

VIBR@TIONS

 **ELSAN**
CHP MONACO

MAGAZINE N°24
DECEMBRE 2023



Le prurit en dialyse 4

La fistule ... c'est la vie 7

Déconjugalisation de l'AAH 9

Le poids sec en hémodialyse 10

Sport et Dialyse 11

Actualités du CHPM 12

EDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ce 24ème numéro de votre journal Vibr@tions vient déjà conclure cette année 2023.

En ce début d'hiver où nous publions ce numéro, le soleil est toujours au beau fixe et ne laisse pas présager cette fin d'année pourtant toute proche.

Nous terminerons l'année avec un dossier complet sur le prurit chez les dialysés, des conseils pour prendre soin de votre fistule et toutes vos rubriques habituelles : dossier diététique, le sport et la dialyse, les actus du CHPM et vos pages jeux.

En espérant faire de la lecture de Vibr@tions, un moment de plaisir et de découverte. Nous vous souhaitons une très belle fin d'année et vous donnons rendez-vous dès janvier 2024 pour encore plus d'articles et de partage.

A très vite !

CÉLINE PINLONG
RÉDACTRICE DE VIBR@TIONS

VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LE PRURIT

Céline PINLONG

Les symptômes possibles

Les démangeaisons ou « prurit » en terme médical sont des sensations déplaisantes qui entraînent un besoin de se gratter. Elles peuvent être une conséquence de la maladie rénale chronique – et plus particulièrement de la dialyse - au même titre que la fatigue, la faiblesse ou les douleurs osseuses par exemple. On les appelle dans ce cas « démangeaisons associées à la maladie rénale chronique » ou « prurit associé à la maladie rénale chronique ».



Les causes possibles

En France, près de 40% des patients dialysés et 23 à 29 % des patients insuffisants rénaux chroniques de stades 4 et 5 vivent avec des démangeaisons modérés à sévères. Il s'agit donc d'un symptôme fréquent, en particulier chez les patients traités par hémodialyse. Si vous pensez être atteint de démangeaisons associées à votre maladie rénale, n'hésitez pas à en parler au médecin ou à l'équipe soignante. La compréhension des causes des démangeaisons associées à la maladie rénale a progressé ces dernières années mais les mécanismes précis ne sont pas bien connus, plusieurs facteurs pourraient expliquer leur apparition :

- Des troubles des signaux nerveux allant de de la peau jusqu'au cerveau
- Une surréaction du système immunitaire créant une inflammation de la peau
- Une sous-efficacité de l'épuration par la dialyse générant une accumulation de toxines.

Une altération de la qualité de vie

Le ressenti et les symptômes sont complètement variables d'un individu à l'autre, pour certains les démangeaisons sont constantes dans la journée, pour d'autres, elles se manifestent plutôt la nuit. Certains ressentent les démangeaisons dans tout leur corps, d'autres les ressentent dans des zones précises (comme le visage, le dos, les bras...). Enfin, certains ont une peau inchangée car ils parviennent à ne pas se gratter, tandis que d'autres présentent des marques de grattages.

VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LE PRURIT

Diagnostic et prise en charge

Puisqu'elles peuvent être causées par de multiples facteurs, il n'existe pas un test de diagnostic unique capable de confirmer directement si vos démangeaisons sont liées ou non à votre maladie rénale chronique.

C'est pourquoi nos néphrologues proposeront des solutions adaptées pour soulager vos démangeaisons (adaptation de votre hygiène de vie, crèmes ...) et éventuellement de les traiter à l'aide de médicaments selon leur degré de sévérité.

Des conseils pratiques

Certains facteurs peuvent déclencher ou aggraver vos démangeaisons. C'est le cas notamment de la chaleur, du stress, de l'eau ou encore de l'exercice physique. Voici quelques mesures simples pour vous aider à les calmer :

Eviter (autant que possible) de céder à la tentation de vous gratter.

L'envie de se gratter peut parfois être irrésistible. Lorsque cela arrive, tapotez les zones qui vous démangent au lieu de les gratter, afin d'éviter l'apparition de saignements et d'infections au niveau de votre peau. N'oubliez pas de bien couper vos ongles et de les limer pour éviter qu'ils ne provoquent des lésions de grattage.

