



Je prépare ma consultation avec le néphrologue

- J-7, je fais ma prise de sang
- J-4, je fais mes relevés de Pression Artérielle sur 3 jours
- J0, je me pèse à jeun
- J0, je prépare mes documents
 - Résultat du bilan sanguin
 - Dernière ordonnance
 - Relevé des poids
 - Relevé des pressions artérielles



A demander, a retenir

GHBS

5 avenue de Choiseul
56100 Lorient

02 97 06 90 90 / utet@ghbs.bzh

www.ghbs.bzh



Société
Francophone de
Néphrologie,
Dialyse et
Transplantation

Maladie rénale

Je gère ma maladie rénale chronique :

- Je surveille ma pression artérielle
- Je surveille mon poids
- Je fais mes prises de sang régulièrement
- Je prends mon traitement

Appartient à : _____

Médecin traitant : _____

Médecin néphrologue : _____

Secrétariat Néphrologie : **02 97 06 91 86**



Les reins, à quoi ça sert ?

- Rôle de filtration (élimine les déchets et les toxines du sang),
- Rôle de régulation (eau, sels minéraux, fer, acidité du sang),
- Rôle de fabrication (hormones pour la régulation de la pression artérielle des globules rouges et du calcium).



Je reconnais mes signes d'alerte, j'appelle mon médecin traitant si :

F
O
P
A

- Fatigue et troubles du sommeil
- Apparition d'un gonflement ou **O**edème : pieds, jambes et/ou ventre
- Rapide prise de **P**oids : + 2 à 3kg en quelques jours
- A**ugmentation de la pression artérielle >160/90



Je connais l'action des médicaments sur mes reins Leur nombre et leur dosage peuvent changer dans le temps

Chaque jour je peux prendre :

- Néphroprotecteur
- Traitement contre l'hypertension
- Traitement pour baisser le cholestérol
- Diurétique



Mon suivi régulier et mes règles de vies

N



Je **Ne** sale pas mon alimentation

parfois caché dans l'alimentation, car l'excès de sel retient l'eau et favorise les œdèmes

E



Je pratique une activité physique adaptée régulière, 30 minutes au moins d'**E**xercice chaque jour.

P



Je surveille mon **P**oids

- 1 fois par mois

Comment ?

Le matin à jeun après être allé aux toilettes, sur la même balance lisible et fiable. Je note le poids sur une feuille de surveillance que je montrerai à mon médecin.

H



Je m'**H**ydrate en buvant 1,5l d'eau par jour

R



Je surveille mes **R**eins en faisant mes bilans sanguins

O



Observance, Je prends chaque jour mes médicaments

Comment ne pas oublier ?

- Je ne suis pas en rupture de traitement en fin de mois

Comment ?