

Livret un

# VIVRE AVEC UNE FONCTION RÉNALE RÉDUITE



Totalement dévouée aux soins du rein.

5<sup>e</sup> édition





Totalement dévouée aux soins du rein.

## Là pour vous

Votre équipe soignante peut vous aider à planifier vos soins, à répondre à vos questions et à vous recommander des ressources qui pourraient vous offrir, à vous et à votre famille, le soutien dont vous avez besoin. Votre équipe soignante comprend, entre autres, votre fournisseur de soins primaires, un néphrologue (médecin spécialiste des maladies du rein), un diététiste, du personnel infirmier, un pharmacien et un travailleur social.

La Fondation canadienne du rein est aussi là pour vous aider en vous donnant des renseignements et des documents informatifs. Elle peut aussi vous offrir une aide financière à court terme, le soutien de pairs et d'autres programmes et services. Elle compte des Divisions et des sections régionales dans tout le Canada. Consultez notre site **rein.ca** ou composez le 1-800-361-7494 (numéro sans frais) pour trouver le bureau de la Division de votre région et en apprendre plus sur l'aide disponible.

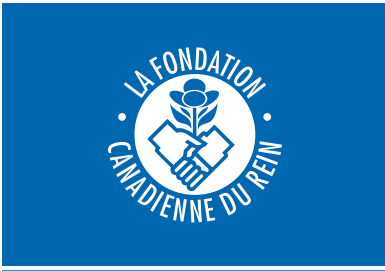
La Fondation canadienne du rein soutient aussi une communauté dynamique en ligne à l'intention des personnes atteintes de maladie rénale. Le site Cuisine et santé rénale propose des recettes pour favoriser la santé rénale, un planificateur de menu, de l'information sur la nutrition et des forums de discussion : **cuisineetsanterenale.ca**. Visitez aussi le site **reinreseau.ca** pour profiter du service de réseautage social offert aux personnes atteintes de maladie rénale.

# VIVRE AVEC UNE FONCTION RÉNALE RÉDUITE



*Totalement dévouée aux soins du rein.*





Totalement dévouée aux soins du rein.

# Mes renseignements personnels

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Numéros de téléphone \_\_\_\_\_

Numéro d'assurance santé \_\_\_\_\_

Fournisseur de soins primaires \_\_\_\_\_

Néphrologue \_\_\_\_\_

Infirmière en néphrologie \_\_\_\_\_

Diététiste en néphrologie \_\_\_\_\_

Pharmacien en néphrologie \_\_\_\_\_

Travailleur social en néphrologie \_\_\_\_\_

Chirurgien transplantologue \_\_\_\_\_

Coordinateur en transplantation \_\_\_\_\_

Unité de dialyse \_\_\_\_\_

Nom du plus proche parent \_\_\_\_\_

et numéro de téléphone \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Merci**



*Totalement dévouée aux soins du rein.*

**La publication de ce livret est rendue possible grâce à des dons de bienfaisance de personnes, d'entreprises et de fondations. Nous remercions spécialement les commanditaires suivants de leur soutien :**

**Amgen Canada Inc.**

**AstraZeneca Canada Inc.**

**Boehringer Ingelheim Canada Ltée et  
Eli Lilly Canada Inc.**

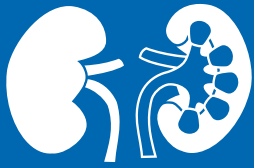
**Janssen**

**Médicaments novateurs Canada**

**Otsuka Canada Pharmaceutique**

**Pfizer**

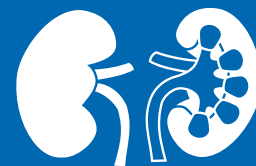
**Sanofi**



# Table des matières

<b>Introduction</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 - Comment fonctionnent les reins</b> . . . . .	<b>11</b>
Comment fonctionnent les reins? . . . . .	12
Pourquoi les reins sont-ils si importants? . . . . .	15
Résumé . . . . .	16
<b>Chapitre 2 - La maladie rénale</b> . . . . .	<b>17</b>
Qu'est-ce que la maladie rénale chronique? . . . . .	18
Comprendre la maladie rénale chronique. . . . .	19
Fonction rénale, symptômes et traitement . . . . .	21
Quelles sont les causes de la maladie rénale chronique? . . . . .	22
Résumé . . . . .	26
<b>Chapitre 3 - Comment favoriser la santé de vos reins</b> . . . . .	<b>27</b>
Comment prendre en charge les autres troubles médicaux . . . . .	28
Résumé . . . . .	32
<b>Chapitre 4 - Comment gérer les médicaments indiqués</b> . . . . .	<b>33</b>
Médicaments couramment utilisés . . . . .	34
Conseils généraux pour prendre en charge vos médicaments . . . . .	35
Remboursement des médicaments . . . . .	39
Médicaments et produits à éviter. . . . .	40
Vaccins . . . . .	41
Résumé . . . . .	42

# Table des matières



## Chapitre 5 - L'alimentation favorisant la santé de vos reins . . . 43

Le rôle des protéines . . . . .	44
Limitez l'apport en sodium à 1 500 - 2 000 milligrammes par jour . . . . .	45
Évitez les additifs phosphatés . . . . .	47
Quand dois-je consulter un diététiste? . . . . .	48
Résumé . . . . .	50

## Chapitre 6 - Bien vivre avec une fonction rénale réduite. . . . 51

Établissez un réseau de soutien. . . . .	52
Faites de l'exercice physique . . . . .	53
Soyez un membre actif de votre équipe soignante . . . . .	55
Comment examiner et évaluer l'information sur la santé que vous trouvez dans l'internet . . . . .	55
Votre équipe soignante . . . . .	57
Résumé . . . . .	60

## Chapitre 7 - Établissement d'un plan de soins personnalisé. . . 61

Tenez un « carnet de santé ». . . . .	62
Se préparer aux rendez-vous médicaux . . . . .	63
Se fixer des objectifs personnels . . . . .	64
Mon carnet. . . . .	65

## Chapitre 8 - Détérioration des reins . . . . . 73

Urémie . . . . .	74
------------------	----

## Glossaire . . . . . 76

## Médicaments . . . . . 81

## Évaluation . . . . . 87

CHAPITRE 1

CHAPITRE 2

CHAPITRE 3

CHAPITRE 4

CHAPITRE 5

CHAPITRE 6

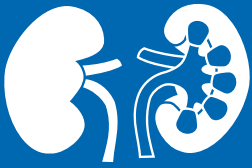
CHAPITRE 7

CHAPITRE 8

GLOSSAIRE

MÉDICAMENTS

ÉVALUATION



# Introduction

## De quoi traite ce livret?

De nombreux Canadiens sont atteints de maladie rénale chronique. Cependant, la plupart d'entre eux l'ignorent et ne peuvent donc pas prendre les mesures nécessaires pour préserver l'état actuel de leur fonction rénale. Si votre médecin vous a dit que votre fonction rénale s'était détériorée et que vous en étiez aux premiers stades de la maladie rénale chronique, ces renseignements pourraient vous être utiles, à vous et à votre famille. Ce livret et votre équipe soignante vous aideront à prendre en charge votre maladie rénale. Vous pourrez peut-être, ainsi, retarder ou prévenir l'apparition de symptômes d'insuffisance rénale et prévenir ou réduire le risque d'autres complications, telles que la maladie cardiaque.

Ce livret a pour but de vous donner l'information dont vous avez besoin pour prendre en charge vos soins de santé. Vous y trouverez de l'information sur les reins et leur fonctionnement, ainsi que sur les stades de la maladie rénale chronique. De plus, vous découvrirez comment préserver l'état actuel de votre fonction rénale et maintenir un mode de vie sain. Les renseignements et les suggestions qui y sont présentés sont d'ordre général; demandez toujours à des professionnels de la santé d'évaluer votre état et d'établir un plan de traitement qui répond à vos besoins.

Ce livret, produit par La Fondation canadienne du rein, est offert gratuitement à tous les résidents du Canada qui ont reçu un diagnostic de maladie rénale. D'autres personnes peuvent aussi en obtenir une copie pour une somme modique en communiquant avec le bureau de La Fondation du rein de leur région. Les coordonnées et une version électronique de ce livret sont disponibles sur le site **rein.ca**.

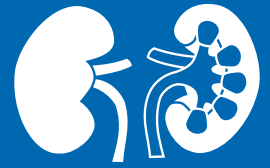
## Comment utiliser ce livret

Un diagnostic de maladie rénale peut être accablant et est souvent complètement inattendu : « *Qu'est-ce que c'est, la maladie rénale? Comment se fait-il que je sois atteint d'une maladie rénale? Je n'avais même pas de symptômes! Combien de temps mes reins tiendront-ils? Que puis-je faire pour maintenir mes reins dans le meilleur état possible? Vais-je devoir subir une dialyse?...* ».

Des études montrent que les gens restent en meilleure santé lorsqu'ils cherchent eux-mêmes les réponses à ces questions. Ils sont mieux en mesure de comprendre leur maladie et de prendre part aux décisions qui concernent leurs soins.



# Introduction



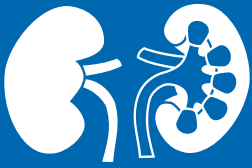
Ce livret vous aidera à faire le suivi de vos questions, à vous préparer pour vos rendez-vous, à établir des objectifs personnels en santé et à vous efforcer de les atteindre, pour vivre la vie la plus saine possible.

- Bien que ce livret s'adresse d'abord et avant tout aux adultes qui ont une fonction rénale réduite, la majeure partie de l'information qu'il contient peut aussi aider les enfants et leur famille.
- Chaque chapitre, identifié par une couleur différente, commence par des conseils utiles ou des suggestions pour les personnes atteintes d'une maladie rénale. Il comprend aussi des points saillants, des images et des icônes, ainsi qu'un résumé des principaux points, pour que vous puissiez trouver plus facilement l'information désirée.
- Ce livret comprend des outils d'établissement de plans d'action et un carnet dans lequel noter les renseignements importants sur divers aspects de votre état de santé et de votre traitement. N'hésitez pas à photocopier les feuilles du carnet au besoin ou à en télécharger d'autres copies à partir du site **rein.ca**.
- Les mots et termes nouveaux ou importants sont écrits en **caractères gras et en italique**; vous trouverez leur définition dans le glossaire.
- L'*italique* est aussi parfois utilisé pour mettre l'accent sur certains mots ou certaines expressions. Par contre, ces mots et expressions ne figurent pas dans le glossaire.
- Lorsqu'il est question de médicaments, le nom générique (commun) est utilisé, car, bien souvent, plusieurs marques sont offertes sur le marché. Cependant, des noms de marque sont parfois donnés comme exemple. Un tableau à la fin du livret donne aussi des exemples de noms de marque de quelques médicaments.