Hydrater votre peau en privilégiant les crèmes recommandées par votre médecin.

Il est important d'éviter à votre peau de devenir sèche et irritée car cela pourrait aggraver vos démangeaisons. Ainsi, n'hésitez pas à appliquer généreusement de la crème hydratante sur votre peau, notamment après la douche ou le bain.



VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LE PRURIT

Le frais est un bon allié ...

En cas de démangeaisons :

- Appliquez sur votre peau un glaçon préalablement enveloppé dans un gant de toilette propre (ou dans une compresse stérile).
- Ou utilisez un gant de toilette froid, imbibé d'une crème hydratante.
- Ou appliquez sur votre peau une crème hydratante, préalablement conservée au réfrigérateur.

Restez au frais nuit et jour :

- Privilégiez les vêtements amples, en fibres naturelles (comme le coton), pour éviter de transpirer.
- Utilisez un ventilateur pour vous rafraîchir la journée.
- Dormez dans une literie légère.

Préférez les douches de courtes durée avec de l'eau tiède

Votre peau fabrique sa propre « enveloppe hydratante », mais l'eau peut la dégrader, aggravant alors vos démangeaisons. Afin d'éviter cela, privilégiez les douches de courte durée et essayer de ne pas vous laver plus d'une fois par jour. Préférez également l'eau tiède à l'eau chaude pour éviter à votre peau de se dessécher et de vous démanger.

Chassez le stress !

Le stress fait augmenter le taux de cortisol dans votre flux sanguin, à l'origine d'une réponse inflammatoire rendant votre peau plus vulnérable aux infections. Essayez de diminuer votre stress avec des activités qui vous apportent du bien-être et/ou des thérapies qui permettent de lâcher prise (relaxation, méditation, sophrologie)



La FISTULE ... c'est la Vie

Céline Pinlong

Le bon fonctionnement de votre fistule est un facteur déterminant dans l'efficacité de votre traitement, c'est pourquoi il faut lui apporter des soins de qualité ainsi qu'une protection optimale pour la conserver dans le meilleur état possible et surtout le plus longtemps possible !

Avec le bras de la fistule, il faut éviter :

→ De mettre des vêtements ou bandages trop serrés,



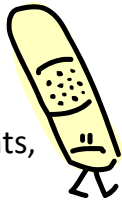
→ De porter des charges lourdes,



→ De prendre la tension artérielle,

→ De poser une perfusion,

→ De faire des prises de sang (sauf par une infirmière de dialyse),



→ De retirer brutalement les pansements,

→ De retirer les croûtes formées par les points de ponctions,

→ De retirer les croûtes noires (nécroses) c'est un geste médical !!!



→ De dormir sur le bras coté fistule,

→ De faire des sports violents,



→ De s'exposer au soleil,

→ De faire des tatouages ou séances d'acupuncture sur le bras coté fistule,

→ Toujours protéger votre fistule lorsque vous bricoler et/ou faite du jardinage.



Que faire en arrivant au Centre d'hémodialyse ?

Après vous être déshabillé et pesé, il faut « ***pour les personnes valides*** » vous rendre aux points d'eau les plus proches (qui se trouve soit dans les vestiaires Hommes/Femmes, soit en grande salle) pour vous retirer les patchs et vous laver la fistule.

LA FISTULE ... C'EST LA VIE

Avant de vous laver la fistule, il faut vous laver les mains « *L'hygiène de la fistule, sous-entend une hygiène correcte des mains et des ongles* »

Vous avez à votre disposition au CHPM, un savon doux pour le lavage de votre fistule.

→ Avant votre sortie du centre, passez-vous les mains à la solution hydroalcoolique.

→ Le lendemain pensez à retirer vos pansements et/ou bandages.

→ Le but du lavage des mains et surtout de la fistule est d'éviter l'infection en éliminant les bactéries à la surface de la peau.

Comment contrôler la fistule à la maison ?

Il est primordial de s'assurer du bon fonctionnement de la fistule, en palpant le pouls, tous les jours.

