

Bulletin

Profitions de cette deuxième édition pour nous présenter. Derrière tous les traitements se cache, en effet, une équipe complète. Je suis Sigrid, l'infirmière en chef du département de dialyse. J'opère dans différents centres, selon le jour de la semaine. Le lundi et le jeudi, je travaille principalement à Renaix, le mardi et le vendredi à Zottegem et le mercredi, à Waregem. Je m'efforce de me rendre une fois par mois au centre d'Audenarde. L'occasion pour moi de vous rendre visite et de prendre de vos nouvelles. Voyez-y le moment idéal pour me signaler tout ce que vous souhaitez. Je ne suis heureusement pas seule responsable des plus de 250 patients traités dans nos centres.

Je suis entourée d'infirmières en chef adjointes, responsables de l'organisation pratique et des activités quotidiennes.



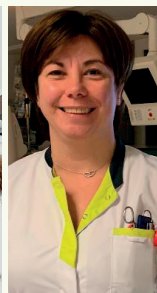
Pour Renaix, il s'agit de Sofie et d'Hélène.



Pour Waregem et Audenarde, je peux compter sur Patricia.



Pour Zottegem, voici Ingrid et Nathalie.



Pour PD/THD, Marleen est à votre disposition.

Elles ne sont, elles non plus, pas seules à réaliser les différentes thérapies, nous pouvons compter sur une équipe de collaborateurs attitrés, en l'occurrence :

Le sont :

- les infirmiers de Renaix ;
- les infirmiers de Waregem et Audenarde ;
- les infirmiers de Zottegem ;
- les infirmiers des unités de dialyse à domicile de Renaix et Zottegem.

Le personnel infirmier de dialyse est chargé de préparer le traitement, d'enregistrer le patient, de préparer et d'administrer les médicaments, de surveiller les paramètres pendant le traitement, de soigner les plaies...

Vous avez une consultation prévue avant ou après la dialyse ? Les soignants vous aideront si nécessaire. Ils sont également responsables de la logistique de la dialyse, des commandes, du rangement du matériel, du soutien aux infirmiers et bien plus encore.

Le personnel d'entretien veille à ce que tout soit parfaitement propre. À Audenarde, il s'agit d'une entreprise externe. À Waregem, Renaix et Zottegem, le nettoyage est confié à des collaborateurs de l'équipe d'entretien.

Les traitements se déroulent sous la supervision du néphrologues.

- Zottegem : Dr Bogaert (chef du département médical) et, depuis peu, Dr Ameye.
- Renaix : Dr Mahieu et Dr Vanfraechem.
- Waregem et Audenarde : Dr Boey.
- Chargé de remplacer le néphrologue sur les différents sites, le Dr Vanuytsel vous recevra dans tous les centres.

En cas d'urgence, c'est-à-dire de problèmes aigus nécessitant une hospitalisation en dehors des heures d'ouverture de notre service, sachez que les néphrologues se concertent et que l'un d'entre eux sera toujours à votre disposition pour discuter de votre traitement.

HAEMOVAK EST LÀ POUR VOUS

Devenir membre de l'ASBL Haemovak 2022

L'ASBL Haemovak Renaix - Audenarde - Zottegem - Waregem est un cercle d'amis créé par et pour les patients hémodialysés qui suivent un traitement de dialyse péritonéale ou qui sont en voie d'être greffés dans nos centres de Renaix, Audenarde, Zottegem et Waregem.

Afin de leur rendre la vie un peu plus agréable, nous organisons des sorties de groupe avec un infirmier/une infirmière et, si possible, un néphrologue. L'occasion de partir à la découverte de belles villes ou de curiosités touristiques en Belgique ou dans nos pays voisins. L'organisation d'un barbecue, d'un dîner ou d'une fête de Pâques à Waregem, d'un repas de Noël à Zottegem... nous permet également de nous réunir.

Un contact social plaisant, que les patients savourent pleinement. La famille, les amis et les connaissances membres d'Haemovak peuvent eux aussi participer à ces diverses activités aux côtés des patients dialysés.

La capacité de notre ASBL est cependant très limitée, car nos revenus dépendent des contributions des membres (10 euros par an) et de la générosité de ceux qui nous soutiennent ou désirent nous aider à atteindre nos objectifs. Plus nous avons de membres, plus nous pouvons proposer des avantages attrayants.