Veillez utiliser ce livret comme ressource de la façon qui vous convient le mieux. Utilisez-le à votre guise : lisez-le en entier ou allez directement aux chapitres qui vous intéressent; inscrivez des notes dans la marge ou utilisez-le comme référence et relisez des sections à mesure que votre situation évolue. Nous vous encourageons aussi à partager cette ressource avec votre famille, vos amis, vos collègues ou d'autres personnes de votre entourage qui souhaiteraient en savoir plus sur la maladie rénale chronique pour vous aider et vous soutenir.

Ce livret et d'autres renseignements sur les maladies rénales sont accessibles sur le site **rein.ca**

Cette documentation est offerte sur demande en formats accessibles. Il suffit d'écrire à [info@rein.ca](mailto:info@rein.ca) ou de composer le 1-800-361-7494.



# Remerciements

La Fondation canadienne du rein aimerait remercier tous ceux, partout au Canada, qui ont généreusement consacré de leur temps et de leur énergie à l'élaboration de ce livret. Rien n'aurait été possible sans leurs encouragements, leurs suggestions et leur soutien.

La Fondation aimerait remercier tout spécialement les professionnels de la santé et tous ceux qui, à la grandeur du pays, ont participé à ce projet.

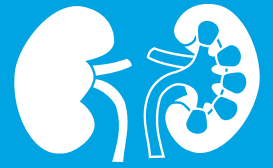
## ÉQUIPE DE GESTION DU PROJET

Médecin responsable du dossier - D<sup>re</sup> Joanne Kappel, néphrologue, Saskatchewan  
Chef de projet/Rédactrice - Nadine Valk, La Fondation canadienne du rein, Ontario  
Rédactrice/Éditrice - Jayne McBryde, consultante en communications, Québec

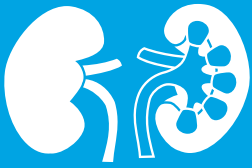
## RÉVISEURS

D<sup>re</sup> Monica Beaulieu, néphrologue, Colombie-Britannique  
Janet Baker, infirmière en néphrologie, Colombie-Britannique  
Chantal Boucher, La Fondation canadienne du rein, Québec  
Anne Brinkman, La Fondation canadienne du rein, Ontario  
Evangeline Cabezon, infirmière en néphrologie, Colombie-Britannique  
Shannon Chesterfield, diététiste en néphrologie, Ontario  
Paule Comtois, infirmière en néphrologie, Québec  
Sarah Cruickshank, La Fondation canadienne du rein, Ontario  
Louise Dalpé, La Fondation canadienne du rein, Québec  
D<sup>re</sup> Janis Dionne, néphrologue pédiatre, Colombie-Britannique  
François-René Dussault, représentant des patients, Ontario  
Breanna Elliotson, représentante des patients, Ontario  
Rea Flamer, travailleuse sociale en néphrologie, Colombie-Britannique  
Jill Goth, La Fondation canadienne du rein, Alberta  
Sharn Hara, infirmière en néphrologie, Colombie-Britannique  
Michelle Jensen, travailleuse sociale en néphrologie, Nouvelle-Écosse  
Heather Johnson, La Fondation canadienne du rein, Colombie-Britannique  
D<sup>r</sup> Scott Klarenbach, néphrologue, Alberta  
Lori Kraemer, représentante des patients, Ontario  
Pierre Lachaine, représentant des patients, Ontario  
June Martin, diététiste en néphrologie, Ontario  
Barb Nickerson, travailleuse sociale en néphrologie, Nouvelle-Écosse  
Trisha Parsons, physiothérapeute, Ontario  
Paul Shay, La Fondation canadienne du rein, Québec  
D<sup>re</sup> Amy Sood, PhD, pharmacienne en néphrologie, Manitoba  
Murray Sutherland, représentant des patients, Ontario  
Neil Thompson, travailleur social en néphrologie, Alberta  
Janet Williams, consultante, Colombie-Britannique

# COMMENT FONCTIONNENT LES REINS



# Comment fonctionnent les reins



## CONSEIL UTILE

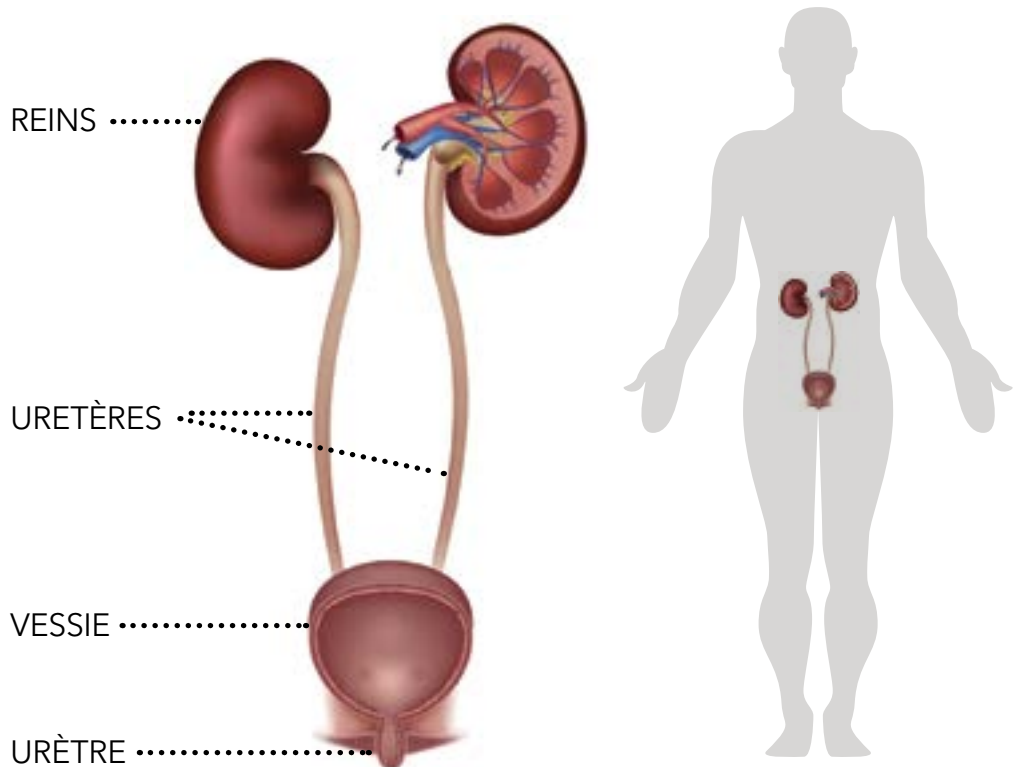
Les deux premiers chapitres décrivent les reins et la maladie rénale et contiennent des termes médicaux que vous ne connaissez peut-être pas. Si vous ne comprenez pas quelque chose, mettez-vous une note dans la marge et apportez ce livret avec vous à votre prochain rendez-vous. Vous pouvez aussi noter vos questions dans un cahier à part.

Les **reins** sont aussi importants pour votre santé que votre cœur et vos poumons. Ils débarrassent l'organisme des déchets qui l'encombrent, contrôlent la quantité d'eau et fabriquent des hormones. Dans ce chapitre, nous examinons brièvement leur fonctionnement. Nous pensons que si vous comprenez ce que font les reins quand ils fonctionnent normalement, vous serez mieux en mesure de comprendre ce qui se passe lorsque les reins commencent à faire défaut.

## Comment fonctionnent les reins?

Nous avons normalement deux reins situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, à la hauteur des côtes flottantes. D'un brun rougeâtre, les reins ont la forme d'un haricot de la taille d'un poing fermé.

Une des principales fonctions des reins est d'éliminer les déchets du sang et de retourner le sang purifié au reste du corps. Chaque minute, environ un litre de sang (le cinquième de tout le sang pompé par le cœur) passe dans les reins par les **artères rénales**. Une fois purifié, le sang retourne vers le cœur par les **veines rénales**.



## NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---



## Comment fonctionnent les reins

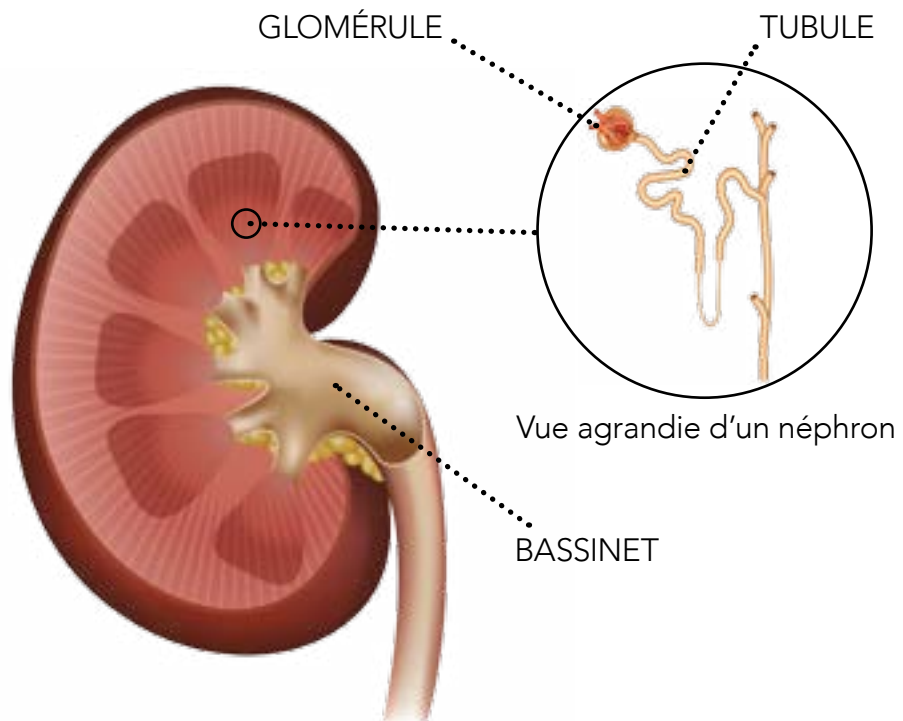


### NOTES:

Chaque rein contient plus d'un million de très petites unités appelées **néphrons**. Chaque néphron possède un filtre minuscule, le **glomérule**, qui est relié à un **tubule**. Les glomérules sont les filtres des reins : ils extraient l'eau et les déchets du sang et les déversent dans les tubules. Une grande partie de cette eau est réabsorbée par les tubules. Les déchets, eux, sont concentrés dans l'urine.

Chaque tubule déverse l'urine formée dans une sorte d'entonnoir, le **bassinnet**. Cette structure se prolonge hors du rein par un conduit appelé **uretère**. L'uretère recueille l'urine et l'achemine jusqu'à la **vessie**. À l'extrémité de la vessie, un tube appelé **urètre** évacue l'urine hors de l'organisme. Normalement, les reins peuvent éliminer de l'organisme entre un et deux litres d'urine par jour, selon la quantité de liquide absorbée par la personne.