Lorsque vous posez les doigts sur la fistule, vous devez sentir **un frémissement sous la peau.**

L'observation de la fistule, vous permettra de vous rendre compte s'il y a une modification de : **son aspect, sa couleur, sa forme...** au moindre doute et si vous ressentez une douleur, un gonflement important ou quoique ce soit d'anormal prévenez votre centre d'hémodialyse et votre médecin.

Si un saignement se produit, ne paniquez pas, il faudra si vous le pouvez le comprimer (sinon demander à une tierce personne de le faire pour vous de préférence avec des compresses stériles, sinon avec un linge propre ou un mouchoir.)

Si le saignement persiste prévenez au plus vite un centre d'urgence et suivez les conseils qui vous seront donnés.

DÉCONJUGALISATION DE L'AAH, ENFIN !

Jusqu'à présent, les ressources du conjoint rentraient dans le mode de calcul de l'Allocation Adulte Handicapée (AAH). Conséquences : nombreux sont celles et ceux qui n'ont pu y prétendre et vivent sur les seuls revenus du conjoint.

À partir du 1er octobre 2023, la réforme de la déconjugalisation de l'allocation aux adultes handicapés changera le mode de calcul de l'allocation. Pour les bénéficiaires en couple : seul le bénéficiaire et ses ressources personnelles seront prises en compte dans le calcul de la prestation.



Le premier versement d'AAH impacté par cette réforme interviendra début novembre 2023 pour les droits d'octobre.

Quelles sont les démarches à accomplir ?

Si vous êtes déjà bénéficiaire de l'AAH, vous n'avez aucune démarche à réaliser. La mise en œuvre de la réforme est réalisée directement par l'organisme qui verse votre prestation (CAF ou caisse de la MSA) et de manière automatique.

La caisse calculera votre droit selon les deux modes de calcul, conjugalisé et déconjugalisé, et appliquera celui qui vous est le plus favorable financièrement.

Si vous n'êtes pas bénéficiaire de l'AAH du fait du niveau des ressources de votre conjoint, mais que la CDAPH (Commission des Droits à l'Autonomie des Personnes Handicapées) vous a reconnu un droit à l'AAH et que celui-ci est toujours valable, vous êtes invité à vérifier les informations vous concernant sur le site de votre caisse et à déclarer dès à présent tout changement de situation ainsi que vos ressources.

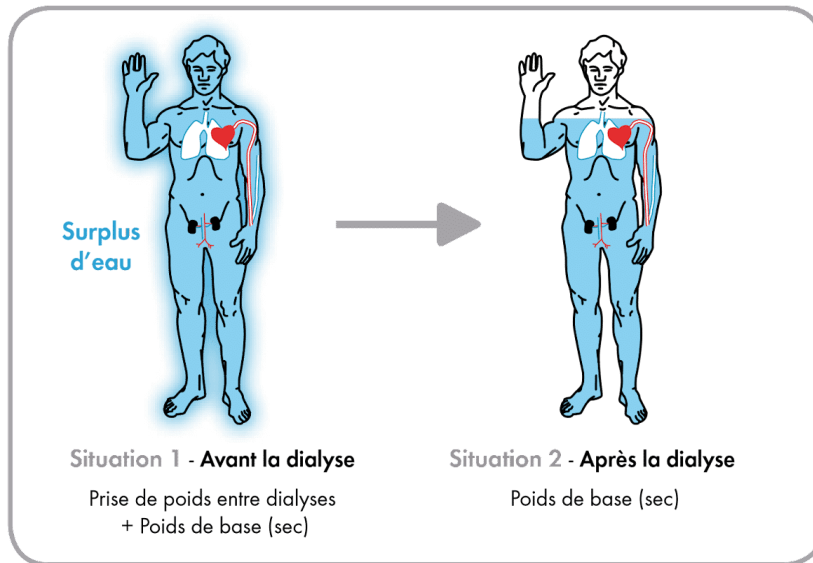
Chaque bénéficiaire de l'AAH en couple sera informé du mode de calcul appliqué et du montant de son droit à partir du 9 octobre 2023.

