres sanguins changent.

12 Aspects sociaux et émotionnels

La dialyse a un impact sur votre vie. Elle nécessite une adaptation, tant physique que mentale. Vous pouvez souffrir de sautes d'humeur, de fatigue et de changements dans votre rôle social ou familial. Il est normal que cela suscite des émotions. Parlez-en à votre entourage ou à l'équipe de dialyse.

Votre assistant social vous aidera à régler les questions pratiques, telles que le transport, le travail et le remboursement. L'hémodialyse ne signifie pas que vous ne pouvez plus partir en vacances. Une bonne organisation est toutefois nécessaire: signalez vos projets de vacances suffisamment à l'avance.

13 Aptitude à la conduite

L'insuffisance rénale chronique nécessite une évaluation médicale de l'aptitude à la conduite. Votre néphrologue peut vous aider à introduire une demande via CARA. En cas d'approbation, le permis de conduire est valable deux ans, avec un suivi.

14 Médicaments

Prenez vos médicaments conformément à la prescription. Certains médicaments (comme les anticoagulants) vous sont administrés pendant la dialyse. Indiquez toujours les médicaments que vous prenez à domicile.

15 Liens utiles

www.nierlimburg.be – Association de patients atteints d'insuffisance rénale dans le Limbourg.

16 Visites pendant la dialyse

Afin de garantir le calme et la sécurité au sein du service de dialyse, les visites ne sont pas autorisées pendant le traitement. La dialyse demande beaucoup d'énergie, et tant vous que vos compagnons de traitement avez besoin d'un environnement calme.

Au cours de la phase préalable à la dialyse, votre famille ou votre aidant a normalement eu l'occasion de visiter le service et de faire connaissance avec l'équipe soignante. Si, pour une raison quelconque, cela n'a pas été possible, n'hésitez pas à en parler à l'infirmière. Nous nous ferons un plaisir d'organiser une visite de prise de contact à un moment qui vous convient, en dehors des heures de dialyse.

17 L'équipe de dialyse

Médecins	• Dr D. Detroyer • Dr E. De Maeseneer • Dr D. Peeters • Dr S. Smets
Infirmière en chef	Minnie Geraerts 011 69 92 65
Secrétariat de dialyse	011 69 96 20
Service social	par l'intermédiaire d'une infirmière ou 011 69 91 40
Diététicienne	sur demande via votre médecin

[illegible]

[illegible]

Coordonnées

Centre de dialyse

Tél. : 011 69 92 66

Lun - Mer - Ven : de 7 h à 22 h

Mardi - Jeudi - Samedi : de 7 h à 19 h

Urgences

Tél. : 011 69 93 33



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Suivez-nous sur   