Normalement, les reins sont capables de travailler deux fois plus que ne le nécessite le bon fonctionnement de l'organisme. En outre, un seul rein en bon état peut considérablement augmenter sa charge de travail. Ainsi, si vous êtes né avec un seul rein, si vous avez fait don d'un rein ou si un de vos reins fonctionne mal, votre rein fonctionnel peut travailler plus fort pour vous garder en santé.

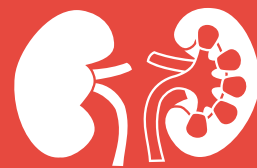








# LA MALADIE RÉNALE





## La maladie rénale

Dans ce chapitre, nous expliquons les facteurs de risque et certaines causes fréquentes de maladie rénale, ainsi que les termes médicaux qui s’y rapportent. Nous estimons que si vous connaissez bien votre maladie, vous serez mieux en mesure de protéger vos reins et d’en assurer leur bon fonctionnement.

### CONSEIL UTILE

Apprendre qu’on est atteint de maladie rénale peut être particulièrement accablant. Il se peut qu’on ait oublié certains renseignements et les résultats de certains tests lorsqu’on arrive à la maison après une consultation médicale. Il est donc préférable que quelqu’un vous accompagne et prenne des notes, pour que vous puissiez vous concentrer sur ce qui est dit et poser des questions.

## Qu’est-ce que la maladie rénale chronique?

La **maladie rénale chronique** est caractérisée par une défaillance des reins ou une diminution de la fonction rénale pendant trois mois ou plus. Deux tests sont particulièrement utilisés pour détecter une défaillance des reins et déterminer si vos reins peuvent éliminer les toxines et les déchets de votre sang efficacement.

### Analyse de sang

L’analyse de sang permet de mesurer votre **taux de créatinine sérique**, qui aide à déterminer si les reins filtrent le sang adéquatement. La créatinine est un déchet produit par l’activité musculaire et la dégradation des protéines que vous consommez. Le taux de créatinine augmente lorsque la fonction rénale se détériore. Une détérioration de la fonction rénale signifie que les reins ne peuvent pas éliminer les toxines et les déchets de votre sang aussi bien que ceux d’une personne ayant une fonction rénale normale.

La fonction rénale estimée (ou pourcentage de la fonction rénale) est appelée **débit de filtration glomérulaire (DFG)** ou **débit de filtration glomérulaire estimé (DFGe)**. Les glomérules sont de très petits vaisseaux sanguins dans les reins qui aident à filtrer les déchets. Le DFG est une façon de mesurer le fonctionnement des reins en déterminant la *vitesse* (débit) avec laquelle les *glomérules filtrent* les déchets de votre sang. Le DFGe est la façon la plus courante de mesurer la fonction rénale en clinique.

### NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---



# La maladie rénale



### CONSEIL UTILE

Pour en savoir plus sur les stades de la maladie rénale chronique, le DFG et l'albumine, visitez le site [rein.ca](http://rein.ca). Les chapitres qui suivent présentent des stratégies pour protéger votre fonction rénale.

### REMARQUE

Parfois, l'insuffisance rénale se déclare subitement. Dans ce cas, on l'appelle **insuffisance rénale aiguë**. Elle peut être causée entre autres par une infection ou une maladie qui attaque les filtres des reins. L'insuffisance rénale aiguë est souvent traitée d'urgence par la dialyse pendant quelque temps. Dans bien des cas, la fonction rénale se rétablit d'elle-même.

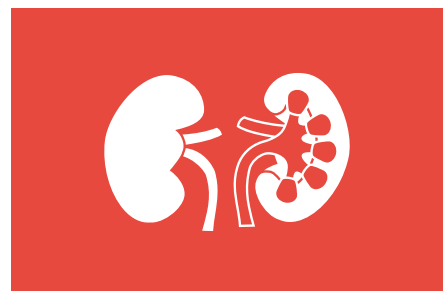
Le tableau ci-contre donne un aperçu des étapes, des symptômes potentiels et du traitement de la maladie rénale chronique. La proportion de la fonction rénale (DFG) qui demeure active, vos symptômes, votre état de santé global et d'autres facteurs (tels que la quantité d'albumine dans l'urine) vous aideront, vous et votre équipe soignante, à prendre en charge votre état de santé, à surveiller votre fonction rénale et à déterminer le type de traitement qui vous convient le mieux.

« Terminal » ne signifie pas que c'est la fin de votre vie. Cela signifie plutôt que votre fonction rénale est rendue au stade terminal : vos reins ne peuvent plus filtrer le sang de façon adéquate. Diverses options de traitement sont offertes lorsque les reins ne fonctionnent plus normalement, notamment les **soins de soutien autres que la dialyse** (soins conservateurs), la **greffe rénale** ou diverses formes de **dialyse**. Le **Livret deux : Vivre avec une insuffisance rénale terminale** donne plus d'information sur le traitement de l'insuffisance rénale.

## Les facteurs de risque de la maladie rénale chronique

Il existe de nombreux facteurs de risque de la maladie rénale chronique. Vous pouvez agir sur certains d'entre eux, comme le tabagisme, mais pas sur d'autres, comme le vieillissement. Les personnes diabétiques, celles qui ont une tension artérielle élevée et celles qui ont des antécédents familiaux de maladie rénale présentent un risque plus élevé de maladie rénale chronique. Les enfants dont les reins ne se sont pas bien développés sont aussi à risque. De plus, les personnes d'origine ou d'ascendance autochtone, asiatique, sud-asiatique, océanienne, africaine/antillaise ou hispanique présentent un risque plus élevé de maladie rénale chronique.

# La maladie rénale



## Fonction rénale, symptômes et traitement

	NORMALE	LÉGÈRE	MODÉRÉE	GRAVE	INSUFFISANCE RÉNALE TERMINALE
Fonction rénale	<b>Plus de 60 %*</b>	<b>45 % - 59 %</b>	<b>30 % - 44 %</b>	<b>15 % - 29 %</b>	<b>Moins de 15 %</b>
Symptômes	Aucun symptôme observé	Aucun symptôme observé	Des premiers symptômes peuvent apparaître, entre autres la fatigue, une perte d'appétit et des démangeaisons	Aggravation des symptômes (fatigue, perte d'appétit, démangeaisons)	Une fatigue intense, des nausées, une difficulté à respirer et des démangeaisons sont parfois observées
Options de traitement	Déterminer la cause et essayer d'y remédier	Surveiller le taux d'albumine, le DFG, la tension artérielle, ainsi que l'état de santé et le bien-être général	Surveiller le taux d'albumine et le DFG et continuer à essayer d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale	Surveiller le taux d'albumine et le DFG et continuer à essayer d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale	Surveiller le taux d'albumine et le DFG et continuer à essayer d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale
	Surveiller le taux d'albumine et le DFG	Tenter d'empêcher ou de ralentir la détérioration de la fonction rénale	Apprendre à se familiariser avec la maladie rénale et les options de traitement	Établir le traitement approprié : accès à la dialyse, évaluation en vue d'une greffe rénale ou renseignements sur les soins de soutien autres que la dialyse	Poursuivre les soins de soutien autres que la dialyse, établir un plan en vue de la greffe rénale ou entreprendre une dialyse (selon les symptômes)**

\* Normal, sauf en cas de maladie sous-jacente, de lésion aux reins ou de présence d'albumine dans l'urine.

\*\* Le moment de l'instauration de la dialyse sera déterminé en tenant compte d'un grand nombre de facteurs. Discutez-en avec les médecins qui vous traitent et avec votre équipe soignante.

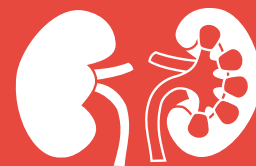








# La maladie rénale



## Troubles rénaux causés par les drogues ou les médicaments

### Drogues illégales

L'usage de drogues illégales, comme l'héroïne et la cocaïne, peut causer des lésions aux reins.

### Médicaments en vente libre (sans ordonnance)

Consommés à fortes doses et à long terme, les médicaments vendus sans ordonnance, y compris les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, risquent de porter atteinte aux reins.

### Médicaments d'ordonnance

Il arrive que certains médicaments d'ordonnance causent un dysfonctionnement rénal. Les lésions au tissu rénal sont parfois réversibles, mais elles sont permanentes dans d'autres cas. De nombreux médicaments d'ordonnance peuvent être sécuritaires pour les personnes atteintes de maladie rénale, à la condition que le médecin modifie la dose (quantité) administrée. Aussi faut-il toujours demander au médecin ou au pharmacien des renseignements sur les effets secondaires potentiels des médicaments d'ordonnance chez les personnes atteintes de maladie rénale.

### Autres troubles rénaux

D'autres problèmes peuvent toucher les reins, comme le syndrome d'Alport, la maladie de Fabry, le cancer du rein, le rein éponge médullaire, la tumeur de Wilms (chez les enfants seulement), sans compter les infections d'origine bactérienne. Pour en savoir plus sur ces troubles, consultez le site **rein.ca** ou renseignez-vous auprès du bureau de La Fondation du rein le plus proche.

### IMPORTANT

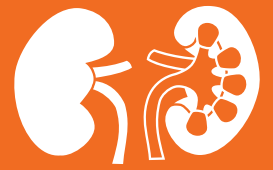
Vous devez toujours vous méfier des médicaments vendus sans ordonnance, y compris des produits à base de plantes médicinales. Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin avant de commencer à en prendre.

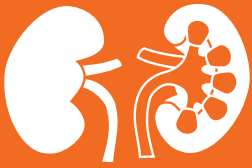
Voir le **Chapitre quatre** :

**Comment gérer les médicaments indiqués pour plus d'information sur les médicaments.**



# COMMENT FAVORISER LA SANTÉ DE VOS REINS





## Comment favoriser la santé de vos reins

### CONSEIL UTILE

Lorsqu'on est atteint de maladie rénale, bien des choses échappent à notre contrôle. Cependant, on peut prendre des mesures pour préserver l'état actuel de la fonction rénale. À la lecture de ce chapitre, notez dans la marge les points sur lesquels vous devrez vous concentrer pour favoriser la santé de vos reins. Vous pouvez en discuter avec votre équipe soignante.

Chez la plupart des gens, l'état de la fonction rénale change lentement. Les personnes atteintes de maladie rénale chronique n'auront pas toutes une insuffisance rénale terminale. Par contre, les parties endommagées des reins ne guériront pas; c'est pourquoi les chapitres suivants visent essentiellement à vous aider à maintenir l'état actuel de votre fonction rénale. La plupart du temps, pour contribuer à la santé de vos reins et maintenir l'état actuel de votre fonction rénale, vous devez adopter un mode de vie sain et prendre en charge les autres troubles médicaux que vous avez.

