

FICHE 4 — VIE QUOTIDIENNE ET QUALITE DE VIE DU DIALYSE



Ces conseils aux dialyses visent à maintenir la meilleure qualité de vie possible entre les séances. La dialyse est un traitement contraignant, mais des milliers de patients dialysés mènent une vie active, voyagent, travaillent et s'épanouissent pleinement.

Au Centre M'Hamid, nous vous accompagnons dans toutes les dimensions de votre vie avec la maladie rénale.

1

Sommeil, fatigue et repos

Comprendre et gérer la fatigue post-dialyse

La fatigue après les séances de dialyse est normale et physiologique : elle est due à la correction rapide des troubles biologiques accumulés entre les séances. Elle diminue généralement dans les 2 à 4 heures suivant la séance.

- ✓ Planifiez un temps de repos de 1 à 2 heures après chaque séance et ne lutez pas contre la fatigue post-dialytique
- ✓ Programmez vos séances de dialyse en fonction de vos activités professionnelles et familiales : 3 créneaux disponibles au Centre M'Hamid (5h, 10h, 15h)
- ✓ Un bon équilibre dialytique et nutritionnel améliore significativement la qualité du sommeil nocturne
- ✓ Pratiquez une activité physique légère aux jours sans dialyse : marche, natation douce et cela améliore l'énergie globale
- ✓ Si la fatigue est intense et permanente et sans amélioration après la séance alors signalez-le à votre néphrologue : cela peut indiquer une anémie à corriger
- ✓ Les crampes nocturnes fréquentes peuvent être réduites par un ajustement de votre sèche d'hémodialyse — parlez-en à votre médecin ;



2

Hygiène corporelle et soins quotidiens

Prendre soin de son corps quand on est dialysé

- ✓ Douche quotidienne recommandée et préférez les douches tièdes aux bains prolongés qui favorisent les œdèmes et fatiguent le cœur
- ✓ Crème hydratante non parfumée appliquée après chaque douche et réduit les démangeaisons liées aux dépôts de phosphore sous la peau
- ✓ Soins dentaires réguliers — informez systématiquement votre dentiste que vous êtes dialysé : certains antibiotiques et antalgiques sont contre-indiqués

- ✓ Avant toute intervention dentaire ou chirurgicale, votre néphrologue doit être informé et consulté car certains actes nécessitent une dialyse préparatoire
- ✓ Soins des pieds réguliers : les patients diabétiques dialysés doivent surveiller leurs pieds quotidiennement et consulter un podologue
- ✗ Aucun médicament — même en vente libre — sans validation de votre néphrologue : paracétamol en priorité, anti-inflammatoires formellement contre-indiqués
- ✗ Aspirine, ibuprofène, diclofénac et tous les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) sont dangereux pour les reins résiduels et le cœur du dialysé
- ✗ Produits de phytothérapie, médecine douce, compléments alimentaires — certains sont néphrotoxiques ou interagissent avec vos médicaments



3

Santé mentale et bien-être émotionnel

Prendre soin de son esprit autant que de son corps

La dépression et l'anxiété touchent jusqu'à 40% des patients dialysés — ce n'est ni une faiblesse ni un signe de mauvaise adaptation. C'est une réaction normale à une maladie chronique contraignante. Notre psychologue du Centre M'Hamid est là pour vous accompagner.

- ✓ Parlez de votre vécu à votre équipe soignante, à votre famille ou aux autres patients du centre car l'isolement émotionnel aggrave la dépression
- ✓ Consultez la psychologue du Centre M'Hamid : les séances sont confidentielles et adaptées à votre rythme de dialyse
- ✓ Maintenez des activités qui vous font plaisir : lecture, cuisine, jardinage, artisanat, musique entre les séances, gardez des projets qui donnent envie
- ✓ Participez aux échanges avec les autres patients du centre : le soutien entre pairs est une ressource thérapeutique reconnue
- ✓ Si vous ressentez une tristesse profonde, un manque d'envie généralisé ou des pensées négatives persistantes et signalez-le immédiatement



4

Voyages, vacances et déplacements*Le dialysé peut voyager — avec une bonne organisation*

Le patient dialysé peut voyager et prendre des vacances. La seule contrainte est d'identifier et de réserver un centre de dialyse sur votre lieu de séjour — ce qui est possible dans la grande majorité des pays du monde.

- ✓ Prévenez le Centre M'Hamid avant votre départ — nous organisons votre prise en charge dans un centre partenaire
- ✓ Préparez votre dossier de voyage dialyse : derniers bilans biologiques, ordonnances, type de dialyse et de dialyseur, paramètres de séance — votre néphrologue vous le remet
- ✓ Emportez votre carte de patient dialysé avec les coordonnées du Centre M'Hamid et de votre néphrologue référent
- ✓ Pour les voyages en avion, informez la compagnie aérienne si vous transportez du matériel médical — une attestation médicale peut être requise
- ✓ Respectez strictement votre régime diététique et hydrique pendant le voyage — les perturbations alimentaires des voyages peuvent aggraver vos bilans biologiques
- ✓ Prévoyez vos médicaments en quantité suffisante pour la durée du voyage plus une marge de sécurité de 7 jours
- ✓ Lors de séjours à Marrakech, les dialyses de passage sont les bienvenus au Centre M'Hamid — salle dédiée vacanciers, prise en charge immédiate sur RDV

DIALYSE VACANCIERS À MARRAKECH — CENTRE M'HAMID

Une salle est exclusivement réservée aux patients dialysés en déplacement ou en vacances à Marrakech.

Contactez-nous 72h avant votre arrivée — Tel : 05 24 20 90 90

Email : cmrd.mhamid.marrakech@gmail.com | www.dialysemarrakech.com



Patient dialysé en voyage — organisation sereine



Centre de dialyse M'Hamid — salle vacanciers Marrakech

5

Vie sociale, familiale et conjugale

Préserver ses liens et sa vie relationnelle

- ✓ Informez vos proches de votre traitement et de vos besoins car les aidants bien informés sont de meilleurs soutiens
- ✓ Acceptez l'aide proposée par vos proches sans culpabilité car la dialyse est un traitement lourd qui justifie un soutien familial
- ✓ Maintenez vos activités sociales et familiales le plus possible : invitations, sorties, cérémonies et les créneaux de dialyse permettent une vie sociale active
- ✓ La vie conjugale et sexuelle peut être maintenue et des ajustements sont parfois nécessaires, parlez-en à votre médecin sans tabou
- ✓ Impliquez votre conjoint ou un proche dans la connaissance de votre traitement : signes d'alerte, contacts d'urgence, conduite à tenir

**SIGNES D'ALERTE — CONSULTEZ RAPIDEMENT****Centre M'Hamid : 05 24 20 90 90**

Essoufflement au repos ou à l'effort — signe de surcharge hydrique ou cardiaque.

Gonflement important des membres inférieurs ou du visage entre deux séances.

Douleurs thoraciques, palpitations ou malaise général.

Fièvre, frissons ou infection apparente — risque de septicémie chez le dialysé.

Tout symptôme inhabituel ou détérioration rapide de votre état général.

Votre équipe pluridisciplinaire au Centre M'Hamid : néphrologues, infirmiers, diététicienne, psychologue et assistante sociale — disponibles du lundi au samedi pour répondre à toutes vos questions.

Tel : 05 24 20 90 90 | www.dialysemarrakech.com | Mhamid 1B, croisement Av. Al Hijaz, Marrakech