Les dons d'au moins 40 euros donnent droit à une attestation fiscale à la fin de l'année.

Nous vous remercions pour votre attention et votre éventuel soutien.

Cordialement,
Pour le conseil d'administration de l'ASBL Haemovak,



Conseil d'administration d'Haemovak,

Présidente
DELAEY CLAUDINE

Secrétaire
HANTSON ANDRE

Trésorière
HANTSON GRIET

Administrateurs :

Dr. Hombrouckx Remi, Larno Luc, Marzougui Hichem, Doutreloigne Charlotte, Kegels Yvette, Vangermeersch Nadine & Francis Poppe.

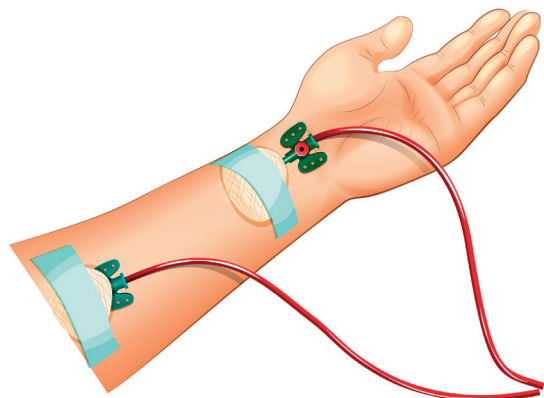
Maatschappelijke zetel: Riedekens 113, 9700 Oudenaarde.
Identificatienummer: 4171/56. NN:450756315
Rekeningnummer: 443-6693041-50
Tel 055/31.53.30 - Gsm 0468/35.42.91

Veillez tenir compte des informations ci-dessous.

PRENEZ SOIN DE VOTRE ACCÈS VASCULAIRE

Accès vasculaire= l'accès au vaisseau sanguin par une fistule AV, un cathéter provisoire ou tunnellisé.

Fistule AV



HYGIÈNE

- ▶ Lavez quotidiennement le bras sur lequel est située la fistule avec de l'eau et du savon. Nettoyez votre bras du mieux possible avant la dialyse et dès qu'il est sale.
- ▶ Évitez de vous gratter à hauteur de la fistule. Gardez des ongles courts et propres.
- ▶ Ne retirez pas vous-même les croûtes qui se sont formées au niveau du point de ponction.
- ▶ N'utilisez pas de crème ni de pommade pour ramollir les croûtes (c'est une source de bactéries).

BANDAGE

- ▶ La bande peut être retirée environ 4 heures après la dialyse. Retirez-la avec précaution.

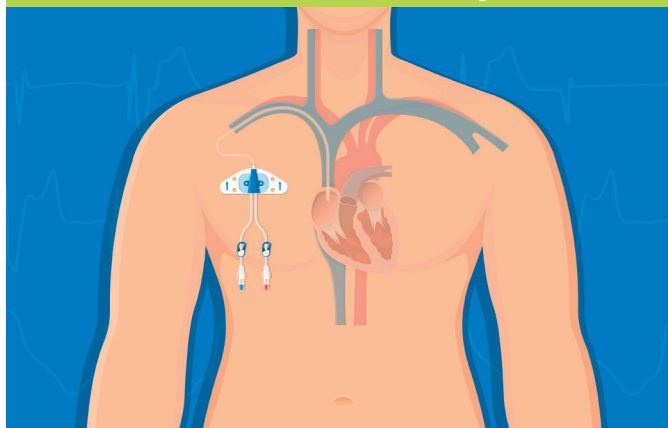
PRÉCAUTIONS

- ▶ Ne pas porter de vêtements près du corps ni de bijoux sur le bras sur lequel est située la fistule.
- ▶ Ne pas soulever de charges lourdes ni effectuer de travaux lourds
- ▶ Protéger le bras des blessures
- ▶ Pas de prise de sang ni de perfusion dans ce bras
- ▶ Aucune mesure de la tension artérielle sur ce bras

ATTENTION

- ▶ Si le point de ponction recommence à saigner, utilisez une compresse stérile (ou un mouchoir en papier propre) pour comprimer cette zone. Si le saignement continue (pendant plus de 20 minutes), contactez le centre de dialyse ou rendez-vous aux urgences.
- ▶ En cas de rougeur, de gonflement ou de chaleur de la zone de la fistule, contactez toujours le centre de dialyse. Cela pourrait indiquer une infection.