À la fin de ce chapitre, vous comprendrez mieux pourquoi il est important de maintenir un poids santé, de maîtriser votre diabète et votre tension artérielle et de cesser de fumer pour aider à prévenir l'insuffisance rénale terminale ou pour ralentir la détérioration de la fonction rénale.

## Comment prendre en charge les autres troubles médicaux

Une des meilleures façons de préserver la fonction rénale est de prendre en charge les autres troubles médicaux que vous pourriez avoir. Pour ce faire, vous devez avant tout suivre les conseils de votre équipe soignante ainsi que les directives quant à la prise des médicaments.

### Si vous êtes diabétique, maîtrisez votre taux de sucre dans le sang

*Pourquoi?* Un taux élevé de sucre dans le sang entraîne une obstruction de tous les vaisseaux sanguins, y compris les filtres des reins, ce qui cause une détérioration de la fonction rénale. Un taux élevé de sucre dans le sang peut aussi endommager les nerfs qui vous avertissent lorsque votre vessie est pleine. Or, lorsque la vessie est pleine, l'urine qu'elle contient peut refouler jusqu'aux reins et causer encore plus de dommages à leurs précieux filtres. Il peut aussi en résulter un risque accru d'infection de la vessie. La maîtrise du taux de sucre dans le sang aidera à protéger les filtres délicats des reins et pourrait même ralentir la détérioration de la fonction rénale.

### NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---





## Comment favoriser la santé de vos reins

### Prenez en charge l'hypertension artérielle

*Pourquoi?* L'hypertension artérielle peut causer des lésions aux filtres des reins et entraîner la détérioration de la fonction rénale. Si elle n'est pas maîtrisée pendant une longue période, elle peut aussi augmenter le risque de maladie cardiaque. La maîtrise de la tension artérielle est l'une des meilleures façons de ralentir l'évolution de la maladie rénale.

- Demandez à votre médecin, ou à votre infirmier ou infirmière, quelle devrait être votre tension artérielle cible, et à quel moment et à quelle fréquence vous devez la mesurer. En général, vous devriez maintenir votre tension artérielle sous 130/80 mm Hg.
- Vous devriez mesurer régulièrement votre tension artérielle à domicile et noter les résultats.
- Apportez ces notes lors des rendez-vous chez le médecin ou à la clinique.
- Prenez votre médicament antihypertenseur selon les directives du médecin.
- Maintenez un mode de vie sain et un poids santé. Ayez comme objectif de faire 150 minutes d'exercice par semaine (30 minutes 5 fois par semaine), réduisez votre apport en sodium (sel) et prenez le temps de relaxer.



Voir le **Chapitre cinq** :

**L'alimentation favorisant la santé de vos reins** pour plus d'information sur la réduction de la teneur en sodium dans votre régime alimentaire.

#### NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

Le **Chapitre sept** :

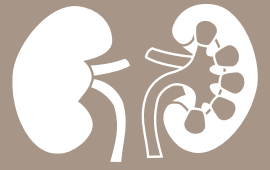
**Établissement d'un plan de soins personnalisé** présente un carnet dans lequel consigner les valeurs de tension artérielle et d'autres ressources pour vous aider à prendre en charge votre tension artérielle.

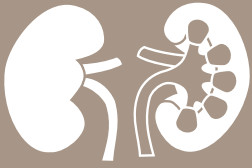






# COMMENT GÉRER LES MÉDICAMENTS INDIQUÉS





# Comment gérer les médicaments indiqués

### CONSEIL UTILE

Assurez-vous d'avoir une connaissance approfondie de tous les médicaments que vous prenez. Vous devriez connaître :

- le nom des médicaments;
- la concentration des médicaments;
- la dose (quelle quantité prendre);
- la fréquence et le moment de la journée auxquels vous devez les prendre;
- la raison pour laquelle les médicaments sont utilisés;
- les effets secondaires courants qui y sont associés;
- ce que vous devez faire si vous sautez une dose.

Divers types de médicaments sont couramment prescrits pour traiter la maladie rénale chronique. Certains ralentissent l'évolution de la maladie rénale ou permettent de prendre en charge les complications de cette maladie; d'autres réduisent le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Il est très important de prendre les médicaments comme ils ont été prescrits. Ce chapitre vous donne de l'information qui vous aidera à y parvenir.

Les médicaments sont souvent connus sous divers noms : le nom médical ou générique, et le nom de marque que la société pharmaceutique utilise pour identifier sa version du médicament. À la fin de ce livret, un tableau donne des exemples de noms de marque courants.

## Médicaments couramment utilisés

### Antihypertenseurs

Ces médicaments aident à abaisser votre tension artérielle, ce qui réduit le risque d'accident vasculaire cérébral et de crise cardiaque. La détérioration de la fonction rénale en sera aussi ralentie, ce qui est très important.

Les divers types d'antihypertenseurs agissent de façons différentes; il se peut donc que vous deviez en prendre plusieurs pour atteindre vos valeurs cibles de tension artérielle. Parmi les antihypertenseurs les plus couramment utilisés, on compte les **inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)** ou **antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA)**, les **bêta-bloquants**, les **inhibiteurs calciques** et les **alpha-bloquants**.

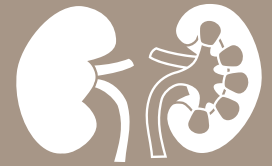
### Diurétiques

Ces médicaments (aussi appelés pilules d'eau) aident vos reins à éliminer le surplus de sodium et d'eau.





# Comment gérer les médicaments indiqués



## **Vous avez de la difficulté à avaler les comprimés?**

De nombreux enfants, et certains adultes, ont de la difficulté à avaler les comprimés et les capsules. Certains médicaments sont offerts en liquide, mais cette forme, parfois plus coûteuse, n'est pas offerte pour tous les médicaments.

On peut cependant modifier la façon qu'on utilise normalement pour avaler les comprimés, pour avoir plus de chances de réussir et ainsi réduire le stress lié à la prise des médicaments. Pratiquez-vous avec des bonbons de tailles différentes, comme des Tic Tac® ou des mini M&M's®.

## **Apportez tous les flacons et emballages de médicaments à vos rendez-vous chez le médecin**

C'est surtout important pour le premier rendez-vous. Apportez tous les médicaments qui vous ont été prescrits, les médicaments en vente libre, les vitamines, les produits à base d'herbes médicinales et les suppléments naturels que vous prenez.

## **Gardez une liste à jour de tous les médicaments que vous prenez**

Si vous avez besoin d'aide, demandez à un membre de votre famille ou à votre pharmacien de dresser une liste de vos médicaments, d'après ce qui est indiqué sur le contenant ou selon les directives du médecin. Apportez cette liste avec vous à tous vos rendez-vous chez le médecin (et chez le dentiste). Il est très important de l'apporter aussi si vous devez vous présenter à l'urgence. Modifiez-la en conséquence lorsque vous commencez à prendre de nouveaux médicaments, que vous cessez d'en prendre certains ou que la dose change. Ainsi, votre équipe soignante saura quels médicaments vous prenez et pourra vous aider à éviter des interactions possibles entre certains médicaments ou la prise de médicaments en double, et rendra la prise de vos médicaments plus sécuritaire en général.

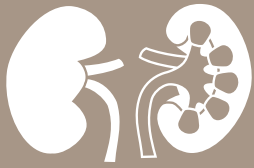
### REMARQUE

Le Chapitre sept : **Établissement d'un plan de soins personnalisé** donne un exemple de liste de médicaments, de l'information pour votre pharmacien et des conseils supplémentaires sur la prise en charge de vos médicaments.









## Comment gérer les médicaments indiqués

### Médicaments et produits à éviter

De nombreux médicaments favorisent la santé de vos reins, mais certains autres risquent de les endommager encore plus ou de s'accumuler dans votre organisme et de causer des effets indésirables.

Lorsque vous êtes atteint de maladie rénale chronique, vous devez éviter certains médicaments, sur ordonnance ou en vente libre, et certains produits, y compris les plantes médicinales, les vitamines et les suppléments.



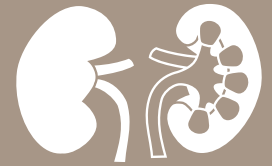
#### NOTES:

#### Utilisez avec prudence les médicaments en vente libre, les vitamines, les produits contre le rhume et autres types de remèdes

- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) et le naproxène (Aleve®), peuvent causer des lésions aux reins, surtout lorsqu'ils sont pris à dose élevée pendant une longue période.
- Une faible dose quotidienne d'acide acétylsalicylique (AAS) de 81 mg (comme de l'Aspirin® pour bébé) ne nuira pas à vos reins, mais une dose élevée pourrait les endommager. L'acétaminophène (Tylenol®) peut être utilisé en toute sûreté contre les maux de tête, la douleur et la fièvre.
- Les produits contre le rhume et la grippe qui contiennent un décongestionnant peuvent élever la tension artérielle. Évitez aussi les médicaments contre la toux et le rhume qui contiennent de l'AAS ou un AINS.
- Les vitamines et les suppléments peuvent contenir du potassium ou du magnésium ou encore une dose élevée de vitamine A, qui pourraient s'accumuler dans votre organisme.
- Une dose élevée de vitamine C (500 mg ou plus) peut endommager vos reins. Il existe une multivitamine spécialement conçue pour les personnes atteintes de maladie rénale qui contient la quantité de vitamines adéquate pour vos reins. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante.
- Évitez les lavements ou certains laxatifs qui contiennent des phosphates, du magnésium, du calcium ou de l'aluminium, à moins que le médecin qui soigne vos reins vous les prescrive.
- Évitez aussi le lait de magnésie et les antiacides qui contiennent du magnésium ou de l'aluminium.



# Comment gérer les médicaments indiqués



## Recours aux plantes médicinales et à la médecine parallèle

Les personnes atteintes d'une maladie rénale doivent faire preuve d'une *grande prudence* lorsqu'elles ont recours aux plantes médicinales ou à la médecine parallèle, qui dans certains cas peuvent contribuer à détériorer encore plus la fonction rénale.

Les produits à base de plantes médicinales et autres produits de ce type ne sont pas réglementés de la même façon que les produits pharmaceutiques. La liste des ingrédients n'est donc pas toujours exacte. De plus, il a été démontré que certains produits à base de plantes médicinales contiennent en fait des pesticides, des plantes toxiques, des hormones, des métaux lourds et d'autres composantes potentiellement dangereuses.

Certains produits à base de plantes médicinales renferment aussi des diurétiques, des taux élevés de potassium et d'autres ingrédients qui peuvent nuire aux reins ou interagir avec les médicaments sur ordonnance que vous prenez, les rendant alors moins efficaces. Il est très important que vous informiez votre médecin si vous prenez déjà ou prévoyez prendre des produits à base de plantes médicinales ou d'autres produits de ce type.

