

FICHE 6 — VIE PROFESSIONNELLE ET SOCIALE DU DIALYSE

Maintenir une vie active, professionnelle et sociale — droits et conseils pratiques

Ces conseils sur la vie professionnelle et sociale sont essentiels pour maintenir une vie épanouie avec la dialyse.

L'isolement social et professionnel est un facteur aggravant majeur de la dépression et de la mauvaise tolérance au traitement chez le patient dialysé.

La dialyse n'est pas une condamnation à l'inactivité.

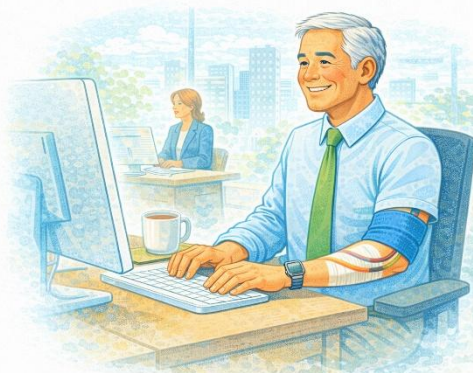
1

Maintenir une activité professionnelle

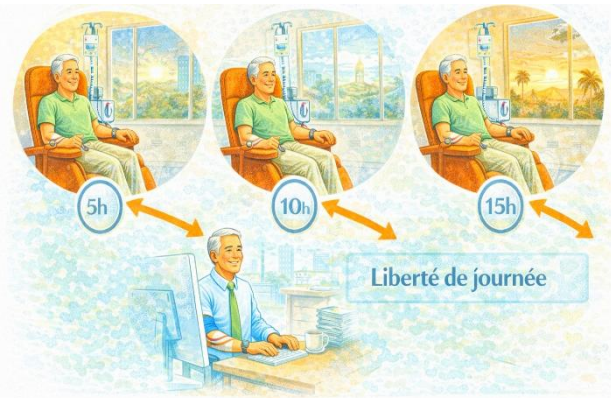
Les créneaux du Centre M'Hamid sont conçus pour votre vie professionnelle

Les 3 créneaux de dialyse du Centre M'Hamid (5h, 10h, 15h) ont été spécifiquement pensés pour permettre à chaque patient dialysé de maintenir son activité professionnelle. Le créneau de 5h du matin libère le patient pour 9h — une journée de travail complète est possible.

- ✓ Discutez dès le premier jour avec votre néphrologue du choix du créneau le mieux adapté à votre emploi du temps
- ✓ Informez votre employeur de votre situation médicale si vous souhaitez bénéficier d'aménagements légaux — vous n'y êtes pas obligé mais cela facilite les adaptations
- ✓ Le travail à distance (télétravail) peut être une solution les jours de dialyse — discutez-en avec votre employeur et votre médecin du travail
- ✓ Parlez en à votre néphrologue dès le début du traitement pour planifier ensemble la meilleure organisation possible
- ✓ Continuez à planifier des projets professionnels à moyen et long terme — la dialyse ne doit pas être une raison de renoncer à vos ambitions



