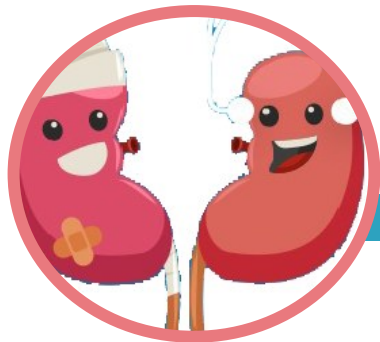




LA VOIX D'ABORD

Journal du CA3D

n°5 – Janvier 2025

Actualités



2 vidéos de sensibilisation à destination du grand public ont été créées par les équipes du CA3D.

La première vidéo explique ce qu'est la maladie rénale et insiste sur l'importance de la néphroprotection. La seconde évoque l'impact de la maladie sur le corps, l'esprit et le quotidien des personnes atteintes.

Où retrouver les vidéos ? sur la page Facebook du CA3D ainsi que sur YouTube et LinkedIn et n'hésitez pas à les partager avec votre entourage pour mieux les informer !

Edito

Les vœux de la Direction pour 2025

Chères équipes, chers patients,

En ce début d'année, permettez-moi de vous adresser mes vœux les plus sincères pour 2025. Que cette nouvelle année soit douce pour vous tous : une source de joie, de sérénité et d'épanouissement, que ce soit dans votre travail, vos projets ou votre quotidien.

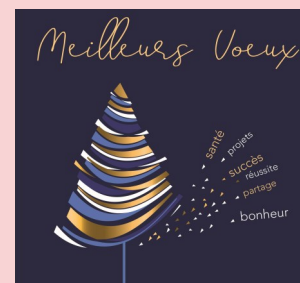
« La joie est le passage de l'homme d'une moindre à une plus grande perfection. » Ces mots de Spinoza nous rappellent que chaque petit pas, chaque effort partagé, nous mène vers un mieux-être collectif. C'est dans cet esprit que nous travaillons ensemble au sein de la filière dialyse : unis par une même quête d'amélioration, de qualité et de soutien mutuel, rappelant ainsi notre devise : « les batailles de la vie ne sont pas gagnées par les plus forts, ni par les plus rapides, mais par ceux qui n'abandonnent jamais » Hassan 2.

À vous, les équipes, merci pour votre engagement et votre bienveillance. Chaque jour, votre professionnalisme et votre humanité font une différence essentielle pour ceux qui en ont besoin.

À vous, les patients, merci pour la confiance que vous nous accordez. Vous êtes au cœur de toutes nos actions et votre courage face aux défis inspire notre dévouement. 2025 sera, je l'espère, une année placée sous le signe de la joie, de l'entraide et du partage.

Ensemble, patients, médecins, soignants, et administratifs nous avons à cœur de créer un environnement où chacun peut avancer avec sérénité et espoir. Car c'est ensemble que nous sommes plus forts, et que nous donnons tout son sens à la solidarité. Je vous souhaite à tous une année riche de moments de joie, de réussites, et de liens renforcés. Continuons à avancer avec optimisme, à célébrer nos progrès et à nous soutenir les uns les autres.

Avec toute ma gratitude et mes encouragements pour cette nouvelle année,
Dialysemment Vôtre,
La Direction



Focus : IMPÉDANCEMÉTRIE

Vous voyez le diététicien venir en salle avec un jouet sous le bras, il s'agit d'un impédancemètre. C'est un dispositif évaluant de manière précise et complète la composition corporelle du patient. Il permet le suivi de l'état nutritionnel et de la répartition de l'eau dans le corps.

4 électrodes, 3 clics sur l'ordinateur et 8 secondes suffisent pour obtenir le diagnostic complet de la composition corporelle: mesure de la masse grasse et de la masse musculaire évidemment mais également de la masse osseuse, de la répartition hydrique et des indicateurs d'état de forme.