## Vaccins

Il est recommandé aux personnes atteintes de maladie rénale chronique au stade avancé de recevoir le vaccin contre la grippe chaque année, à moins d'avis contraire de leur médecin.

Il est aussi recommandé aux personnes atteintes de maladie rénale de recevoir le vaccin antipneumococcique pour éviter les formes graves de pneumonie. En général, ce vaccin est administré en une seule dose. Il importe de se faire vacciner de nouveau cinq ans après.

Le vaccin contre l'hépatite B, un virus qui peut causer des dommages au foie, pourrait aussi devoir être administré. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante au sujet de ces vaccins.

### NOTES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

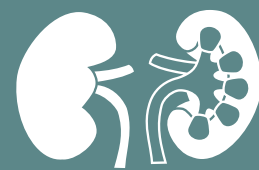


---





# L'ALIMENTATION FAVORISANT LA SANTÉ DE VOS REINS





## L'alimentation favorisant la santé de vos reins

### CONSEIL UTILE

Il peut être difficile et stressant de changer son régime alimentaire. Mieux vaut y aller progressivement. Choisissez des aliments qui ressemblent à ceux que vous aimez, mais qui ont une faible teneur en sodium ou ajoutez un fruit ou un légume à un de vos repas.

Faites-le chaque jour pendant une semaine, puis essayez pendant un mois. La clé de la réussite consiste à apporter de petits changements progressivement, pour vous familiariser avec de nouvelles saveurs et ainsi prendre des habitudes durables.

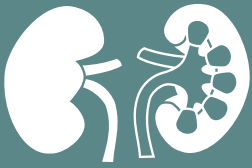
Ce que vous mangez a des répercussions sur vos reins; votre alimentation est donc un élément important de votre plan de traitement. Si vous êtes atteint d'une forme modérée ou grave de maladie rénale, vous devrez peut-être apporter encore davantage de changements aux aliments que vous consommez, par exemple en limitant votre apport en phosphore. Il n'y a pas de régime alimentaire standard conçu pour les personnes atteintes de maladie rénale. Vous devrez peut-être apporter des changements à votre alimentation au fur et à mesure que votre fonction rénale changera et que vos médicaments seront modifiés.

### Le rôle des protéines

Les protéines aident l'organisme à lutter contre les infections, à cicatriser les blessures et à garder les muscles vigoureux et sains. La plupart des Canadiens consomment plus de protéines que ce dont ils ont besoin. Or, un apport élevé en protéines peut exercer plus de pression sur les reins. Mieux vaut choisir de petites portions de protéines.







# L'alimentation favorisant la santé de vos reins

il est important de lire l'étiquette des aliments. De plus, le contenu en sodium des aliments peut varier d'une marque et d'un produit à un autre, et l'étiquette peut vous aider à choisir le produit qui vous convient le mieux.

En lisant l'étiquette, vous pourrez ainsi comparer rapidement des aliments semblables. Le « % valeur quotidienne » peut servir de ligne directrice générale car il indique si chaque nutriment est présent en forte ou en faible quantité dans cet aliment. S'il est de 5 % ou moins, il indique une *faible* quantité; s'il est de 15 % ou plus, il indique une quantité *importante*. Cependant, il ne faut pas oublier que le « % valeur quotidienne » du sodium est fondé sur un apport quotidien de 2 400 milligrammes pour une personne *non atteinte* de maladie rénale. Portez donc une attention particulière à la quantité de sodium d'un produit, pour ne pas dépasser 1 500 mg à 2 000 mg par jour.



## Réduire l'apport en sodium

Une façon de limiter votre apport en sodium est de remplacer les aliments traités par des aliments faits maison. En effet, la majeure partie du sodium que nous consommons vient d'aliments préparés comme la soupe en boîte, les entrées congelées, les viandes transformées et les grignotines. En remplaçant les produits transformés par des produits frais et non transformés, vous pouvez réduire votre apport en sodium.

Essayez de réduire votre apport en sel et en ingrédients salés. Quand vous cuisinez, utilisez du poivre, des oignons, de l'ail, de la lime, du citron ou du vinaigre plutôt que du sel pour aromatiser vos plats. Vous n'avez généralement pas besoin d'ajouter de sel lorsque vous faites de la pâtisserie, d'autant plus que la poudre à pâte et le bicarbonate de soude sont riches en sodium. *N'utilisez pas* de produit de substitution au sel tel que NoSalt®, HalfSalt® ou autre à la place du sel de table. En effet, ces produits sont faits de chlorure de potassium et peuvent être dangereux pour les personnes atteintes de maladie rénale.





## L'alimentation favorisant la santé de vos reins

### NOTES:

---

---

---

---

---

### Le Livret deux :

**Vivre avec une insuffisance rénale terminale** donne plus d'information sur les lieurs de phosphate.

**Viandes et fromages transformés :** Les viandes transformées, comme le jambon, le salami et les saucisses, contiennent souvent des additifs phosphatés, tout comme les fromages fondus, tels que les tranches de fromage, la tartinade Cheez Whiz® et le fromage Velveeta®. Quand vous faites votre épicerie, regardez la liste des ingrédients et choisissez des viandes et des fromages sans additifs phosphatés. Les fromages naturels ne contiennent pas d'additifs.

**Boissons :** Les colas, les sodas foncés et certains thés glacés sont des boissons qui peuvent contenir des additifs phosphatés. En général, les sodas clairs sont acceptables, mais vérifiez toujours les ingrédients pour savoir s'ils contiennent de l'acide phosphorique ou du phosphore.

### Que faire si mon taux de phosphate est élevé?

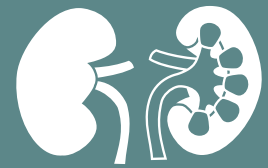
Si votre taux de phosphate est élevé, on vous recommandera de limiter votre apport en aliments qui ont une teneur naturellement élevée en phosphore. Votre médecin vous recommandera peut-être de prendre un médicament appelé lieur (ou chélateur) de phosphate. Les lieurs de phosphate doivent être pris avec les repas. Ils agissent dans l'appareil digestif pour réduire l'absorption du phosphore.

### Quand dois-je consulter un diététiste?

Il peut être difficile et parfois stressant, pour vous et votre famille, de changer vos habitudes alimentaires. Souvent, vous devez changer ce que vous mangez, la quantité d'aliments, la fréquence à laquelle vous allez au restaurant et dans quels restaurants vous pouvez aller.



# L'alimentation favorisant la santé de vos reins



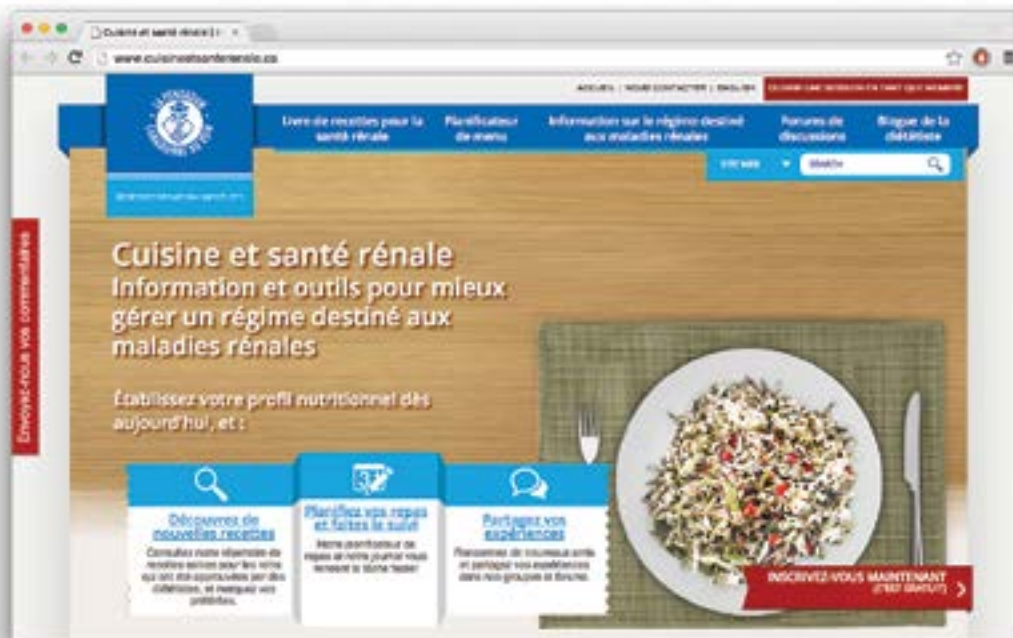
Un diététiste autorisé et spécialisé en alimentation pour personnes atteintes de maladie rénale pourrait vous aider. Demandez aussi des conseils en diététique si vous :

- suivez plusieurs régimes alimentaires et avez besoin d'aide pour vous y retrouver (par exemple, si vous avez aussi le diabète);
- perdez du poids ou avez de la difficulté à manger;
- voulez avoir des suggestions de repas ou savoir comment adapter vos recettes préférées.

Le site **cuisineetsanterenale.ca** permet de poser des questions à un diététiste sur l'alimentation des personnes atteintes de maladie rénale.

## Le Livret deux :

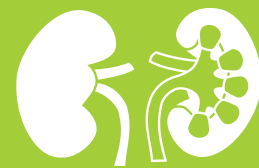
**Vivre avec une insuffisance rénale terminale** donne de l'information sur le régime alimentaire des personnes atteintes d'insuffisance rénale terminale.

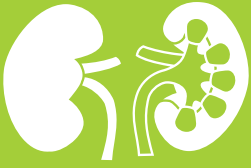


Pour plus d'information sur l'alimentation pour les personnes atteintes de maladie rénale, y compris des recettes conviviales, des fiches de renseignement, des forums de discussion et un planificateur de menu, visitez le site **cuisineetsanterenale.ca**



# BIEN VIVRE AVEC UNE FONCTION RÉNALE RÉDUITE





# Bien vivre avec une fonction rénale réduite

### CONSEIL UTILE

Apprendre qu'on est atteint de maladie rénale peut nous causer bien des inquiétudes et des soucis. N'hésitez pas à consigner par écrit ce qui vous tracasse, en indiquant qui pourrait, dans chaque cas, vous donner du soutien, de l'information et des encouragements.

Le diagnostic de maladie rénale chronique peut avoir des répercussions sur le plan physique, émotif, social et spirituel. Lorsqu'ils apprennent qu'ils ont une maladie rénale, les gens réagissent de différentes manières. Il peut être difficile de faire face à un diagnostic de maladie chronique qu'on devra affronter pour le reste de sa vie. Ce chapitre présente des méthodes pour vous aider à vous sentir mieux et plus en contrôle, pour que vous puissiez bien vivre avec la maladie rénale. Nous verrons comment vous pouvez obtenir le soutien des gens qui vous entourent, garder la forme en pratiquant des activités qui vous plaisent et être un membre actif de votre équipe soignante.