Vous pouvez également vous rendre sur votre espace personnel sur le site de votre caisse (CAF ou caisse MSA), voire contacter directement votre caisse via cet espace ou par téléphone.

LE POIDS EN HEMODIALYSE

Sandy Dorson

Votre **poids** est constitué d'**eau**, de **muscles** et de **graisse** (situation 1).



La dialyse **remplace vos reins** pour éliminer l'**eau** et les déchets **accumulés en trop** (situation 2).

Le poids sec, c'est le poids que vous feriez si vous n'étiez pas atteint d'insuffisance rénale chronique.

Il est fixé par le néphrologue de façon à ce que vous ne présentiez pas entre deux dialyses les symptômes suivants :

Essoufflement, hypertension, œdèmes (si la dialyse n'a pas éliminé toute l'eau en trop dans votre corps)

Vertiges, hypotensions, crampes (si la dialyse en a trop éliminé)

Ce qui veut dire que ce poids n'est pas figé, il est normal que le néphrologue ait à le réajuster :

Le poids sec doit être diminué en cas d'amaigrissement. Cet amaigrissement peut être dû à une perte d'appétit,

à une augmentation de vos dépenses d'énergie ou à des troubles digestifs (diarrhées, vomissements).

Le poids sec doit être augmenté si vous avez des apports alimentaires plus importants (grignotage, appétit retrouvé) ou une baisse de votre activité physique, l'un et l'autre pouvant entraîner une prise **de masse musculaire et/ou de masse grasse**.

Ainsi, c'est votre ALIMENTATION et votre ACTIVITE PHYSIQUE qui va impacter votre poids DE GRAISSE ET DE MUSCLES.

On ne peut vous enlever un excès de graisse en dialyse (pour cela il faut faire de l'activité physique, ou manger mieux) et on ne peut vous faire prendre du muscle en dialyse (pour cela, il faut faire de l'activité physique, ou manger mieux !).

C'est pourquoi n'hésitez pas à pédaler en dialyse (et en dehors aussi d'ailleurs).

Je reste à votre disposition pour tout renseignement ou conseil 😊

SPORT ET DIALYSE



En famille, entre copines, entre collègues, avec les patients ou leurs familles: le CHPM a participé comme chaque année à la No Finish Line 2023 de MONACO.

Chaque kilomètre parcouru a cumulé 1€ pour les enfants défavorisés. C'est plus de **1837,51 Km** que le centre a couru.

Le CHPM s'unit pour cette occasion aux équipes de dialyse du CHPG de Monaco.

Merci à tous pour votre énergie et votre investissement pour cette TRES bonne cause.



315 561 km = 315 561 €
reversés par l'association pour sauver des enfants...

Diplôme de participation

11-19 NOVEMBRE 2023
Diplôme décerné à
HEMODIALYSE CHPG CHPM
Nombre de kilomètres parcourus
1 837,51 km



Un grand bravo à **Maria, Flo et Raphaëlle** pour la première participation à la course de Noël en relais **Patient-Soignant** pour la **Maladie Rénale Chronique !**

NOM : MARIA - FLORENCE - RA
PRENOM : EN RELAIS
CLASSEMENT SCRATCH : 1169 / 1192
CLASSEMENT CATEGORIE : 50 MOF / 53
CHRONO : 01h15m06s

Félicitations pour votre participation !

U GIRU de Natale 2023
MONACO | DIM 10 DECEMBRE

JOURNÉE PÉTANQUE

le 17 septembre 2023, le CHPM a organisé pour ses patients, leurs familles et les soignants une magnifique journée pétanque. Accueillis au boulodrome de MONACO par une équipe de professionnels, et avec un beau buffet, l'ensemble des participants ont pu se mesurer à la pétanque durant 3 tournois.

Cette journée a été l'occasion de mieux se connaître, faire des connaissances pour certains et de passer des messages positifs sur le sport, l'activité physique et la lutte contre la #sarcopénie.

Cette initiative rentre de la cadre des missions du CAPA du CHPM (Comité d'Activité Physique Adaptée).

Merci à notre infirmière référente SANDY qui a proposé une sublime journée.



