

SE PRENDRE EN CHARGE AVEC UNE MALADIE RÉNALE



INTRODUCTION

L'insuffisance rénale est qualifiée de silencieuse car le plus souvent il n'y a pas de signes avant-coureurs. Il est fréquent que des personnes perdent 90% de leur fonction rénale avant que n'apparaissent les premiers symptômes. Les premiers signes peuvent être des démangeaisons, un essoufflement, des nausées et des vomissements, une mauvaise haleine et un goût métallique dans la bouche. Pour de plus amples informations consultez la fiche *"Tout sur les insuffisances rénales"*.

Après que l'on vous ait diagnostiqué une insuffisance rénale, de nombreuses actions sont à entreprendre pour ralentir les dégâts à vos reins et éviter, aussi longtemps que possible, les traitements lourds comme la dialyse ou la transplantation.

TENSION ARTÉRIELLE

Une tension artérielle élevée peut provoquer une insuffisance rénale mais peut également survenir à cause de reins endommagés. Le contrôle de votre tension artérielle implique le suivi régulier par votre professionnel de santé et la prise des médicaments prescrits. Votre médecin peut également vous recommander de réduire votre consommation de sel en évitant les aliments trop salés, les plats préparés et l'ajout de sel dans votre alimentation.



La régulation de votre tension artérielle non seulement protégera vos reins mais également votre cœur et votre cerveau en réduisant le risque d'infarctus et d'AVC.

Pour de plus amples informations, voyez la fiche *"Tension artérielle et insuffisance rénale"*

DIABETE

Si vous êtes diabétique, cela peut endommager les vaisseaux sanguins de vos reins. La surveillance régulière et la stabilisation de vos glycémies ralentira les dégâts à vos reins. Pour de plus amples informations consultez la fiche *"Insuffisance rénale diabétique"*.

REGIME

Vos reins se chargent de l'équilibrage de beaucoup de produits et de déchets de votre alimentation. Ils vous débarrassent également de l'excès d'eau que vous buvez ou absorbez dans votre alimentation quotidienne.

Si vous êtes en surpoids cela peut également aggraver votre tension artérielle ou votre diabète et il est de votre intérêt d'atteindre votre poids santé. Il est important de réduire votre poids avec l'aide d'un Diététicien agréé car de nombreux produits diététiques du

marché peuvent ne pas être bons pour votre insuffisance rénale.

Le potassium est un minéral que l'on trouve dans de nombreux aliments. Si vos reins sont en bonne santé, ils enlèvent l'excès de potassium du sang. Si vos reins sont endommagés, le niveau de potassium peut augmenter et nuire à votre cœur. Un niveau haut ou bas de potassium provoque des battements de cœur irréguliers. Des tests sanguins réguliers vous indiqueront quand prendre moins de potassium.

On trouve les protéines dans la viande, le poisson, les légumes et les produits laitiers. En cas d'insuffisance rénale, un des résidus que votre corps n'élimine pas est l'urée, qui est le résidu de l'assimilation des protéines. Vous pouvez avoir besoin de réduire votre consommation de protéines, mais demandez l'avis de votre diététicien.

Pour de plus amples informations consultez la fiche "*Nutrition et insuffisance rénale*".

FLUIDES/BOISSONS

Un fluide est ce qui est liquide à la température ambiante. Au fur et à mesure que votre insuffisance rénale augmente, votre médecin peut vous prescrire un médicament diurétique pour aider vos reins à éliminer plus d'eau. Lorsque l'insuffisance devient complète, vous devrez réduire les quantités de liquide que vous buvez ou absorbez dans les aliments quotidiennement. Les liquides s'amassent dans les tissus et provoquent des gonflements des chevilles, des mains et de l'abdomen ainsi que de l'essoufflement. Un diététicien agréé vous guidera si vous avez besoin de réduire votre consommation de liquides.

L'alcool est nocif pour vos reins si vous en buvez en excès, ou buvez plus de deux verres standards par jour. Toutefois, si l'insuffisance rénale augmente et que vous devez réduire votre consommation de liquide, l'alcool n'est pas recommandé.

Les boissons non-alcoolisées et les boissons énergétiques ne sont pas recommandées parce qu'elles contiennent beaucoup de sucre. En particulier, il faut éviter de boire trop de boissons à base de cola car il est évident qu'elles accroissent le risque d'insuffisance rénale.

EXERCICE

Il est important pour tout un chacun de faire de l'exercice, à un niveau gérable pour ne pas stresser son corps. Marcher 30 minutes par jour, nager, faire le ménage sont des activités simples qui peuvent aider à maintenir votre cœur en forme. L'exercice peut aussi vous aider si vous avez besoin de contrôler votre poids.

Les séances d'exercices doivent être commencées progressivement et il est recommandé de prendre l'avis d'un professionnel si vous n'en n'avez pas fait depuis longtemps ou si vous manquez de souffle. Si vous ressentez une douleur dans la poitrine il est très important d'arrêter l'exercice immédiatement et de consulter un médecin.