Grâce à la mesure on obtient une étude plus fine de l'état d'hydratation. Cela nous donne l'occasion d'ajuster au plus proche le poids sec des patients en dialyse. Un de ces autres avantages, il répond aux critères d'exigence de la Haute Autorité de Santé pour le dépistage et le codage de la dénutrition chez l'adulte et la personne âgée.

Notre objectif est de pratiquer cette mesure sur l'ensemble des patients dialysés, au cours d'une séance de dialyse.

Jusqu'à présent 88 patients du CA3D sur 122 se sont prêtés à l'exercice.

Vous serez bientôt le prochain !





Retour d'expérience : PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

Voici quelques lignes écrites par Florence Bounader, ancienne infirmière de dialyse et jeune retraitée, référente douleur dans la structure. Elle nous propose ici une réflexion sur l'importance de la prise en charge de la douleur à la fois pour les patients et pour les soignants.

La prise en charge de la douleur de nos patients fait partie intégrante de notre travail. Qu'il s'agisse de douleurs physiques d'intensités variables ou de souffrance psychologique, la relation soignant /soigné est fondamentale dans le contexte de la Dialyse.

Chaque personne est différente: chaque soignant procède à sa façon et chaque patient réagit différemment. L'importance de la communication (utilisation de certains mots, verbalisation du ressenti par le patient , ouverture à autrui), la notion d'écoute, de perception et de compréhension restent fondamentales.

L'évaluation de la douleur n'est pas toujours facile (parfois verbale, mais aussi lecture de postures et d'expression corporelle) mais demeure importante et la traçabilité l'est aussi.

Tout cet ensemble conduit à une prise en charge mieux adaptée, quelque soit le niveau de la douleur: installation du patient, écoute modification des paramètres de dialyse, traitement médicamenteux selon les protocoles etc...

L'importance du contexte environnemental du patient doit aussi été abordée . Certaines cultures, certaines techniques éducatives, et certains contextes sociaux ont des répercussions sur la verbalisation (ou la non-verbalisation) de la douleur. Certaines personnes vivent mal le fait de se plaindre ou d'avoir l'air "faible". D'autres au contraire auront tendance à parfois essayer de "profiter" du contexte douloureux....

Quoi qu'il en soit, chacun mérite d'être entendu et pris en considération, même si ce n'est pas toujours facile et l'on doit garder à l'esprit les risques liés à la banalisation et au jugement....

Florence BOUNADER



Actualités

UN DICTON POUR CHAQUE MOIS

Nous vous proposons ici des petits conseils sous forme de dictons pour rester au top pour cette nouvelle année

January
01

★ **En janvier**, je vérifie que les bons de transport ont bien été prolongés.

May
05

★ **En mai**, je jardine sans forcer pour ne pas abîmer ma voie d'abord à préserver.

September
09

★ **En septembre**, j'active mon espace santé pour être bien connecté.

February
02

★ **En février**, un bilan biologique de qualité me sera prélevé si je conserve une alimentation équilibrée.

June
06

★ **En juin**, je prépare mon bikini mais en respectant le poids prescrit.

October
10

★ **En octobre**, je contrôle mes vaccinations ou je prévois des nouvelles injections.

March
03

★ **En mars**, pour la semaine du rein, je parle de dépistage au mien.

July
07

★ **En juillet**, je reste hydraté sans trop forcer pour éviter l'OAP.

November
11

★ **En novembre**, je participe au mois sans tabac car c'est le béaba.

April
04

★ **En avril**, des œufs de pâques je me méfie pour éviter l'hyperkaliémie.

August
08

★ **En août**, je goûte à la salade de fruit jolie jolie mais plutôt rikiki.

December
12

★ **En décembre**, à moi les huîtres et le foie gras, en portion raisonnée ou ça ne passera pas.

Combattez les virus de l'hiver à mains nues!

Actualités

COMBATTEZ
LES VIRUS
DE L'HIVER
À MAINS NUES

L'hiver est une saison qui peut être agréable, mais aussi un moment où la vigilance est essentielle en raison des virus qu'il favorise. Se protéger et protéger ses proches passe par des gestes simples : la vaccination et les gestes barrières. Ces attentions renforcent notre santé et celle de ceux qui nous entourent.

