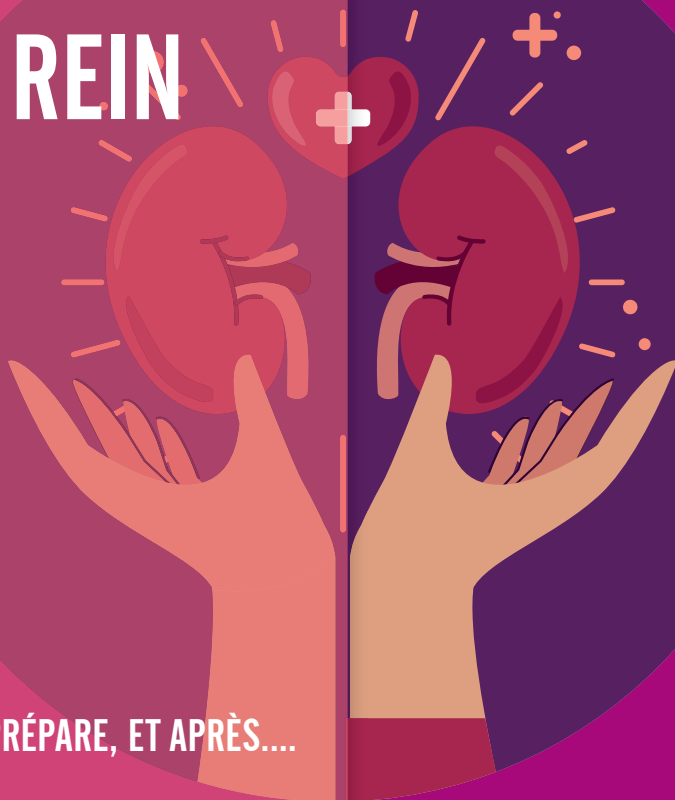
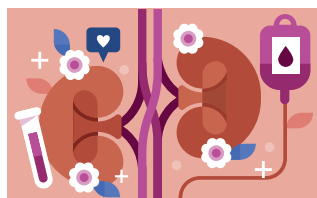


MON DON DE REIN

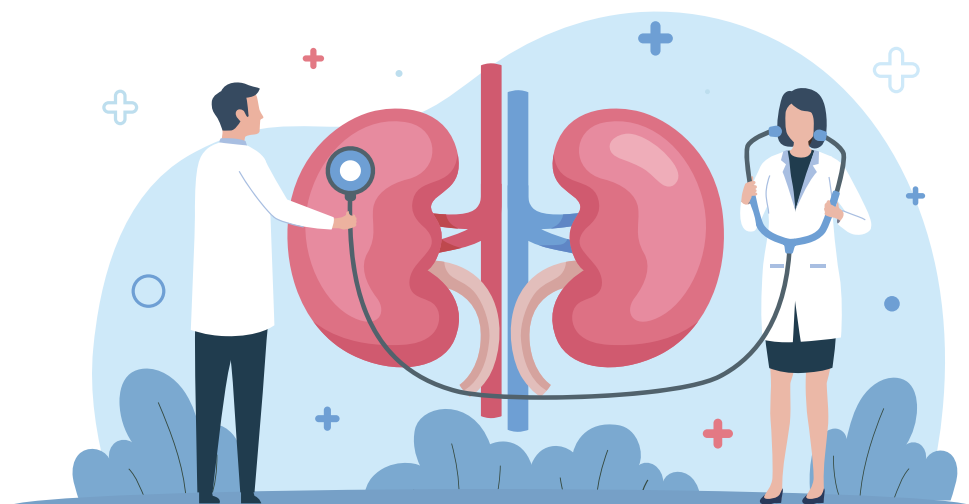


JE M'Y PRÉPARE, ET APRÈS....