## Établissez un réseau de soutien

C'est une bonne idée de dire aux gens qui vous entourent que vous êtes atteint d'une maladie rénale – que ce soit votre conjoint(e), des membres de votre famille, vos amis proches ou un médecin, un travailleur social, un membre de votre église ou toute autre personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Si vous parlez de votre état de santé et exprimez vos émotions franchement, ceux qui vous entourent sauront mieux comment vous aider et vous soutenir. Par ailleurs, vous découvrirez probablement qu'il est bénéfique d'exprimer vos émotions et de savoir ce que les autres ressentent.

Pour faire une demande de soutien, appelez la ligne d'aide au **1-866-390-7337**, communiquez avec un bureau de La Fondation du rein près de chez vous ou remplissez le formulaire sur le site **rein.ca**.

La Fondation canadienne du rein vous offre aussi du soutien en ligne, sur le site **reinreseau.ca**. Ce réseau social en ligne est offert en français et en anglais, pour que toutes les personnes atteintes de maladie rénale puissent partager leurs idées et leur expérience en ligne, et ainsi se sentir moins seules. Le réseau offre notamment une option de clavardage, des forums de discussion, des blogues, des groupes de soutien et des activités.

## Bien vivre avec une fonction rénale réduite



Être en contact avec d'autres personnes atteintes de maladie rénale pourrait aussi vous aider. Le programme **Entraide-Jumelage** de La Fondation canadienne du rein vous permet d'exprimer vos émotions, de poser des questions et de faire part de vos inquiétudes à d'autres personnes qui, elles aussi, sont atteintes d'une maladie rénale. Ce programme est offert gratuitement, et vos amis et les membres de votre famille peuvent aussi y participer.

### Faites de l'exercice physique

Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé est de rester en forme. En effet, vous vous sentirez mieux en faisant de l'exercice physique : vous serez de meilleure humeur, vous dormirez mieux et vous composerez plus facilement avec le stress. De plus, votre mobilité s'en trouvera améliorée, ce qui vous aidera à rester autonome plus longtemps.

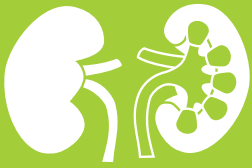
Il est recommandé de faire 150 minutes d'exercice d'intensité modérée (comme la marche, la bicyclette ou la natation) par semaine (ou environ 30 minutes 5 fois par semaine), en plus des activités quotidiennes (telles que le ménage, le jardinage ou les balades avec le chien).

En fait, ce n'est pas toujours facile de maintenir son niveau d'activité physique. Vous ne vous sentez peut-être pas capable de faire 30 minutes d'activité physique par jour. C'est le cas de bien des gens. Ce qui compte, c'est que vous restiez aussi actif que possible pendant toute la journée. Petit à petit, commencez à en faire un peu plus. Essayez de ne pas rester assis trop longtemps. Il suffit parfois de commencer en marchant pendant deux minutes dans votre maison ou même sur place. Puis, faites-en 30 secondes ou 1 minute de plus, en respectant vos limites, jusqu'à ce que vous soyez actif tout au long de la journée.

#### REMARQUE

##### QU'EST-CE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX?

- Quelles activités aimez-vous faire?
- Se fixer un objectif est une excellente façon de garder le cap.
- Comment ajouter une demi-heure d'exercice à vos activités quotidiennes?
- Tenez à jour une liste de vos activités - félicitez-vous pour ce que vous faites et notez vos inquiétudes pour en discuter ensuite avec votre équipe soignante.



## Bien vivre avec une fonction rénale réduite

### NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Faites des activités qui vous plaisent et qui s'appliquent bien à votre situation et à vos besoins. Pour beaucoup de gens, il est plus facile et amusant de faire de l'exercice avec des amis ou en groupe. Vous pouvez appeler le centre communautaire, le bureau de santé publique ou le centre YMCA de votre région pour demander quels sont les activités offertes ou les centres ouverts dans votre communauté.

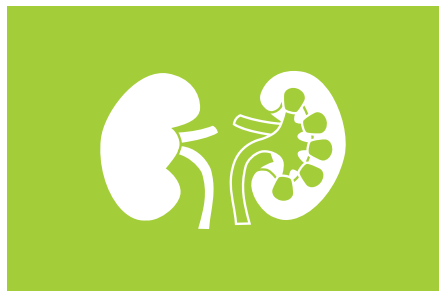
Il vaut toujours mieux prévenir votre équipe soignante lorsque vous prévoyez commencer un nouveau programme d'activité physique ou faire de l'exercice plus intensivement. Si vous avez des symptômes (tels que des douleurs articulaires ou musculaires, des douleurs thoraciques, des étourdissements, etc.), n'hésitez pas à leur en faire part et à leur parler de tout problème ou de vos inquiétudes avant d'entreprendre une nouvelle activité. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, les physiothérapeutes autorisés sont une excellente ressource pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé et d'activité physique.



## DÉPRESSION

La tristesse, la perte d'appétit, les troubles du sommeil et le manque d'intérêt envers la sexualité ou les activités quotidiennes sont des signes de dépression. Il est normal d'être déprimé par moments. Quand cela vous arrive, il est utile de pouvoir partager ce que vous ressentez avec des membres de votre réseau de soutien. Si vous n'avez toujours pas le moral après quelques semaines, parlez-en à votre médecin.

# Bien vivre avec une fonction rénale réduite



## Soyez un membre actif de votre équipe soignante

Plus vous en saurez sur la maladie rénale et les façons de préserver l'état actuel de votre fonction rénale, plus vous vous sentirez en contrôle et en confiance pour prendre des décisions relatives à votre santé. Pour en savoir plus sur un sujet, demandez à votre équipe soignante de vous remettre des documents d'information que vous pourrez apporter chez vous. Si vous avez des questions sur l'information fournie ou si vous ne comprenez pas quelque chose, vous pouvez appeler la clinique ou en discuter à votre prochain rendez-vous.

Le site Web de La Fondation canadienne du rein et ce livret sont aussi de bonnes sources à consulter pour commencer. Par ailleurs, certaines Divisions de La Fondation du rein présentent des ateliers et des séances d'information. Communiquez avec le bureau de La Fondation du rein de votre région pour connaître les activités à venir. Les coordonnées des Divisions et le calendrier des activités sont disponibles sur le site **rein.ca**.

## Comment examiner et évaluer l'information sur la santé que vous trouvez dans l'internet

L'internet est une bonne source d'information sur les questions de santé. En revanche, comme les particuliers, les groupes et les organismes peuvent facilement créer leurs propres sites Web et y afficher n'importe quelle information, même si elle est fausse, il est important de vérifier l'information pour savoir si vous pouvez lui faire confiance. Assurez-vous aussi que les renseignements s'appliquent à votre situation. Par exemple, l'information qui porte sur les maladies rénales chez les adultes ne conviendra peut-être pas aux parents qui

### NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Bien vivre avec une fonction rénale réduite



## Votre équipe soignante

La maladie rénale peut compliquer la vie des personnes atteintes, mais vous avez le soutien d'une équipe soignante. Aux premiers stades de la maladie rénale, votre fournisseur de soins primaires vous prodiguera sans doute la plupart des soins. L'équipe soignante peut aussi comprendre des néphrologues, des infirmiers ou infirmières, des diététistes, des travailleurs sociaux et d'autres intervenants. Tous sont là pour vous aider à bien vivre avec la maladie rénale. Pour toute question ou si vous avez besoin d'aide, quelle qu'elle soit, il suffit de leur en faire part.

### Vous

Vous êtes au centre de votre équipe soignante. Personne d'autre ne sait mieux que vous quelles sont les répercussions de la maladie ou des traitements sur votre vie, votre famille, vos amis et vous. Votre rôle consiste à en apprendre le plus possible sur la prise en charge de votre maladie rénale et la participation active à vos propres soins.

### Fournisseur de soins primaires

Votre fournisseur de soins primaires évaluera le fonctionnement de vos reins et vous aidera à prendre en charge vos autres problèmes de santé, tels que le diabète ou l'hypertension artérielle. Lorsque vous vous présentez à un rendez-vous, profitez-en pour lui poser des questions, par exemple :

- Quels tests médicaux suis-je susceptible de subir au cours des prochains mois?
- Selon vous, que devrais-je faire, surtout, pour préserver l'état actuel de ma fonction rénale?
- Dois-je apporter des changements à mes médicaments?
- Puis-je avoir une copie des résultats de mes dernières analyses de sang et d'urine?

### Le Chapitre sept :

**Établissement d'un plan de soins personnalisé** donne plus d'information sur la préparation d'un plan de soins pour prendre en charge activement votre santé.





## Bien vivre avec une fonction rénale réduite



### Travailleurs sociaux

Vous pouvez demander à votre médecin de vous diriger vers un travailleur social. Les travailleurs sociaux peuvent vous aider à résoudre les problèmes non médicaux liés à la maladie rénale. Le fait de parler de vos problèmes émotionnels, financiers, familiaux, scolaires, professionnels ou autre pourrait vous aider à mieux comprendre et accepter les changements apportés par la maladie rénale.

### Physiothérapeutes

Vous pouvez demander à votre médecin de vous diriger vers un physiothérapeute si votre état physique vous limite ou si vous avez de la difficulté à faire plus d'activité physique. Les physiothérapeutes travaillent avec des gens de tous les âges et qui ont divers problèmes de santé pour les aider à atteindre leurs objectifs personnels en matière de soins. Ils peuvent vous aider à surmonter les obstacles afin de mener une vie plus active, à établir un programme d'activité physique sécuritaire et efficace et à retrouver de la force et une meilleure capacité à fonctionner.

### ENTREZ EN CONTACT

Établissez un réseau de soutien et entrez en contact avec d'autres personnes grâce au site [reinreseau.ca](http://reinreseau.ca)





# ÉTABLISSEMENT D'UN PLAN DE SOINS PERSONNALISÉ



# Établissement d'un plan de soins personnalisé



### CONSEIL UTILE

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour améliorer votre état de santé général et favoriser la santé de vos reins. Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre et concentrez-vous sur une chose à la fois. Ainsi, vous apporterez des changements durables, mais de façon progressive.

La collaboration avec votre équipe soignante et l'adoption d'un mode de vie sain sont essentielles à la prise en charge de votre maladie rénale.