Cathéter de dialyse



HYGIÈNE

- ▶ Ne prenez pas de douche. Si vous souhaitez vous laver, discutez-en avec le centre (il existe des pansements étanches spécifiques).

BANDAGE

- ▶ Les bandes sont uniquement fournies par le personnel infirmier de dialyse.
- ▶ Si elles se détachent, contactez le centre pour les remplacer.
- ▶ Signalez toujours les démangeaisons : notre équipe vous fournira des bandes adéquates.
- ▶ La bande doit rester fermée et sèche. Ne grattez pas.

PRÉCAUTIONS

- ▶ Ne pas nager.
- ▶ Le cathéter de dialyse ne peut servir qu'au personnel infirmier de dialyse (c'est-à-dire qu'aucune prise de sang ne peut être réalisée et qu'aucun médicament ne peut être administré par cette voie par d'autres personnes).
- ▶ Les pinces du cathéter doivent être fermées (si elles sont ouvertes, fermez-les immédiatement).

ATTENTION

- ▶ Si le point d'insertion du cathéter est douloureux ou rouge, ou si vous avez de la fièvre, informez-en toujours le centre de dialyse.
- ▶ En cas de fuite, contactez immédiatement le centre de dialyse ou rendez-vous aux urgences.
- ▶ En cas de douleur au point d'insertion ou d'accès de fièvre, informez-en toujours le centre de dialyse.

Pour que l'opération se déroule de manière stérile et sans heurts, il est toujours demandé de porter des vêtements confortables.

Avec un cathéter : portez une chemise, une blouse ou un pull avec des boutons/une fermeture éclair qu'il est possible d'ouvrir complètement.
Avec une fistule : portez idéalement un haut à manches courtes. Si vous avez des manches longues, veillez à ce qu'il y ait une fermeture éclair.

Pensez au pull que vous recevez au début de la dialyse.

SERVICE SOCIAL EN DIALYSE

Assurance hospitalisation et dialyse

Les personnes malades sont très souvent confrontées à des frais médicaux élevés. Hospitalisation, médicaments, consultations chez le médecin traitant, kinésithérapie, etc.

Pour nos patients dialysés, aux coûts liés à la dialyse s'ajoutent les coûts afférents à tout autre problème médical.

Une assurance hospitalisation intervient souvent sur le montant de ces factures.

Vous trouverez dans l'article ci-dessous quelques informations générales importantes. Vous avez des questions spécifiques à ce sujet? Je serai heureux d'y répondre lors d'un entretien personnel.

Sachez avant tout qu'il existe deux types d'acteurs sur le marché : les assureurs privés, d'une part, et les assurances hospitalisation via les mutualités, d'autre part.

Dans la mesure où les deux proposent des contrats d'assurance, il est important de bien s'informer à l'avance.

- ▶ En cas de maladie ou d'affection préexistante (c'est-à-dire avant la conclusion du contrat), vous devez vous renseigner pour savoir si le contrat la couvre (dans une certaine mesure).
- ▶ Chaque compagnie d'assurance est libre de décider ce qu'inclut le contrat. Prenez donc connaissance des garanties incluses dans le contrat et de celles qui ne le sont pas.
- ▶ Certaines assurances hospitalisation limitent l'intervention à un certain nombre de jours pour des services hospitaliers spécifiques (revalidation, gériatrie, etc.).



La couverture des soins ambulatoires pour maladies graves ou sévères est très importante pour les patients sous dialyse. La dialyse est, en effet, considérée comme une maladie grave. Cette clause apparaît dans les contrats de la plupart des assurances hospitalisation.

Pour obtenir cette reconnaissance, introduisez une demande auprès de l'assurance hospitalisation.

Une fois votre demande approuvée, l'assurance prendra en charge tous les coûts des soins ambulatoires. Nous entendons par là les factures mensuelles de dialyse, tous les examens qui ont lieu dans le cadre de la dialyse, les médicaments pris en raison de la dialyse, la kinésithérapie, etc.

Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à contacter :



Pour les patients de Renaix et Audenarde :
Lieve De Craemer, joignable pendant les heures de bureau au 055/23 30 19
ou par e-mail à lieve.decraemer@azglorieux.be.

Pour les patients de Zottegem :
Hildegard De Backer, joignable pendant les heures de bureau au 09/364 83 83
ou par e-mail à Hildegard.debacker@sezz.be.

Pour les patients de Waregem :
Mieke Himpens, joignable pendant les heures de bureau au 056/62 33 82
ou par e-mail à Mieke.Himpens@ziekenhuiswaregem.be.

DIÉTÉTICIEN EN DIALYSE

Fêtes - alcool : ami ou ennemi des reins ?

Nous ne sommes qu'en décembre et nous pensons pourtant déjà aux fêtes de fin d'année. Au menu : snacks, entrées, plats, desserts... Bref, à boire et à manger à volonté. En tant que patient sous dialyse, vous ne vous préoccupez pas de ces « kilos de fête », mais bien de savoir si vous pouvez boire/manger ce qui vous est proposé. C'est une période difficile pour respecter un régime alimentaire.

PHOSPHORE : quoi, où et comment ?

Le phosphore est un terme qui vous paraît peut-être familier. On retrouve ce minéral dans les aliments tels que la viande, la volaille, le poisson, les substituts de viande, les œufs, les légumineuses, le lait, les produits laitiers, les noix... mais aussi dans les boissons alcoolisées.

Un taux élevé de phosphore dans le sang est néfaste, car il favorise les démangeaisons, l'ostéoporose et/ou l'artériosclérose.

L'alcool coule souvent à flots pendant les fêtes de fin d'année. Le tableau ci-dessous répertorie les boissons alcoolisées en fonction de leur teneur en phosphore. De quoi faire votre choix en toute connaissance de cause.



Autorisé en raison de la faible/négligeable teneur en phosphore	Avec modération	À éviter en raison de la forte teneur en phosphore
▶ whisky, genièvre, cognac (35 ml) ▶ gin (35 ml) ▶ cidre (100 ml) ▶ champagne, vin mousseux, cava (100 ml) ▶ vin blanc sec/vin rosé (125 ml) ▶ porto, vermouth, picon, pastis, rhum, sherry sec ou doux, campari amer (75 ml)	▶ vin rouge/vin liquoreux (125 ml) ▶ pils, bière de table (250 ml) ▶ advocaat (35 g)	▶ Bière d'abbaye (330ml): Leffe, Maredsous, St. Bernardus, ... ▶ Bière trappiste (330ml): Achel - Chimay - Rochefort - Westmalle - Westvleteren - Orval - La Trappe - Zundert - Stift Engelszell - Mont des Cats - Spencer Trappist - Cardena - Tre Fontane - Mount St. Bernard

ALCOOL : À FAIRE ET À ÉVITER

Nous recommandons de ne pas dépasser deux boissons alcoolisées par jour. Le foie décompose la plus grande partie de l'alcool. En cas de fonction rénale réduite, les produits de décomposition et les minéraux de l'alcool comme le phosphore restent plus longtemps dans le sang.

Choisissez de préférence un verre plus petit. Vous boirez ainsi votre apéritif moins vite. Tenez également compte de votre restriction hydrique. N'oubliez pas qu'il vaut mieux éviter les cocktails parce qu'ils sont riches en potassium.

Vous avez encore des questions ou des incertitudes ? Demandez l'avis de votre diététicien.

Le saviez-vous?

Comment est déterminée la teneur en phosphore d'une boisson alcoolisée ?

La teneur en phosphore dépend de la préparation de la boisson. L'ajout de malt d'orge ou de levure pendant le processus de préparation augmente la teneur en phosphore.

AGRÉABLE ET SAIN

Tout apéritif s'accompagne évidemment d'amuse-gueules savoureux. Découvrez ci-dessous quelques recettes à déguster sans modération pendant les fêtes de fin d'année !