SOMMAIRE

Introduction	p. 3
Le parcours pré-don	p. 4
Le moment du don	p. 8
Quelques recommandations pour votre retour à domicile	p. 9
Protéger mon rein	p. 10
Et après si on en parlait ?	p. 11



INTRODUCTION

Choisir de donner un de ses reins est une décision très personnelle. Le don entraîne naturellement beaucoup de questions, par rapport à soi et par rapport à l'autre, aujourd'hui et à l'avenir. Il est important d'en parler, l'équipe pluridisciplinaire est là pour vous accompagner tout au long de ce parcours.

« Le don est une expérience exceptionnelle. »

« Un parcours long mais tellement beau. Vive la vie. »

« Je ne regrette rien, bien au contraire. »

NOUS CONTACTER

Les coordinatrices de greffe (du lundi au jeudi de 8h à 17h30 et le vendredi de 8h à 15h) :

Sandrine DUMARTIN : 05 57 82 14 07

Marianne LE NY : 05 57 82 09 79

Beatrice DUPOUY : 07 57 82 04 55

ide-coordination-greffe-rein@chu-bordeaux.fr

Les psychologues :

Laetitia IDIER et Marion COLOMBEAU : 05 57 82 12 47

laetitia.idier@chu-bordeaux.fr

marion.colombeau@chu-bordeaux.fr

Le service d'urologie (en cas d'urgence, 24h/24) :

05 56 79 54 70



LE PARCOURS PRÉ-DON



Après avoir réalisé une prise de sang pour vérifier la compatibilité, j'ai eu une consultation avec une infirmière de coordination puis une consultation avec un médecin néphrologue référent des transplantations rénales, et maintenant :

J'aurais besoin de faire :	À quoi cela sert-il ?	Ma date de rendez-vous :
Scanner Abdo-pelvien (TDM AP)	Anatomie des reins (vaisseaux notamment), vérifier l'absence d'anomalies sur les autres organes également	
Mesure du débit de filtration glomérulaire	Voir la filtration de mes reins	
Radio Pulmonaire	Vérifier l'absence de pathologie pulmonaire	
Consultation de cardiologie	Vérifier l'absence de contre-indication à l'anesthésie	
Échographie cardiaque	Vérifier l'absence de contre-indication à l'anesthésie	
Mesure automatisée de la pression artérielle	Contrôler ma tension artérielle sur 24h	

Dans certaines situations, je ferais :

Mammographie	Dépistage de cancer du sein	
Frottis cervico vaginal	Dépistage de cancer utérus	
Recherche sang dans les selles	Dépistage de cancer digestif	
Épreuve d'effort	Vérifier l'absence de contre-indication à l'anesthésie	

Au CHU, je devrais voir :

Chirurgien urologue avec votre receveur	Évaluer et prévoir votre geste opératoire	
Un anesthésiste	Prévoir l'anesthésie générale	
Une psychologue et/ou psychiatre avec votre receveur	Apprécier votre état psychologique	

Je finirais mon parcours par des formalités administratives :

Comité de donneur vivant	Délivre l'autorisation de prélèvement	
Audience au tribunal judiciaire de votre département.	Pour s'assurer que le don est conforme aux conditions de la loi.	

Chaque parcours de don est individuel, notre priorité reste de garantir votre santé physique, mentale, votre équilibre familial et professionnel, cela peut impacter la durée du parcours de don.

COMPATIBILITÉ

CONSULTATION
INITIALE

EXAMENS

PSYCHOLOGUE

CONSULTATION
UROLOGUE/
ANESTHÉSISTE

COMITÉ
DONNEUR
VIVANT

TRIBUNAL
JUDICIAIRE

CONSULTATION
J-15

ARRIVÉE À J-1
DU DON





ET LEURS RÉPONSES !

