



# La Feuille

Le journal de la dialyse

N°24  
Juin 2011



## Le saviez-vous ?



Envie de crudités, de fruits crus ?? Cela n'est pas sans dangers !

Le potassium est naturellement présent dans les fruits et les légumes. D'autant plus qu'ils ne sont pas transformés (séchés ou cuits).

Pour y voir plus clair, nous vous proposons une exposition toute en couleur, face aux fauteuils de la salle d'attente.

Nous espérons satisfaire votre curiosité et éveiller vos papilles...



## QUIZZZZZZZZZ !!!!!!!

Afin d'améliorer notre travail, notre communication, L'équipe de dialyse désire votre participation en répondant aux questions suivantes.

Merci de votre collaboration.

- Un fruit cru de 200gr contient
  - o 250mg de potassium
  - o 500mg de potassium
  - o 100mg de potassium
  
- Puis-je boire le liquide des fruits et légumes en conserve ?
  - o Oui
  - o Non
  
- Citer un légume cru (pour 100gr) pauvre en potassium  
.....
  
- 100gr de légumes cuits sont égales à
  - o 3 pommes de terre de taille moyenne
  - o Une assiette plate de blettes
  - o ¼ d'assiette plate d'épinards

*De nombreux lots à gagner !!!*



## ACTIVITES PHYSIQUES ET HEMODIALYSE... Préparez l'été et sortez les maillots !!!!

La pratique physique est importante chez le dialysé car elle a un rôle préventif sur les arthropathies et les lésions vasculaires

Les bénéfices sont réels car ils permettent de :

- Diminuer la tension artérielle (donc la prise de médicaments)
- Réduire le risque de développement de maladies cardio-vasculaires
- Diminuer la prise de poids excessive
- Diminuer le taux de potassium
- Améliorer la respiration
- Renforce le cœur et les os
- De retrouver de l'énergie
- De mieux dormir
- De mieux se sentir



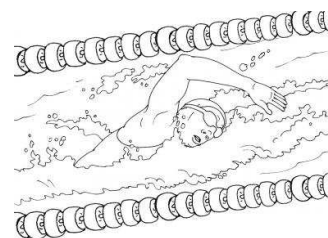
Même en cas d'anémie, l'activité aide les organes à mieux utiliser l'oxygène.

Les activités que vous pouvez pratiquer lorsque vous êtes dialysés :

- La marche
- La natation
- Le vélo : pensez à celui de notre centre qui est à votre disposition : n'hésitez plus !!!!
- La gymnastique douce...

Cependant, il y a quelques recommandations à respecter :

- Evitez les activités susceptibles d'endommager la fistule
- Démarrer par une activité douce
- Faire les exercices au moment où vous vous sentez le plus en forme



Lors des fortes chaleurs, pensez à vous hydrater un peu plus afin d'éviter les « coups de fatigue ».

L'activité physique reste un bon moyen de se sentir mieux dans son corps et donc, mieux dans sa tête. N'oubliez pas qu'un bon état physique et physiologique est un élément important qui favorise la réussite ultérieure de la transplantation.

Mélinda



## NI HEUREUX, NI TRISTE

Quelle est la notion du bonheur, le sens et la valeur de la vie, qui sont modifiés par la dialyse ?

A travers certain d'entre-vous, certaines citations nous sont parues importantes à citer :

- « Pas le choix »
- « Je déteste le régime »
- « Il y a des choses plus graves »
- « Je profite de ma famille »
- « fragile »
- « manque de liberté pour voyager »
- « fatigue »...

Peut-être qu'à travers l'apprentissage de ce « style » de vie, vous trouverez votre propre place.



## LE SERVICE DE DIALYSE...JOUR APRES JOUR...

Nous avons le regret de vous annoncer le décès de Mr ARCHINARD Henri survenu le 12 mai 2011.

Nous nous joignons à la tristesse de sa famille et lui présentons toutes nos condoléances.

## HAPPY DAYS !!!!

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à

Mr AMIRTHANATHAR né le 25 juin  
Mme BERNARDINI née le 6 juin

Catherine née le 23 juin