CRÊPES FARCIES AUX POMMES ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

Ingrediënten (8 pers):

Pour les crêpes

- ▶ 100 g de farine
- ▶ 10 g de sucre
- ▶ 200 ml de lait demi-écrémé
- ▶ 2 œufs
- ▶ À votre goût : zeste de citron

Pour la garniture

- ▶ 1 grosse pomme
- ▶ 2 cuillères à soupe de miel
- ▶ 100 g de fromage de chèvre doux, frais

Préparation de la pâte:

- » Mélangez la farine et le sucre dans un bol.
- » Ajoutez le lait tout en remuant pour éviter les grumeaux.
- » Incorporez, enfin, les œufs.
- » Si nécessaire, ajoutez un peu de zeste de citron pour relever le goût.
- » Cuisez 8 crêpes fines avec la pâte.

Préparation de la garniture:

- » Épluchez la pomme, retirez-en le cœur et coupez-la en cubes.
- » Faites chauffer le miel dans une casserole et ajoutez les morceaux de pomme.
- » Laissez la pomme cuire pendant 5 minutes.
- » Laissez refroidir.

Service:

- » Préchauffez le four à 180 °C.
- » Prenez une crêpe et placez une cuillère à soupe de garniture aux pommes au centre.
- » Déposez un peu de fromage de chèvre doux par-dessus.
- » Repliez la crêpe sur la garniture et formez de petits sacs.
- » Placez les sacs dans un plat au four et réchauffez-les pendant environ 10 minutes.



GAUFRE DE PÂTE FEUILLETÉE ET JAMBON CUIT

Ingrédients (pour 6 personnes)

- ▶ 2 feuilles de pâte feuilletée
- ▶ 200 g de jambon cuit
- ▶ 6 cuillères à café de Philadelphia aux fines herbes



Préparation:

- » Faites chauffer un gaufrier.
- » Coupez la feuille de pâte feuilletée en 12 carrés (5 par 5 cm).
- » Garnissez chaque tranche de pâte feuilletée d'une couche de Philadelphia.
- » Recouvrez 6 tranches de pâte feuilletée de jambon cuit.
- » Recouvrez le jambon d'une deuxième tranche de pâte feuilletée.
- » Faites cuire les gaufres dans le gaufrier et servez-les.

BROCHETTES DE POULET MARINÉES

Ingrédients (pour 4 personnes):

- ▶ 500 g de filet de poulet
- ▶ Bâtonnets en bois

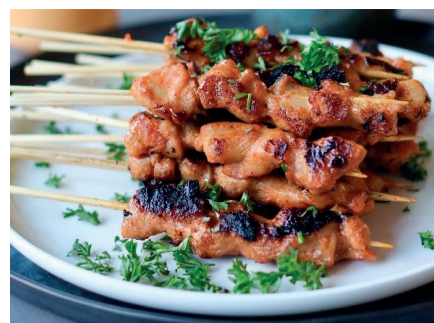
Pour la marinade:

- ▶ 2 gousses d'ail

- ▶ Jus d'un demi-citron
- ▶ 2 cm de gingembre râpé
- ▶ 250 ml de yaourt nature maigre
- ▶ 1/2 c. à c. de cumin en poudre
- ▶ 1/2 c. à c. de coriandre en poudre
- ▶ 2 cuillères d'huile de maïs

Préparation:

- » Détaillez les filets de poulet en cubes.
- » Mélangez bien tous les ingrédients de la marinade.
- » Mélangez les cubes de poulet dans la marinade et mettez le tout au réfrigérateur pendant 1 heure, à couvert.
- » Faites tremper les bâtonnets dans de l'eau froide pendant une demi-heure avant de les utiliser.
- » Enfilez (après une heure) les cubes de poulet sur les bâtonnets et faites-les dorer dans une poêle.



BOUCHÉES À BASE DE PAIN D'ÉPICE, RICOTTA ET POMMES AU FOUR

Ingrédients (8 bouchées):

- ▶ 4 tranches de pain d'épice
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 1 petite pomme
- ▶ Quelques brins de thym frais
- ▶ 1 c. à c. de sucre brun
- ▶ 100 g de ricotta

Préparation:

- » Coupez l'oignon en fines rondelles.
- » Mettez de l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez l'oignon.
- » Effeuillez le thym et ajoutez-le à la poêle. Assaisonnez avec du poivre selon votre goût.
- » Faites revenir les rondelles d'oignon à feu doux pendant 6 minutes.
- » Pelez la pomme et coupez la chair en petits cubes. Ne jetez pas la peau.
- » Ajoutez les morceaux de pomme à l'oignon et faites revenir pendant 2 minutes supplémentaires. Retirez