LE MOMENT DU DON

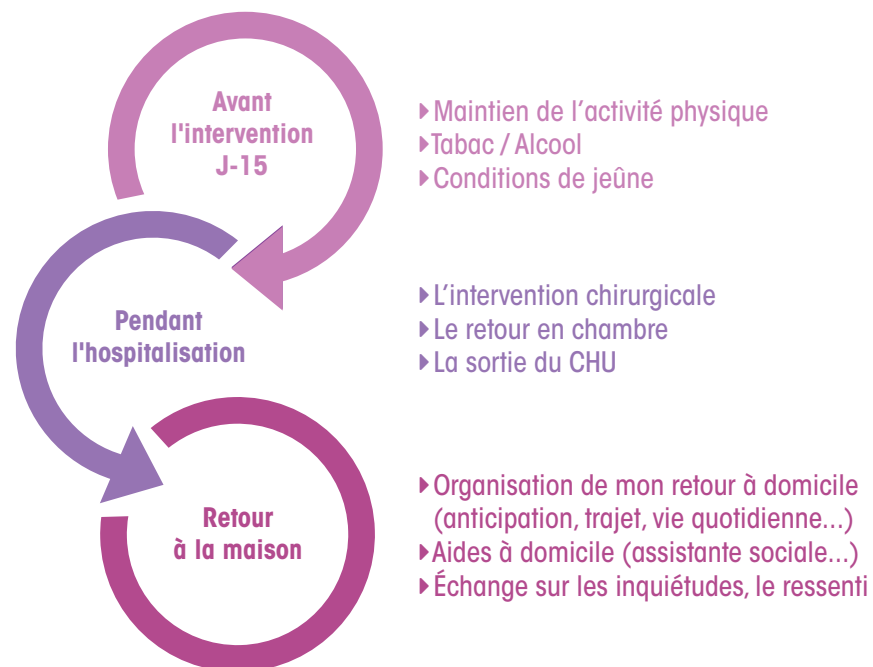
La 1^{re} rencontre avec les infirmières de la RAAC a lieu à J- 15

Qu'est que la RAAC ?

La réhabilitation améliorée après chirurgie, consiste à accompagner les donneurs dans leur parcours de dons pour la chirurgie, et plus particulièrement après la sortie.

La consultation à J-15:

- Présentation de votre parcours de soin



Un outil digital est mis à disposition pour le suivi à domicile pendant 1 mois : **UroConnect**

On retrouve sur cette interface digitale :

- Une bibliothèque de documents concernant votre intervention
- Des questionnaires d'auto-évaluation (douleur, fatigue...) hebdomadaires

Les réponses à ces questionnaires sont envoyées aux infirmières de coordination d'urologie qui peuvent vous recontacter.

QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR VOTRE RETOUR À DOMICILE

SOINS

Il est possible que vous ayez besoin du passage d'une infirmière à domicile durant quelques jours. Concernant les plaies, elles seront laissées à l'air sans soins spécifiques. Un livret pour vous aider dans ce processus vous sera remis lors de votre sortie.

Pensez à prendre soins de vos cicatrices pendant les premières années : crème hydratante, protection solaire

SITUATIONS D'URGENCE

Un document vous sera remis à votre sortie de l'hôpital, pour vous aider à comprendre et/ ou détecter toute situation d'urgence, avec un rappel des numéros utiles : infirmières de coordination de la RAAC et service d'urologie pour la nuit, les week-ends et jours fériés.

TRAITEMENTS

Vous sortez de l'hôpital avec une ordonnance de traitements antalgiques. Dans de rares situations, certains de vos médicaments personnels, très spécifiques, peuvent être modifiés temporairement.

HYDRATATION

Une bonne hydratation est indispensable, pour préserver votre rein, mais également pour vous aider à la reprise du transit.

ALIMENTATION

Privilégiez les fruits et légumes pour faciliter la reprise du transit qui peut être un peu chaotique dans les jours qui suivent l'intervention.

ACTIVITÉS

L'activité physique, la marche, vous sont fortement conseillées pour une bonne récupération, tout en respectant des temps de repos. En ce qui concerne l'activité sportive, il est indispensable d'attendre un minimum de 4 semaines pour la reprendre. Il en est de même pour le port de charge supérieur à 4 kg. Il est conseillé d'attendre un peu pour reprendre la conduite automobile, mais ce délai est laissé à votre appréciation.