Patient dialysé au travail — vie professionnelle maintenue



Créneau 5h du matin — liberté professionnelle

2

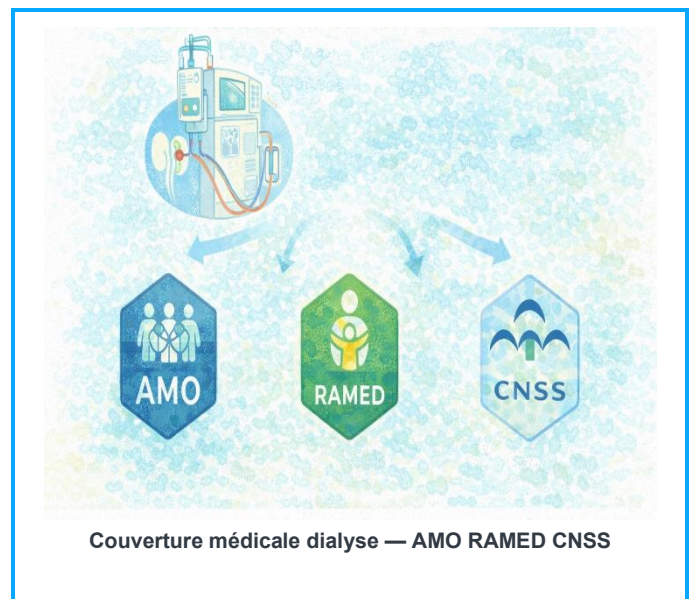
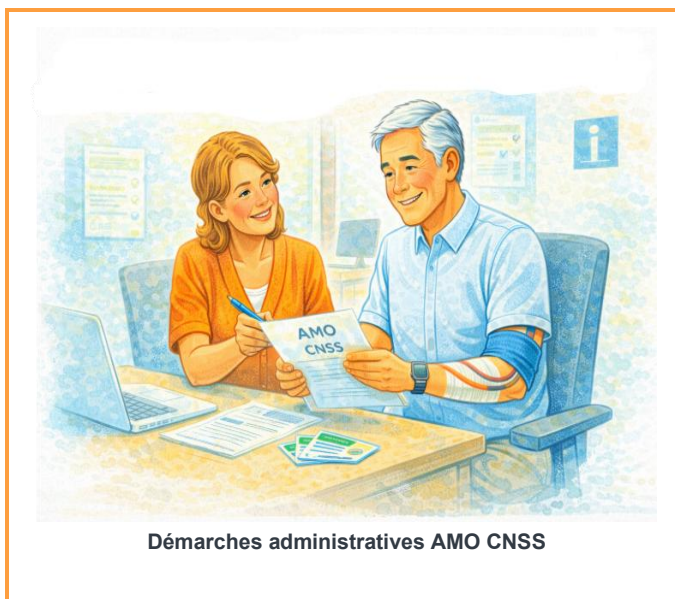
Vos droits sociaux et professionnels au Maroc

AMO, CNSS, RAMED — des dispositifs existent pour vous

L'assistante sociale du Centre M'Hamid vous accompagne dans toutes vos démarches administratives et sociales — AMO, RAMED, CNSS, pension d'invalidité, adaptation de poste. Ne restez pas seul face aux démarches administratives — demandez à la rencontrer lors de votre prochaine séance.

DISPOSITIF / DROIT	DÉTAILS ET CONDITIONS
Exonération du ticket modérateur	Prise en charge à 100% des soins de dialyse par AMO ou RAMED — à faire valoir auprès de votre CNSS ou CNOPS
Pension d'invalidité CNSS	Accessible si invalidité supérieure a 50% — dossier à constituer avec votre médecin du travail et votre néphrologue
Mi-temps thérapeutique	Reduction du temps de travail prescrite par le médecin — maintien d'une partie du salaire — demander à votre employeur et CNSS
Adaptation de poste de travail	Aménagement ergonomique ou de mission — a négocier avec l'employeur et le médecin du travail — possible avec appui CNSS
Congé maladie longue durée	En cas d'incapacité temporaire — indemnisation journalière CNSS pendant la période d'arrêt médical
RAMED	Pour les patients sans couverture AMO — prise en charge des soins de dialyse via les hôpitaux publics conventionnés

- ✓ Renseignez-vous auprès de votre CNSS ou CNOPS sur les modalités exactes de votre couverture médicale pour la dialyse
- ✓ Le Centre M'Hamid peut vous accompagner dans la constitution de tous vos dossiers sociaux et administratifs
- ✓ Conservez tous vos documents médicaux et administratifs dans un dossier — ils peuvent être demandés à tout moment