MEDICATIONS

Si vous avez des prescriptions médicales pour le diabète ou pour la tension artérielle continuez à les prendre

Il y a deux autres médicaments que vous pouvez commencer à prendre si vos reins se dégradent:

Chélateurs du Phosphate – Ces comprimés absorbent le phosphate des aliments aidant ainsi vos reins à maintenir le niveau normal de phosphate. Il y a de nombreuses sortes de chélateurs du phosphate et beaucoup utilisent le calcium ou le magnésium comme chélateur principal.

Érythropoïétine

(EPO) - Normalement vos reins produisent de l'EPO, mais en cas d'insuffisance cette production diminue. L'EPO indique à votre corps de produire des globules rouges. Ces cellules transportent l'oxygène dans tout votre corps, vous permettant d'être actif. En principe l'EPO est administrée par injection et vous pouvez apprendre à le faire vous-même.

FUMER

Fumer endommage les vaisseaux sanguins, y compris ceux de vos reins, de votre cœur et de votre cerveau. Si vous fumez il est important d'envisager de cesser de fumer, ou tout au moins de réduire votre consommation. Cela ralentira les dégâts à votre corps. Votre médecin généraliste et votre pharmacien vous donneront les conseils et les produits pouvant vous aider à arrêter de fumer. Même si vous avez déjà essayé d'arrêter, il est bon d'essayer de nouveau.



BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Le bien-être général dépend énormément de votre état d'esprit. Beaucoup de gens souffrant d'insuffisance rénale éprouvent différentes émotions à différents stades de leur parcours avec cette maladie. Cela va de l'incrédulité à l'abattement, à la frustration, au désespoir, à la peur, la perte de contrôle et même à la dépression. Il est normal d'éprouver ces émotions mais cela ne doit pas durer.



Pour vous aider vous-même il vous faut discuter avec un ami, un parent ou un professionnel de santé. Les assistants sociaux et les psychologues sont formés spécialement pour vous aider à trouver des solutions à vos préoccupations.

Si vous vous sentez dépressif posez-vous les questions suivantes :

- Est ce que je me force régulièrement à sortir du lit pour faire les tâches quotidiennes ?
- Est ce que je me sens au milieu d'un nuage noir ?
- Est ce que je pleure régulièrement ?
- Est ce que je me mets facilement en colère sans raison ?
- Est ce que j'ai cessé de faire attention à mon apparence ?
- Est ce que je mange pour me reconforter, ou bien est ce que je refuse complètement de manger ?
- Est ce que je pense à me faire du mal volontairement ?

Si vous répondez oui à une ou plusieurs de ces questions parlez en à votre médecin généraliste ou votre professionnel de santé qui peut vous diriger vers un conseiller qui saura déterminer si une médication peut vous aider. La dépression est une maladie qui touche 1 personne sur 5 ayant une insuffisance rénale et 1 sur 3 parmi les dialysés.

Pour de l'aide immédiate contactez [Beyond Blue Infoline](#) (National) - 1300 224 636.

INFECTIONS

Votre insuffisance rénale vous rend un peu plus sujet aux infections que d'habitude. Lorsque vous êtes exposé à un risque infectieux, votre corps ne réagit pas comme il le faisait avant. Et

le risque est encore plus élevé si vous êtes diabétique mais un traitement précoce peut empêcher une maladie sérieuse. Il est important de consulter un médecin dès les premiers signes d'infection comme la fièvre, des douleurs et, plus généralement, quand vous ne vous sentez pas bien.

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

La vaccination contre la grippe est généralement recommandée pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale. Toutefois quelques dialyses et médicaments après greffe peuvent avoir une interaction avec la le vaccin et réduire son efficacité. Il est important de consulter votre néphrologue ou votre médecin généraliste à propos de votre vaccination.

ÉDUCATION SUR LES OPTIONS SI VOS REINS S'ARRÊTENT COMPLÈTEMENT.

Certaines personnes n'ont pas besoin de traitement spécial pour leur insuffisance rénale. Cependant, pour ceux qui en ont besoin, il est important d'avoir les informations pour vous aider à choisir le meilleur traitement à long terme. Les options qui s'offrent à vous sont:

- Transplantation
- Dialyse à domicile: Dialyse Péritonéale ou hémodialyse à domicile
- Hémodialyse dans un centre spécialisé
- Traitement conservateur

L'éducation est généralement coordonnée par une infirmière dans votre centre de néphrologie. Habituellement elle vous rencontre avec votre famille pour définir le traitement le mieux adapté à votre style de vie. Vous pouvez également être invité à des sessions d'éducation de groupe ou vous pourrez rencontrer d'autres patients dialysés, des infirmières spécialisées, des assistants sociaux et des diététiciens. Les professionnels de santé vous soutiendront et vous guideront pour prendre une décision mais c'est vous qui déciderez en dernier ressort.