PROTÉGER MON REIN



Le don vivant de rein étant une chirurgie sélective effectuée sur une personne en bonne santé, aucun changement significatif ne devrait se produire dans la vie. Je vis désormais avec un seul rein, qui me permet de conserver 70% de ma fonction rénale initiale, je vais faire au mieux pour le protéger. Pour cela, je peux mettre en place des actions dans mon quotidien qui vont participer à préserver mon rein :

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

UN SUIVI

PRÉSERVER MON REIN

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

PRÉVENTION MÉDICAMENTEUSE

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

Comme pour toute personne en bonne santé, il est recommandé d'avoir une vie saine : le tabagisme, l'obésité, le diabète, l'hypertension, le stress, la dyslipidémie sont associés à un risque accru d'insuffisance rénale, ces facteurs de risque doivent particulièrement être prévenus. L'activité physique est recommandée dès le retour à domicile, l'activité sportive est encouragée 2 mois après le don.

LE SUIVI MÉDICAL

Le donneur est une personne en bonne santé et doit le rester, votre suivi est dans le but de maintenir votre bonne santé :

J 15 APRÈS
LE DON

3 MOIS
APRÈS LE DON

13 MOIS
APRÈS LE DON

PUIS
TOUS LES ANS

Toutefois la surveillance pourra être modifiée et adaptée en fonction de votre situation médicale et psychologique. En cas d'éloignement géographique, vous avez la possibilité d'être suivi par un néphrologue proche de votre domicile ou par votre médecin traitant tout en gardant un lien avec le CHU.

« Le don de rein ne modifie pas l'espérance de vie »

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Pour préserver votre fonction rénale, il est conseillé de maintenir une hydratation suffisante (Idéal : 1500 ml par jour), de limiter l'apport en sel qui contribue à l'hypertension artérielle et la rétention des liquides. Il est préconisé d'éviter un régime alimentaire trop riche en protéines (il est suffisant de consommer : 1 portion de viande ou volaille ou poisson ou œufs par jour, 2 produits laitiers/jour), l'apport en fruits et légumes est recommandé.

PRÉVENTION MÉDICAMENTEUSE

Certaines substances sont toxiques pour les reins, je dois éviter :

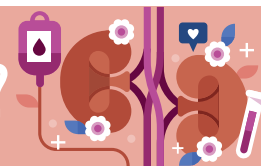
- l'automédication,
- la phytothérapie,
- les anti-inflammatoires non stéroïdiens quelle qu'en soit la voie d'administration.

Certains antibiotiques, les anti inflammatoires... toujours demander conseil à son médecin traitant.

EN RÉSUMÉ, POUR PROTÉGER SES REINS

- Protéger vos artères : pratiquer une activité physique régulière, privilégier une alimentation équilibrée et arrêter de fumer.
- Boire suffisamment pour uriner au moins 1,5 litre par jour.
- Éviter une alimentation trop riche en protéines et trop salée.

ET APRÈS, SI ON EN PARLAIT ?



Dans le cadre de votre accompagnement, l'équipe vous proposera de participer à un groupe de parole. Il s'agit de s'exprimer, d'échanger avec d'autres personnes ayant traversé l'étape du don, de réfléchir sur son vécu et de s'enrichir des expériences des autres.

Le parcours avant pendant et après la transplantation, la relation avec le receveur et l'entourage, ou tout autre questionnement peuvent être abordés lors de ce groupe de parole dans le respect de la bienveillance et de la confidentialité.

Ce groupe s'adresse à toutes les personnes ayant donné un rein, que le don soit récent ou pas, c'est un temps participatif, vous pouvez venir autant de fois que vous le souhaitez, cet échange est animé par Laetitia une de nos psychologues et Béatrice une de nos coordinatrices de greffe.

« Parfois il suffit d'un REIN »



Groupe hospitalier Pellegrin
Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex
05 56 79 59 13

www.chu-bordeaux.fr