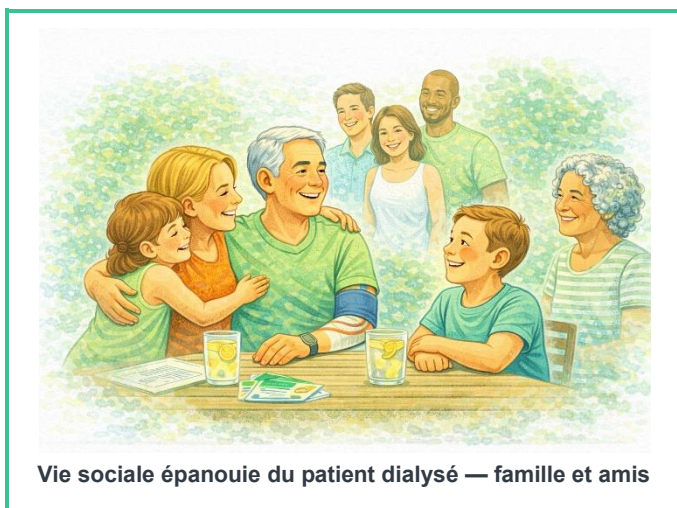
3

Maintenir une vie sociale active

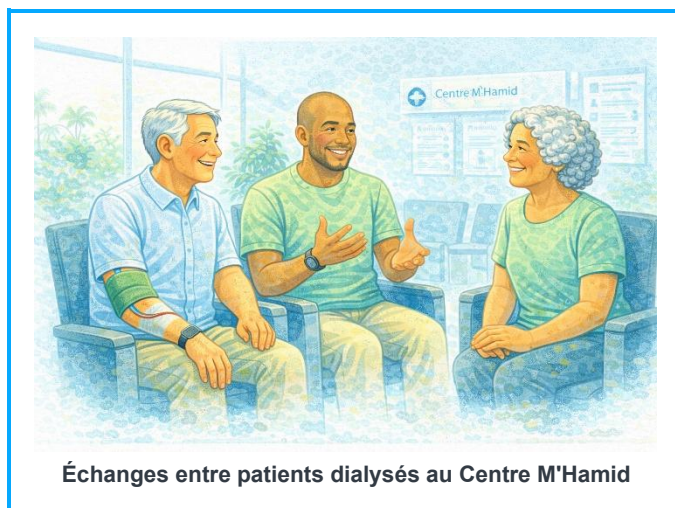
L'isolement est un facteur aggravant — ne restez pas seul

Ce conseil est unanime chez les néphrologues du monde entier : l'isolement social aggrave l'état général du patient dialysé, sa tolérance au traitement et son risque de dépression. Maintenir des liens sociaux actifs est une prescription médicale à part entière.

- ✓ Continuez à voir vos proches, vos amis, votre famille — ne laissez pas la dialyse dicter votre agenda social
- ✓ Maintenez vos activités de loisirs : sorties, cérémonies, voyages, restaurants — la dialyse s'adapte à votre vie et non l'inverse
- ✓ Partagez votre vécu avec les autres patients dialysés du Centre M'Hamid — l'entraide entre pairs est une ressource thérapeutique précieuse
- ✓ Rejoignez des associations de patients atteints de maladies rénales — associations locales — pour briser l'isolement
- ✓ Informez vos proches de votre traitement et de vos contraintes — un entourage bien informé est un meilleur soutien
- ✓ N'annulez pas systématiquement vos engagements sociaux par crainte ou par fatigue — la vie sociale nourrit la motivation à vivre et à se traiter



Vie sociale épanouie du patient dialysé — famille et amis



Échanges entre patients dialysés au Centre M'Hamid

4

Comment parler de sa dialyse à son entourage ?

Briser le tabou et trouver les bons mots

Parler de sa dialyse à son entourage peut être difficile. Certains patients choisissent d'être transparents, d'autres préfèrent la discrétion. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse — l'important est de ne pas porter ce poids seul.

- ✓ À votre conjoint ou famille proche : soyez transparent — leur soutien est plus efficace quand ils comprennent votre traitement et ses contraintes
- ✓ À vos amis : vous n'êtes pas obligé de tout expliquer : *'j'ai un traitement médical 3 fois par semaine'* suffit si vous ne souhaitez pas entrer dans les détails
- ✓ À votre employeur : vous n'êtes pas légalement obligé de divulguer votre diagnostic — seuls les aménagements nécessaires peuvent être mentionnés

- ✓ Aux enfants de votre entourage : une explication simple et rassurante est toujours possible : *'ma machine nettoie mon sang comme les reins ne peuvent plus le faire'*
- ✓ Notre psychologue au Centre M'Hamid peut vous aider à trouver les mots justes pour communiquer sur votre maladie avec vos proches

5

Ramadan et dialyse — conseils spécifiques*Une question fréquente au Maroc — une réponse médicale claire*

Le jeûne du Ramadan est une question médicale fréquente pour les patients dialysés marocains. La décision doit être prise avec votre néphrologue — elle dépend de votre état clinique, de votre bilan biologique et de votre tolérance.

- ✓ Consultez impérativement votre néphrologue avant le début du Ramadan — ne prenez pas de décision seul
- ✓ Si le jeûne est médicalement autorisé : la ration hydrique doit être strictement respectée entre Iftar et Suhur pour éviter la surcharge hydrique
- ✓ L'alimentation de l'Iftar doit rester conforme aux recommandations diététiques du dialyse — pas de repos des restrictions en potassium et phosphore
- ✓ Certains patients peuvent adapter leurs séances de dialyse pendant le Ramadan — parlez-en à votre équipe du Centre M'Hamid
- ✓ L'islam reconnaît les dispenses du jeûne pour les malades — un patient dialysé est souvent dispensé par sa religion de jeûner. Renseignez-vous.

Votre assistante sociale au Centre M'Hamid : disponible pour vous accompagner dans toutes vos démarches administratives et sociales — AMO, RAMED, CNSS, adaptation de poste, droits du patient.

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