VOICI UN PETIT RAPEL DES GESTES BARRIÈRES



SE LAVER LES MAINS RÉGULIÈREMENT

Car 80% des microbes se transmettent par les mains



TOUSSER OU ÉTERNUER

Un éternuement peut propulser des microbes jusqu'à 6m
Presque autant que le record du monde de saut à la perche



AÉRER VOTRE LOGEMENT AU MOINS 3 FOIS/JOUR

évacuées l'air à l'extérieur permet de diluer les particules en suspension infectées



UTILISER UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE

Un virus peut rester vivant jusqu'à 12h sur un mouchoir
Autant qu'un trajet Cherbourg-Nice en voiture



VÉRIFIER SI VOUS ÊTES À JOUR DE VOS VACCINATIONS

La vaccination est la meilleure protection pour soi-même et pour les autres



PORTER UN MASQUE JETABLE QUAND ON EST MALADE

Une toux peut propulser des microbes à 50km/h
Une vitesse égale à celle d'un tigre en pleine course



A la découverte : PALERME

Capitale de la Sicile, Palerme est une ville bien différente du reste de l'Italie. Visiter Palerme, c'est s'aventurer au cœur de l'histoire de la Sicile, de son atmosphère unique et de la culture de ses habitants.

Fondée aux alentours du VIII^e siècle avant J.-C. par des commerçants Phéniciens, elle est riche d'une histoire complexe et a vu passer de nombreuses civilisations : romaine, arabe, normande, byzantine, française et espagnole ! Palerme est une cité qui se découvre idéalement à pied. Elle possède un centre historique gigantesque, striée de rues étroites et sombres qui mènent aussi à bien à de somptueux palais qu'à des monuments en ruines. **Du Palais des normands jusqu'à la célèbre plage de Mondello**, des dizaines de monuments vous attendent. Côté gastronomie, Palerme est un « incontournable » pour ceux qui aiment la nourriture de rue, la *street food*.

Faites vos valises et venez vous perdre dans les rues de Palerme. Une belle aventure gastronomique, culturelle et historique vous y attend !

Pour préparer votre séjour
vous pouvez contacter
Centro Emodialitico Meridionale Srl
Via Generale Cantore Antonino, 21,
90141 Palermo PA, Italie
Tél : +39091302451

Emodialisi Palermo Srl
Via Giovanni Dotto, 12,
90129 Palermo PA, Italie
Tél : +39091427426
Artificial Kidney Center Srl
Via Leonardo da Vinci, 305-306-307,
90145 Palermo PA, Italie
Tél : +39091409143



Cathédrale de Palerme



Palais des normands



Fontana Pretoria



Plage Mondello

IDÉE À DÉVELOPPER DURABLEMENT

À VOS MARQUES, PRÊTS... MARCHEZ !

LA MARCHÉ N'A QUE DES AVANTAGES POUR VOTRE SANTÉ ET POUR LA PLANÈTE.

TOUR D'HORIZON DES SUPERS BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LA PLUS ACCESSIBLE PARTOUT

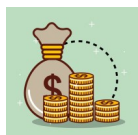


★ Amélioration de la condition physique et prévention des maladies :

Marcher est une activité physique douce mais efficace. Elle sollicite de nombreux muscles, renforce le système cardiovasculaire, et améliore l'endurance. En pratiquant régulièrement la marche, on peut constater une augmentation de la force musculaire et une meilleure souplesse des articulations. De plus, la marche aide à maintenir un certain poids en brûlant des calories, ce qui est essentiel pour prévenir l'obésité et ses complications. La marche régulière joue également un rôle crucial dans la prévention de nombreuses maladies chroniques. Elle réduit le risque de maladies cardiovasculaires en améliorant la circulation sanguine et en régulant la pression artérielle.