- les pommes et l'oignon de la poêle et réservez-les.
- » Coupez la peau de la pomme en fines lamelles et ajoutez-les à la poêle (ajoutez de l'huile si nécessaire). Faites revenir pendant 2 à 3 minutes à feu moyen.
- » Ajoutez le sucre brun et laissez cuire brièvement.
- » Faites griller le pain d'épice dans un grille-pain.
- » Garnissez le pain d'épices avec la ricotta. Répartissez l'oignon frit et les pommes sur le dessus.
- » Terminez avec la pelure de pomme et le thym frais selon votre goût.

TZATZIKI À LA MENTHE ET CHIPS DE TORTILLA

Ingrédients (pour 6 personnes)

- ▶ 1 concombre
- ▶ 200 g de yaourt grec
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 2 c. à s. de menthe hachée
- ▶ Livèche séchée
- ▶ Poivre

Chips de tortilla

- ▶ 2 wraps
- ▶ Huile d'olive



Préparation des chips de tortilla:

- » Préchauffez le four à 200 °C.
- » Coupez les wraps en triangles (comme une part de gâteau). Mettez-les dans un bol et arrosez-les d'huile d'olive. Remuez bien pour que chaque triangle soit recouvert d'une couche d'huile.
- » Disposez les triangles de tortilla côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- » Enfourez pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- » Laissez refroidir et servez avec le tzatziki.

Préparation du tzatziki :

- » Épluchez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère.
- » Râpez le concombre.
- » Mettez le concombre râpé dans une passoire et égouttez-le bien.
- » Pressez l'ail et hachez finement la menthe.
- » Versez le yaourt grec dans un bol et incorporez tous les ingrédients. Laissez reposer le tzatziki pendant au moins 2 heures afin que tous les arômes se diffusent.
- » Assaisonnez avec de la livèche séchée et du poivre, si nécessaire.

Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à contacter :



Pour les patients de Renaix et Audenarde :
Julie De Ruyck, joignable pendant les heures de bureau au 055/23 34 00
ou par e-mail à Julie.Deruyck@azglorieux.be.

Pour les patients de Zottegem :
Sara Paridaens, joignable pendant les heures de bureau au 09/364 87 38
ou par e-mail à sara.paridaens@sezz.be.

Pour les patients de Waregem :
Kimberly Verriest, joignable pendant les heures de bureau au 056/62 33 85
ou par e-mail à Kimerbly.verriest@ziekenhuiswaregem.be

PUZZEL

Q	X	T	O	N	N	E	R	R	E	P	J	H	Y	E
R	X	N	O	I	T	A	R	O	P	A	V	E	X	Y
Y	M	W	G	H	V	V	R	E	S	R	E	V	A	I
W	O	V	C	I	E	O	E	D	A	S	S	U	A	M
C	K	E	E	V	L	P	L	S	U	F	S	J	H	K
C	S	R	G	E	D	R	A	L	L	I	U	O	R	B
N	N	I	A	R	P	R	I	N	T	A	N	I	E	R
M	O	A	G	E	W	I	E	A	E	I	U	L	P	H
A	R	L	E	P	L	N	F	R	S	C	E	U	X	E
Y	A	O	D	M	T	U	P	B	D	T	P	F	J	S
D	G	P	L	F	M	S	W	A	N	U	Z	K	B	Y
M	E	I	S	O	T	H	E	R	M	E	O	I	L	H
R	U	E	R	T	E	M	O	R	G	Y	H	F	E	Y
O	X	E	C	L	A	I	R	C	I	E	E	T	E	M
R	U	E	L	A	H	C	K	E	R	A	B	O	S	I

Averse
Brouillard
Chaleur
Dégagé
Eclaircie
Ete
Evaporation
Foudre
Hiver
Hygromètre
Isobare
Isotherme
Maussade

Orageux
Pluie
Polaire
Printanier
Tonnerre

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

ACTUALITÉ DE L'UNITÉ DE DIALYSE

Le Dr Leroy a presté son dernier jour de travail chez nous le 30/07/2021. Elle a fait ses adieux aux patients des différents centres lors de son Tour des Flandres.