Ce chapitre présente des outils et de l'information qui vous aideront à participer activement à la prise en charge de vos soins quotidiens, à vous fixer des objectifs personnels en santé et à noter des renseignements importants sur votre santé et votre bien-être. Vous pouvez mener une vie saine, même si vous êtes atteint d'une maladie chronique. Voici quelques conseils pour vous aider dans ce sens :

- Participez activement avec votre équipe soignante à l'établissement du plan de soins qui vous convient le mieux.
- Décrivez avec le plus de précision possible vos conditions de vie et votre état aussi bien physique qu'émotionnel.
- N'hésitez pas à faire savoir à votre équipe soignante ce qui vous préoccupe. N'ayez jamais peur de poser des questions.
- Écoutez et suivez les conseils et les recommandations que peuvent vous faire les professionnels de la santé.
- Obtenez le plus de renseignements possible sur la manière de prendre en charge votre maladie.
- Avant un rendez-vous médical, écrivez vos objectifs pour la consultation et les questions que vous voulez poser.
- Assurez-vous de recevoir une copie des résultats de vos tests médicaux (analyse de sang, analyse d'urine, échographie, radiographie, etc.).



## Tenez un « carnet de santé »

Le carnet de santé est un cahier qui vous permet de bien prendre en charge votre maladie rénale. Diverses personnes vous poseront des questions sur vos antécédents médicaux, par exemple, les membres de votre équipe soignante, votre compagnie d'assurance, les organismes gouvernementaux, vos amis ou votre famille. *Quels médicaments prenez-vous? Faites-vous des allergies? Quelle est votre tension artérielle normale?* La liste continue.









# MON CARNET









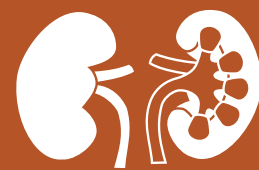




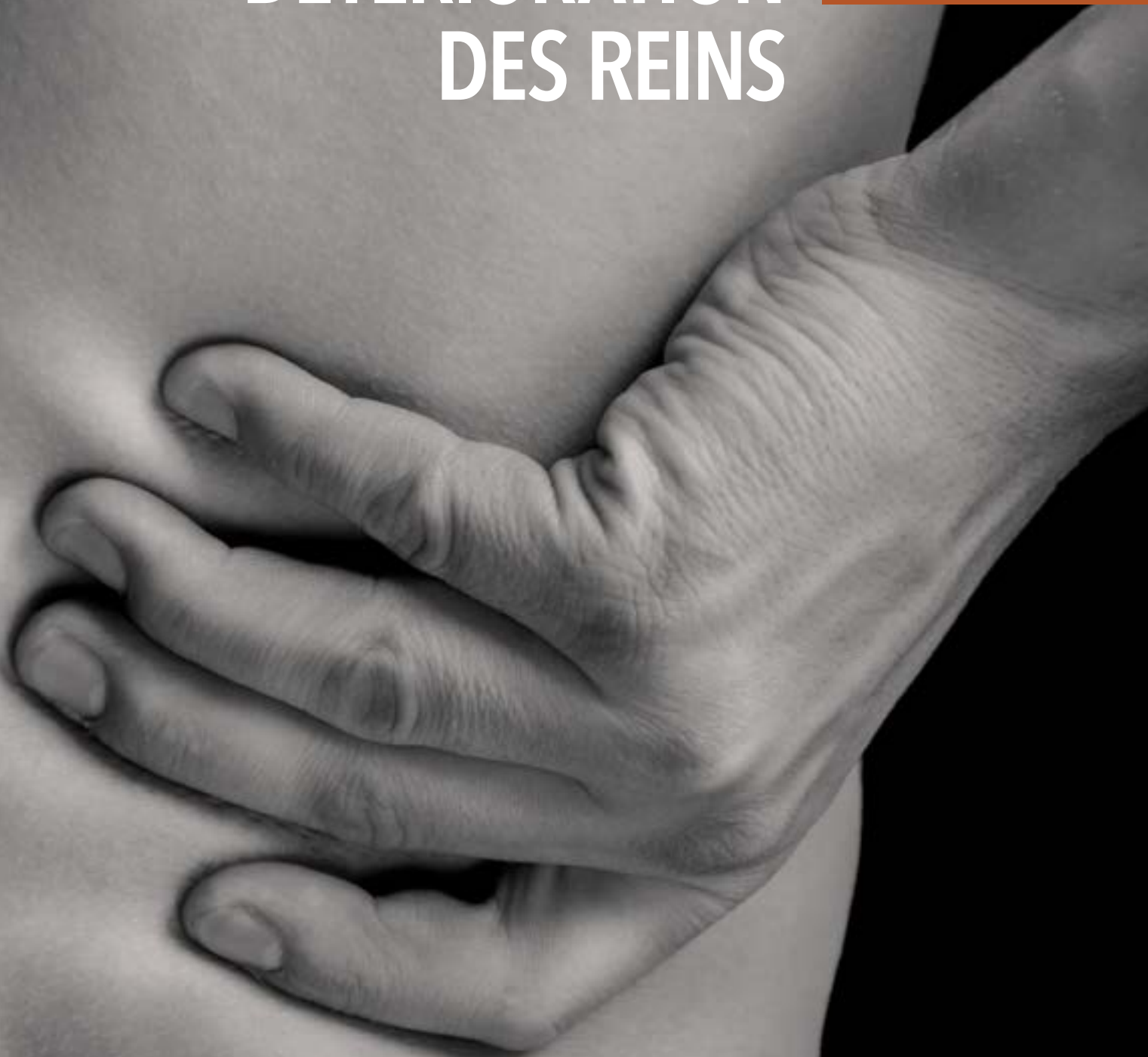


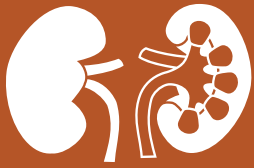






# DÉTÉRIORATION DES REINS





## Détérioration des reins

### NOTES:

Aux premiers stades d'une maladie rénale chronique, la modification du mode de vie (en faisant plus d'exercice, en cessant de fumer et en réduisant l'apport en sodium), la prise en charge des autres troubles médicaux et la prise de médicaments suffisent parfois à freiner l'évolution des dommages causés aux reins. Bien souvent, aucune autre forme de traitement n'est nécessaire pendant des années, voire toute la vie. Les reins font si bien leur travail que, même lorsqu'ils sont endommagés, ils peuvent vous garder en santé pendant longtemps. Vous pouvez freiner ou même arrêter les dommages causés aux reins si vous prenez les mesures nécessaires pour préserver l'état actuel de votre fonction rénale.

Si votre fonction rénale continue à se détériorer, vous pourriez commencer à avoir des symptômes de maladie rénale. Chaque personne est différente, mais, chez la plupart des gens, les symptômes apparaissent lorsque la maladie s'est aggravée. Vous devrez alors discuter des autres options de traitement avec votre équipe soignante.

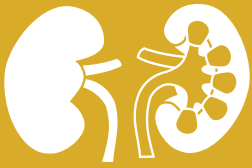
### Urémie

« **Urémie** » est un mot qui vient du grec et qui veut dire « urine dans le sang ». L'urémie est observée lorsque les reins ne fonctionnent plus normalement et ne sont plus en mesure d'éliminer les déchets de l'organisme. De nombreux symptômes de l'urémie se manifestent lorsque la fonction rénale se détériore.

### Signes précurseurs ou symptômes possibles de l'urémie

- Une perte de poids
- La faiblesse
- Des vomissements
- La perte d'appétit
- Des jambes agitées, sans repos
- Des troubles de la mémoire
- Une douleur à la poitrine
- Des changements de la couleur de la peau
- L'enflure des chevilles et des jambes
- La fatigue
- Des nausées
- Une sensation de mauvais goût dans la bouche
- L'essoufflement
- Des crampes aux jambes
- Des troubles du sommeil
- Des démangeaisons
- L'intolérance au froid
- Des tendances aux ecchymoses
- Une diminution du désir sexuel





## Glossaire

### NOTES:

**Albumine** Protéine dont la présence dans l'urine peut indiquer une atteinte aux reins.

**Alpha-bloquant** Médicament utilisé pour abaisser la tension artérielle lorsque d'autres antihypertenseurs ne sont pas tolérés.

**Analyse d'urine** Analyse qui permet de vérifier la présence de protéines et d'autres substances dans l'urine.

**Artère rénale** Vaisseau important qui amène le sang aux reins afin d'y être purifié.

**Bassinot du rein** Sorte d'entonnoir qui recueille l'urine et la déverse dans l'uretère.

**Bêta-bloquant** Type de médicament utilisé pour prendre en charge les troubles cardiaques et l'hypertension artérielle.

**Calcium** Sel minéral nécessaire à la croissance et à la consolidation des os et au fonctionnement de l'organisme.

**Cholestérol** Substance grasse contenue dans la plupart des tissus.

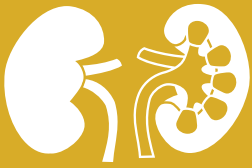
**Créatinine** Déchet produit au cours du travail musculaire.

**DFG (débit de filtration glomérulaire)** Mesure précise de la capacité de fonctionnement des reins, laquelle nécessite des analyses poussées. Les médecins peuvent calculer approximativement cette valeur. Le résultat approximatif est appelé DFG estimé (voir *DFGe*).

**DFGe (débit de filtration glomérulaire estimé)** Le DFG<sub>e</sub> est calculé par des formules mathématiques à partir des résultats d'analyses de sang et d'autres données dans le but de mesurer approximativement la capacité restante de la fonction rénale.

**Diabète** Maladie du pancréas caractérisée par la réduction ou l'arrêt de la production d'insuline (*diabète de type 1*) ou par le fait que le corps n'utilise pas bien l'insuline fabriquée par le pancréas (*diabète de type 2*).





## Glossaire

### NOTES:

#### **Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)**

ou **antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)**

Types d'antihypertenseurs couramment prescrits qui visent à protéger la fonction rénale et à réduire la quantité d'albumine dans l'urine.

**Insuffisance rénale aiguë** Détérioration rapide et soudaine de la fonction rénale, souvent réversible.

**Insuffisance rénale terminale** Stade de la maladie rénale caractérisé par le déclin définitif de la fonction rénale : les reins ne filtrent plus adéquatement le sang. Aussi appelée *maladie rénale au stade terminal*.

**Insuline** Hormone produite par le pancréas qui contrôle le taux de glucose (sucre) dans le sang.

**Lupus érythémateux systémique** Maladie du système immunitaire qui peut toucher plusieurs organes, dont les reins. Couramment appelé *lupus*.

**Maladie polykystique des reins** Maladie héréditaire des reins caractérisée par une augmentation du volume des reins et la présence de bosses à leur surface, qui sont en fait des kystes remplis de liquide.

**Maladie rénale au stade terminal** Voir *Insuffisance rénale terminale*.

**Maladie rénale chronique** Maladie caractérisée par un fonctionnement anormal des reins, qui ne s'améliorera jamais (insuffisance rénale chronique). Cette maladie peut être légère ou peut s'aggraver lentement et entraîner une insuffisance rénale complète.