L'éducation est la meilleure quand on s'attend à ce que vos reins cessent de fonctionner sous 6 mois ou un an. Cela vous donnera du temps pour envisager et rechercher toutes les possibilités et de vous préparer pour le traitement choisi.

Pour de plus amples informations consultez les fiches "*Don de son vivant*" "*Décider du don de son vivant*", "*Hémodialyse à domicile*", "*Dialyse péritonéale*", "*Hémodialyse*" et "*Traitement conservateur*".

EXAMENS RÉGULIER DES REINS

Aussi bien votre médecin généraliste et votre néphrologue peuvent vérifier vos reins. Les analyses d'urine et de sang détermineront si votre insuffisance rénale s'aggrave. Votre médication peut être adaptée lors de ces examens. Pour les suggestions de préparations à ces examens consultez la fiche "*Tirez le meilleur parti de votre visite chez le médecin*".

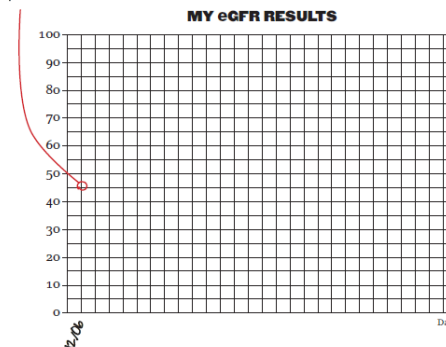
COMMENT GÉRER VOTRE SANTÉ?

Nombreuses sont les personnes avec une maladie chronique qui deviennent des "experts" car elles sont obligées d'acquérir toutes sortes de compétences pour faire face aux difficultés de la vie et la gérer. Gérer votre propre santé peut améliorer votre santé physique et mentale, et réduire votre dépendance des autres.

Pour rester en bonne santé, il est important de gérer vous-même votre condition. Un plan d'action de santé est une bonne manière de vous assurer que vous restez en bonne santé et d'atteindre ainsi vos buts de style de vie.

Achetez un classeur et notez vos rendez-vous de santé, les résultats des analyses et vos prescriptions. De cette manière, vous pourrez suivre vous-même l'évolution des résultats de vos tests de tension artérielle, analyses de sang et urinaires. Vous pouvez également utiliser du papier millimétré pour pointer les résultats de vos analyses (voir l'exemple).

Exemple:
eGFR 45



Vous pouvez également acheter un agenda ou un cahier pour tenir votre propre journal de santé. Ecrivez vos objectifs de santé et passez deux à trois minutes chaque jour à réfléchir sur la manière d'atteindre ces objectifs.

C'est moi aujourd'hui		C'est là où je veux être dans le futur	
Diabète	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Tension artérielle	_____	_____	_____
Poids	_____	_____	_____
Tour de taille	_____	_____	_____
Fumer	_____ Cig/jour	_____ Cig/jour	_____ Cig/jour
Exercice physique	_____ fois/sem	_____ fois/sem	_____ fois/sem
	_____ Min/jour	_____ Min/jour	_____ Min/jour

Emportez votre journal avec vous lorsque vous allez voir votre professionnel de santé, vous pourrez noter les informations pendant qu'elles sont encore fraîches dans votre mémoire.

Certaines médicaments et procédures médicales sont incompatibles avec l'insuffisance rénale. Il est très important de prévenir les professionnels de santé que vous en souffrez. Ne présumez pas qu'ils le savent.

Cette fiche donne une brève description des aspects à envisager si on vous a diagnostiqué une insuffisance rénale. Pour de plus amples informations, pensez à acheter le livre "Vivre avec une Insuffisance Rénale" publié par Kidney Health Australia.

Pour plus d'informations merci de contacter Kidney Health Australia: Appelez la Ligne d'Information des Reins (appel gratuit) au 1 800 4 KIDNEY(1800 4 543 639) ou visitez le site www.kidney.org.au

Ceci est une simple introduction sur ce sujet et n'est pas prévu pour remplacer l'avis de votre médecin ou de votre professionnel de la santé. Une attention toute particulière a été prise pour s'assurer que les informations sont pertinentes pour le lecteur et applicables dans chaque État d'Australie. Il faut noter que Kidney Health Australia comprend que l'expérience de chaque personne lui est propre. Des variations de traitement et de gestion se produisent dues aux circonstances personnelles, au professionnel de santé et à l'État où l'on vit. Pour de plus amples informations il est impératif de consulter votre médecin ou votre professionnel de santé.

Présenté en mai 2012

Si vous êtes sourd, malentendant, ou avez des problèmes d'élocution contactez le National Relay Service www.relayservice.com.au.

- Utilisateurs de TTY composez le 1800 555 677 puis demandez le 1800 454 363
- Utilisateurs de Speak and Listen composez le 1800 555 727 puis demandez le 1800 454 363
- Utilisateurs de relais Internet - www.relayservice.com.au - "Make an internet relay call now" puis demandez le 1800 454 363