★ Bien-être mental :

La marche a également un impact significatif sur l'équilibre mental. Elle permet de réduire le stress, l'anxiété et les symptômes de la dépression. Marcher en plein air, surtout dans des environnements naturels, favorise la production d'endorphines, les hormones du bonheur. Cela procure une sensation de bien-être et de relaxation. De plus, la marche peut améliorer la qualité du sommeil et augmenter l'énergie tout au long de la journée.



★ Pas d'impact pour le portefeuille :

Avec la marche pas besoin d'un abonnement à la salle de sport ni d'équipement spécial. Tout ce qu'il faut, c'est une paire de chaussures confortables et un peu de temps.

★ Un acte écologique :

Près de la moitié des trajets domicile-travail de moins de 1 km se font encore en voiture, alors qu'il suffirait souvent de quelques minutes à pied pour accomplir ce même trajet. La transition vers des modes de transport plus doux, comme la marche, est cruciale dans la lutte contre le réchauffement climatique. En réduisant notre dépendance à la voiture, nous limitons aussi les nuisances sonores, la pollution lumineuse et l'impact sur la faune locale.



IDEE DE
BONNE RESOLUTION
POUR 2025 :

**Faire 30 min de
marche 5 fois par se-
maine**

Comment y arriver ?

♦ Initier une routine

Commencez par fixer des objectifs réalistes et progressifs pour maintenir votre motivation.

=> Marchez 10 à 15 minutes par jour, puis augmentez progressivement la durée et l'intensité
=> Choisissez des itinéraires agréables et variés
=> Pensez à marcher à plusieurs

♦ Intégrer la marche dans la routine quotidienne

Intégrer la marche à pied dans vos activités de tous les jours.

=> Marchez pour effectuer vos petits trajets, comme aller au travail ou faire des courses
=> Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur
=> Descendez du bus ou du tram un arrêt plus tôt
=> Prenez une pause marche

♦ Motivation et suivi des progrès

=> Suivez votre nombre de pas, la distance parcourue et les calories brûlées grâce à une application ou un podomètre
=> Participez à des défis de marche ou rejoignez des groupes de marcheurs



La recette du diet : Tiramisu aux pommes et cannelle

Pour 4 personnes

- 2 pommes
- 10g de beurre
- 70g de sucre
- 2 œufs
- 250g de mascarpone
- 10 biscuits spéculoos
- Cannelle, vanille



- ★ Epluchez 2 pommes, coupez-les en dés.
- ★ Faites les dorer dans une poêle avec 10g de beurre.
- ★ Ajoutez 20 g de sucre et la cannelle, laissez caraméliser, ajoutez la vanille et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes soient fondantes. Laissez refroidir.
- ★ Battez 50g de sucre avec 2 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ★ Ajoutez 250g de mascarpone et fouettez.
- ★ Montez 2 blancs d'œufs en neige bien ferme.
- ★ Incorporez-les délicatement à la préparation.
- ★ Ecrasez 10 biscuits spéculoos grossièrement, réservez-en 1 c à s.
- ★ Prendre des coupelles, mettre biscuits émiettés, pomme, préparation du mascarpone, encore une couche de biscuits, pommes, et préparation, parsemez de biscuits et réservez au frais 4 h minimum avant de déguster.

180mg de potassium

JOUONS ENSEMBLE LES ÉNIGMES DU PÈRE FOURAS



♦ Je suis né dans l'eau
♦ Je vis dans l'eau
♦ Mais une fois sortie de l'eau, si celle-ci me touche à nouveau, je disparaîs
Qui est-il ?

♦ En ceinture elle est portée
♦ De l'avoir, on est joyeux
♦ On la forme dans les cheveux,
♦ On la pèle pour la manger
Qui est-elle?

♦ Ce signe bien connu,
♦ Symbole d'équilibre et de justice,
♦ Aide le pêcheur assidu,
♦ Dans sa pêche aux écrevisses
Qui est-elle ?

Solution : a) le sel b) la banane c) la balance