ACTUS DU CHPM

SEMAINE DU GOUT 2023

Du 16 au 22 octobre 2023 a eu lieu au CHPM la semaine du goût.

Un moment de partage où nos patients ont pu voyager en dialyse en dégustant des accras de morue, une tartelette Goyave-Coco et des jus de fruits des îles.

Cette semaine nous a permis de s'évader du soin et de passer des messages de prévention contre la #dénutrition, tout en s'amusant.

Cette initiative rentre dans le cadre du CLAN du CHPM (Comité de Liaison Alimentaire et Nutritionnel).



CROUSTILLANTS DE SAUMON FRAIS AUX HERBES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

300 g de saumon frais
6 feuilles de brick
3 œufs durs
1 botte de ciboulette
3 branches de persil plat
3 branches d'aneth
3 branches de coriandre
1 cuillère à café de moutarde aux condiments
1 cuillère à café de miel liquide
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Poivre



Préparation

- ▲ Préchauffer le four à th. 7 (210°).
- ▲ Couper le saumon frais en morceaux et les faire cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- ▲ Hacher finement toutes les herbes et les œufs durs. Les mettre dans un bol avec la moutarde et le miel, poivrer.
- ▲ Etaler les feuilles de brick sur la table, les badigeonner d'huile avec un pinceau.
- ▲ Répartir le saumon sur les feuilles de brick.
- ▲ Etaler le hachis d'herbes et d'œufs.
- ▲ Rouler les bricks en les serrant légèrement. Couper chaque rouleau en tronçons égaux, les piquer avec un pique en bois pour les maintenir.
- ▲ Les passer au four 5 min pour rendre les rouleaux de bricks croustillants.
- ▲ Retirer les bâtonnets et servez aussitôt.

ROTI DE DINDE ROULÉ AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

1 kg de blanc de dinde
350 g de champignons de Paris
6 pommes de terre
4 tranches de jambon de Bayonne
50 g de beurre
1 grenade (facultatif)
3 échalotes
Cumin en grains
Graines de grenade
Vinaigre
Poivre



Préparation

- ▲ Préchauffer le four à th. 7-8 (220°C).
- ▲ Ouvrir le blanc de dinde en deux afin de former une grande escalope.
- ▲ Peler et hacher les échalotes.
- ▲ Nettoyer et hacher les champignons de Paris. Récupérer les graines de la grenade.
- ▲ Faire chauffer 20 g de beurre dans une sauteuse au feu, et y faire fondre les échalotes.
- ▲ Ajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à ce que ces derniers rendent leur eau.
- ▲ Retirer du feu et laisser tiédir.
- ▲ Poser le blanc de dinde à plat et le poivrer.
- ▲ Les recouvrir avec les tranches de jambon les unes à côté des autres, puis les champignons cuits et 2 cuillères à soupe de graines de grenade.
- ▲ Enrouler le blanc de dinde sur lui-même et le ficeler à la manière d'un rôti.
- ▲ Le disposer dans un plat à four et enfourner pour 1 heure.
- ▲ En cours de cuisson, arroser plusieurs fois le rôti avec son jus.
- ▲ Ajouter de l'eau si besoin.
- ▲ Parsemer de graines de grenades au moment de servir.

VERRINE DE FRUIT

INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

8 spéculoos
75 g de fruits rouges / ou pommes
10 cl de crème liquide
2 cuillères à soupe de sucre
Du coulis de framboise/ ou compote de pommes
125 g de ricotta
100 g de fromage blanc
1 sachet de sucre vanillé



Préparation

- ▲ Mixer les spéculoos et le mettre au fond des verrines, réserver.
- ▲ Monter la crème liquide en chantilly, ajouter les fruits rouges / ou les pommes, puis 3 cuillères à soupe de sucre, mixer et réserver.
- ▲ Mélanger la ricotta et le fromage blanc avec le sucre, réserver.

Préparation des verrines

- ▲ Ajouter par couche successive dans chaque verrine : les spéculoos mixés, la crème montée, le coulis de fruit rouge ou compote de pomme, le mélange ricotta et terminer par quelques morceaux de fruits rouges ou morceaux de pommes fraîches.

