



La Feuille

Le journal de la dialyse



N°23
Mai 2011

Evaluer la prise de poids

Une séance d'hémodialyse débute et se termine par une pesée. La balance est la méthode la plus fiable pour évaluer la variation de poids entre deux séances.

La prise de poids représente la quantité de liquides que vos reins n'ont pas éliminés (eau, thé, café, fruits, etc.).

Plus elle est importante, plus la séance sera difficile à supporter (risque de crampes, de fatigue et d'hypotension).

NB: Entre chaque séance, une prise de poids inférieure à 5% du poids corporel est recommandée.



A retenir

Concernant les apports en liquides

□□□□ si vous urinez encore, vous pouvez boire par jour 500 ml de plus que la totalité de vos urines de 24 heures. Par exemple, si vous urinez 1000 ml par 24 heures, la quantité de boissons autorisées par jour est égale à 1000 ml + 500 ml = 1500 ml

□□□□ si vous êtes anurique (absence d'urine), la quantité ne doit pas dépasser 750 ml par 24 heures.



Dr Bourquin

L'empathie

L'empathie, cette merveilleuse capacité que nous avons en nous, de mimer en nous, de ressentir en nous ce que nous percevons des émotions, des intentions, des désirs, des craintes, de la joie, de la peur de ceux qui nous entourent.

L'empathie, c'est se vivre soi-même comme un autre, vivre l'autre comme nous-même.

C'est cette capacité de ressentir en soi la douleur, la souffrance de l'autre, d'avoir mal à l'autre, mal pour l'autre.

Pouvons-nous changer quoi que ce soit au fait de ressentir de la douleur quand le feu nous brûle ?

Pouvons-nous changer quoi que ce soit au fait de ressentir de la sympathie pour nos amis et il ne s'agit pas que de nos amis.



Extrait de « sur les épaules de Darwin » par J.C Ameisen



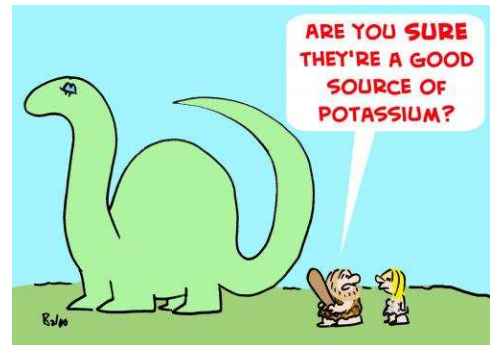
VOUS et le POTASSIUM « quelques rappels »

⇒ Qu'est ce que c'est ???

- ♦ un oligo-élément contenu dans le sang et les cellules.

⇒ A quoi sert-il ???

- ♦ a faire fonctionner : les cellules,
les nerfs,
les muscles,
le cœur.



♦ si il est en trop grande quantité dans le sang cela va entraîner des problèmes a ces différents niveaux

⊗ DANGER ⊗

⇒ Comment se régule t'il ???

♦ c'est le rein qui règle en partie son taux dans le sang donc ce sont les séances d'hémodialyses qui vont l'éliminer et le réguler.....

⇒ Quelques chiffres

♦ il ne doit pas dépasser 5.5 mmol/l de sang mais il ne doit pas être non plus trop bas (inférieur a 3 mmol/l de sang) .

Pour éviter une augmentation trop importante dans le sang une alimentation modérée en potassium sera nécessaire.

⇒ Quelques conseils

- ♦ faire bouillir les légumes 2 fois pour en diminuer la teneur
- ♦ ne pas boire le liquide provenant des fruits et légumes en conserve
- ♦ respecter la grosseur des portions qui peut varier de ¼ à 1 tasse selon la teneur en potassium.

⇒ Quelques exemples

- ♦ faible teneur en potassium : 1 portion de framboises = 1 tasse
1 portion de compote de pomme = ½ tasse
1 portion de fruits en conserves = ½ tasse
1 portion d'aubergines = ½ tasse
1 portion de champignons blancs = ½ tasse
....

- ♦ forte teneur en potassium = A EVITER = avocats
lentilles
céleri-rave
lait au chocolat
fruits secs
chocolats
....

AVIS AUX SPORTIFS

Le vélo de la dialyse est arrivé !!

N'hésitez pas à le tester !

La dépense physique durant la dialyse permet de conserver une bonne masse musculaire et de limiter les chutes de tension.



HAPPY DAYS !!!!

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à

Mr NUSBAUMER John né le 9 mai

Mr VAZQUEZ José né le 4 mai

Patricia née le 19 mai