**Néphrite** Voir *Glomérulonéphrite*.

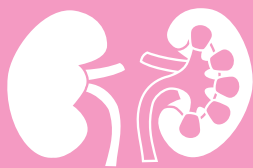
**Néphron** Unité fonctionnelle du rein qui contribue à maintenir l'équilibre chimique de l'organisme. Il est composé d'un filtre (glomérule) relié à un tubule.











## Médicaments

### NOTES:

NOM GÉNÉRIQUE	MARQUES COURANTES	TYPE/FONCTION DU MÉDICAMENT
FÉNOFIBRATE	Lipidil <sup>MD</sup>	Fibrate/hypocholestérolémiant
FLUVASTATINE	Lescol <sup>MD</sup>	Statine/hypocholestérolémiant
FOSINOPRIL	Monopril <sup>MD</sup>	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)/antihypertenseur
FUROSÉMIDE	Lasix <sup>MD</sup>	Diurétique ou pilule d'eau/traitement contre la rétention d'eau
GEMFIBROZIL	Lopid <sup>MD</sup>	Fibrate/hypocholestérolémiant
HYDROCHLOROTHIAZIDE		Diurétique ou pilule d'eau/traitement contre la rétention d'eau
IBUPROFÈNE	Advil <sup>MD</sup>	Analgésique/traitement contre la fièvre ou la douleur
INDAPAMIDE	Lozide <sup>MD</sup>	Diurétique ou pilule d'eau/traitement contre la rétention d'eau
IRBÉSARTAN	Avapro <sup>MD</sup>	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)/antihypertenseur
LABÉTALOL	Trandate <sup>MD</sup>	Bêta-bloquant/antihypertenseur
LISINOPRIL	Prinivil <sup>MD</sup> , Zestril <sup>MD</sup>	Inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)/antihypertenseur
LOSARTAN	Cozaar <sup>MD</sup>	Antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (ARA)/antihypertenseur
LOVASTATINE	Mevacor <sup>MD</sup>	Statine/hypocholestérolémiant
MÉTOLAZONE	Zaroxolyn <sup>MD</sup>	Diurétique ou pilule d'eau/traitement contre la rétention d'eau
MÉTOPROLOL	Lopresor <sup>MD</sup>	Bêta-bloquant/antihypertenseur
MYCOPHÉNOLATE	CellCept <sup>MD</sup>	Antirejet
NADOLOL		Bêta-bloquant/antihypertenseur
NAPROXÈNE	Aleve <sup>MD</sup> , Naprosyn <sup>MD</sup>	Analgésique/traitement contre la fièvre ou la douleur













## Évaluation

### NOTES:

5. Ce livret vous a-t-il aidé à mieux comprendre comment protéger et préserver l'état actuel de votre fonction rénale?

Oui  Non Dans la négative, qu'est-ce qui vous aurait aidé davantage?

6. Selon vous, faudrait-il ajouter des renseignements au **Livret un : Vivre avec une fonction rénale réduite**, ou en enlever?

7. De façon générale, indiquez dans quelle mesure l'information présentée dans le livret vous a été utile.

**Quelle est votre évaluation générale de l'information présentée?**

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

**Dans quelle mesure ce livret a-t-il apaisé vos inquiétudes et répondu à vos questions sur la maladie rénale chronique?**

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

8. Évaluez dans quelle mesure les aspects suivants du livret ont répondu à vos besoins.

**Organisation de l'information**

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

**Facilité d'utilisation (était-il facile de trouver l'information que vous cherchiez)**

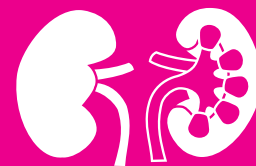
Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

**Personnalisation (était-il facile de prendre des notes et de faire le suivi de vos renseignements personnels)**

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu







## Facilité à lire et à comprendre

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

## Utilisation d'images, de diagrammes et d'icônes

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

## 9. De façon générale, indiquez dans quelle mesure les divers chapitres vous ont été utiles.

### Chapitre un - Comment fonctionnent les reins

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

### Chapitre deux - La maladie rénale

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

### Chapitre trois - Comment favoriser la santé de vos reins

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

### Chapitre quatre - Comment gérer les médicaments indiqués

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

### Chapitre cinq - L'alimentation favorisant la santé de vos reins

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

### Chapitre six - Bien vivre avec une fonction rénale réduite

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

### Chapitre sept - Établissement d'un plan de soins personnalisé

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

### Chapitre huit - Détérioration des reins

Énormément  Beaucoup  Moyennement  Peu  Très peu

## 10. Recommanderiez-vous ce livret à d'autres personnes qui ont une fonction rénale réduite?

Oui  Non Veuillez expliquer :

---

---





Merci d'avoir pris le temps de répondre à nos questions.

Veuillez envoyer le formulaire rempli à l'adresse suivante :

La Fondation canadienne du rein  
5160, boul. Décarie, bureau 310  
Montréal (Québec) H3X 2H9

Vous pouvez aussi remplir ce formulaire en ligne, à l'adresse  
**[rein.ca/livrets/evaluation](http://rein.ca/livrets/evaluation)**.

J'aimerais recevoir plus d'information de La Fondation canadienne du rein (p. ex. cyberbulletin).

On peut communiquer avec moi pour me demander mon avis sur les programmes, les priorités et les activités de défense des intérêts de La Fondation du rein.

Courriel : \_\_\_\_\_

# Coordonnées



Totalement dévouée aux soins du rein.

## DIVISIONS

**Division du Canada atlantique (inclut la Nouvelle-Écosse, le Nouveau-Brunswick, l'Île-du-Prince-Édouard et Terre-Neuve-et-Labrador)**

Tél. : 506-453-0533  
Tél. sans frais : 1-877-453-0533  
Télécopieur : 506-454-3639  
Courriel : kidneyatlantic@kidney.ca  
Site Web : [www.rein.ca/atlantique](http://www.rein.ca/atlantique)

**Division de la Colombie-Britannique et du Yukon**

Tél. : 604-736-9775  
Tél. sans frais : 1-800-567-8112  
Télécopieur : 604-736-9703  
Courriel : [info@kidney.bc.ca](mailto:info@kidney.bc.ca)  
Site Web : [www.rein.ca/bc](http://www.rein.ca/bc)

**Division du Manitoba**

Tél. : 204-989-0800  
Tél. sans frais : 1-800-729-7176  
Télécopieur : 204-989-0815  
Courriel : [info@kidney.mb.ca](mailto:info@kidney.mb.ca)  
Site Web : [www.rein.ca/mb](http://www.rein.ca/mb)

**Division de l'Alberta-Nord et des Territoires (inclut les Territoires du Nord-Ouest)**

Tél. : 780-451-6900  
Tél. sans frais : 1-800-461-9063 à l'intérieur de l'Alberta et des Territoires  
Télécopieur : 780-451-7592  
Courriel : [info@kidney.ab.ca](mailto:info@kidney.ab.ca)  
Site Web : [www.rein.ca/nab](http://www.rein.ca/nab)

**Division de l'Ontario**

Tél. : 905-278-3003  
Tél. sans frais : 1-800-387-4474  
Télécopieur : 905-271-4990  
Courriel : [kidney@kidney.on.ca](mailto:kidney@kidney.on.ca)  
Site Web : [www.rein.ca/ontario](http://www.rein.ca/ontario)

**Division du Québec**

Tél. : 514-938-4515  
Tél. sans frais : 1-800-565-4515 à l'intérieur du Québec  
Télécopieur : 514-938-4757  
Courriel : [infoquebec@rein.ca](mailto:infoquebec@rein.ca)  
Site Web : [www.rein.ca/quebec](http://www.rein.ca/quebec)

**Division de la Saskatchewan**

Tél. : 306-664-8588  
Tél. sans frais : 1-888-664-8588 à l'intérieur de la Saskatchewan  
Télécopieur : 306-653-4883  
Courriel : [info@kidney.sk.ca](mailto:info@kidney.sk.ca)  
Site Web : [www.rein.ca/sk](http://www.rein.ca/sk)

**Division de l'Alberta-Sud**

Tél. : 403-255-6108  
Tél. sans frais : 1-800-268-1177  
Télécopieur : 403-255-9590  
Courriel : [info@kidneyfoundation.ab.ca](mailto:info@kidneyfoundation.ab.ca)  
Site Web : [www.rein.ca/sab](http://www.rein.ca/sab)

## BUREAU NATIONAL

Tél. : 514-369-4806  
Tél. sans frais : 1-800-361-7494  
Télécopieur : 514-369-2472  
Courriel : [info@rein.ca](mailto:info@rein.ca)  
Site Web : [www.rein.ca](http://www.rein.ca)

Renseignements exacts au moment de l'impression.  
Pour les mises à jour visiter le site [rein.ca](http://rein.ca)



Totalement dévouée aux soins du rein.

## NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein a pour raison d'être de rehausser la santé rénale ainsi que de favoriser la réduction et, dans la mesure du possible, l'élimination du fardeau que représentent les maladies rénales. Les principaux bénéficiaires sont les personnes qui sont touchées par une maladie rénale ou qui risquent de l'être.

La Fondation du rein offre :

## L'ESPOIR

De nouvelles connaissances et de nouveaux traitements constitueront une source d'espoir dans les domaines suivants :

- le savoir sur les reins et les maladies rénales;
- des méthodes permettant l'intégration des nouvelles connaissances tirées de résultats de recherches au traitement, à la prévention et au ralentissement de l'évolution de la maladie rénale.

## LE SOUTIEN

En vue de l'atteinte d'un état de santé optimal, toutes les personnes touchées par une maladie rénale ont accès à des soins de santé et au bien-être, ainsi qu'à un soutien socio-émotionnel et financier, y compris :

- un accès équitable à un traitement économique et approprié, le plus près possible de chez la personne, sans égard à ses antécédents et à sa situation personnelle;
- un accès en temps utile à une transplantation du rein réussie, si une telle intervention est désirée et appropriée;
- le meilleur confort envisageable pour les personnes ayant choisi de mettre fin à leurs traitements de dialyse ou de n'en entreprendre aucun.

## LA PRISE EN CHARGE

Toutes les personnes touchées par une maladie rénale ont la capacité d'optimiser leur situation.

- Les gens ont les connaissances nécessaires pour faire des choix éclairés en vue de prévenir et de minimiser les maladies rénales, ainsi que pour trouver des traitements en la matière;
- les personnes peuvent faire des représentations pour elles-mêmes et pour autrui afin de naviguer dans le système;
- la communauté rénale est animée par un sentiment d'appartenance et une voix collective.

## L'ENGAGEMENT

- Un public canadien renseigné comprend et réagit aux conséquences de la maladie rénale;
- des politiques et des stratégies provinciales et fédérales efficaces sont en place en matière de recherche dans le domaine rénal, de soins rénaux, de dons d'organes et de transplantation.