JEUX AU CHPM

Sudoku

4		3	9	2		1	6	
							5	
				3	6			2
	3	4			7	8		
1		9	8		5	6		3
		6	3			5	2	
3			1	5				
	8							
	9	1		8	4	2		5

							O	
A	I			E	O		D	
O			S					U
	S			I		D		
	N		D		R		U	
		E		N			S	
E				D				S
	O		E	A			R	D
	U							
A	S	E	I	U	N	O	R	D

Wordoku

Le Wordoku est le petit frère du Sudoku avec les mêmes règles mais avec des lettres.

Yakazu

Le Yakazu mélange les chiffres et le principe des mots croisés.

	1	2	3	4	5	6
I						
II						
III						
IV						
V						
VI						

HORizontalement

I. Une année révolutionnaire. II. Un département bien connu des rappeurs français. Début du règne de la dynastie capétienne. III. Début de l'Hégire, point de départ du calendrier musulman. IV. En mètres, la longueur d'un mille nautique. V. En lieues, la longueur d'un voyage sous-marin. VI. Carré de 11. Quelques années de mariage pour des noces de saphir.

Verticalement

1. Une année importante pour la décolonisation. 2. Charles Martel stoppe les Maures à Poitiers. Un chiffre qui rappelle les flics. 3. Le vrai début du XXIIème siècle. 4. Presque cent. L'âge limite des cardinaux pour voter lors d'une élection papale dans un conclave. 5. Un nombre fétiche pour une célèbre paire de jeans. 6. Cube de 3. Un petit modèle de la gamme Peugeot.

Solutions des jeux

D	E	S	A	U	N	R	O	I
A	I	U	R	E	O	S	D	N
O	R	N	S	D	I	A	E	U
U	S	A	O	I	E	D	N	R
I	N	O	D	S	R	E	U	A
R	D	E	U	N	A	I	S	O
E	A	R	N	O	D	U	I	S
S	O	I	E	A	U	N	R	D
N	U	D	I	R	S	O	A	E

4	5	3	9	2	8	1	6	7
9	6	2	4	7	1	3	5	8
7	1	8	5	3	6	4	9	2
5	3	4	2	6	7	8	1	9
1	2	9	8	4	5	6	7	3
8	7	6	3	1	9	5	2	4
3	4	7	1	5	2	9	8	6
2	8	5	6	9	3	7	4	1
6	9	1	7	8	4	2	3	5

	1	2	3	4	5	6
I	1	7	8	9		2
II	9	3		9	8	7
III	6	2	2			
IV	0		1	8	5	2
V		2	0	0	0	0
VI	1	2	1		1	6

Anniversaire

En Octobre

Mme BROTONS
M. CASINI
Mme NOCETI
M. DUPORT
M. IMART
Mme WATTEBLED
Mme BESANCON
Mme ROSTAGNI
Mme SAUTERELLE
M. SOTTILI

Anniversaire

En Novembre

M. CRESCENZO
M. IPPOLITO
Mme LANTERI
Mme MILLARD
M. MACAGNO
M. PAPA
Mme RAVASIO

Anniversaire

En Décembre

M. KULATUNGE
M. MASTROEINI
Mme MICHEL
M. PISIBON
Mme SPELTA
Mme VIARDO
M. WAKIM

Equipe de rédaction

Céline Pinlong
Sandy Dorson

<http://www.chpm.groupe-elsan.com/>

Hommage

M. BERNARD
Mme CHICHE PORTICHE
M. DIANA
M. MERLO
M. PERON
M. PARINI
Mme PELLETIER
Mme RAHAL
Mme ROSSO
M. SORIANO
Mme TROMBIA
M. VAN KLAVEREN

Greffe

M. QUILLOT

MONACORUN

(IL Y A FORCÉMENT UNE COURSE POUR VOUS !)

Rdv le 10 et 11 Février pour
participer
à la Monaco Run, événement
regroupant
plusieurs courses au sein de la
principauté de Monaco

Informations et
inscriptions auprès
de SANDY

10-11
FÉVRIER
2024

1000M

5KM

10KM

CITY TRAIL 12KM

TRAIL MONT AGEL 30KM

BONNE



ANNEE