



Service de néphrologie-transplantation-dialyse-aphérèses

Unité de transplantation

Après ma greffe

Pôle spécialités médicales
Groupe hospitalier Pellegrin
www.chu-bordeaux.fr

Sommaire

Qui contacter en cas de problème ?	p.2
Mes rendez-vous	p.3
Je suis greffé	p.4
Schéma d'un rein transplanté et d'une sonde JJ	p.5
Comment se déroulent les consultations à l'hôpital ?	p.6-7
Comment prendre soin de ma vie avec mon greffon	p.8-11
Mon hygiène de vie	p.8-9
Je surveille	p.10-11
Comment prendre ma tension artérielle	p.12
Mes Voyages	p.13-14
Mon traitement anti-rejet	p.15
Les questions que je me pose	p.16
L'éducation thérapeutique	p.17

Qui contacter ?

En cas de problème, contacter en priorité :

① Le **service d'ambulatoire** : **05 56 79 61 36** (du lundi au jeudi : 7h30 à 17h, le vendredi : 7h30 à 15h)

② Le **service de transplantation** : (24h/24h)

En cas d'urgence: **05 56 79 54 72**



Pour toute modification de mes rendez-vous ou de mes coordonnées :

Le **secrétariat** : **05 57 82 06 40** ou **05 57 82 06 41** (du lundi au vendredi de 9h à 17h)

Si je suis hospitalisé dans un autre établissement je m'assure que l'équipe de transplantation soit au courant.

A partir de quel moment ?

- **Jusqu'au 3^{ème} mois après la greffe**

Le néphrologue de transplantation

- **Du 3^{ème} au 6^{ème} mois après la greffe**

Mon néphrologue du centre de référence ou mon médecin traitant ou mon néphrologue de transplantation

- **Après le 6^{ème} mois après la greffe**

Mon néphrologue du centre de référence ou mon médecin traitant

Mes rendez-vous

- **Les 6 premières semaines:** une matinée à l'hôpital Pellegrin chaque semaine
 - Je vois une infirmière et j'ai une consultation avec un néphrologue.
 - **Entre la 3^{ème} et la 6^{ème} semaine**, si j'ai une sonde JJ, l'urologue me l'enlève
 - **La semaine suivante** je dois avoir une échographie de contrôle du greffon.
- **Entre la 6^{ème} semaine et le 3^{ème} mois :** une matinée à l'hôpital Pellegrin tous les 15 jours avec une visite infirmière couplée d'une consultation avec le néphrologue.
- **Entre le 3^{ème} et le 6^{ème} mois :** je consulte 1 fois tous les 15 jours
 - Les consultations se font en alternance entre mon néphrologue du centre de référence et un néphrologue de transplantation rénale:
 - ⇒ je viens une fois par mois à l'hôpital Pellegrin.
 - **Après trois mois de greffe** je consulte le chirurgien urologue
- **Entre le 6^{ème} et le 12^{ème} mois :** je consulte tous les mois
 - Les consultations se font en alternance entre mon néphrologue du centre de référence et un néphrologue de transplantation :
 - ⇒ je viens une fois tous les 2 mois à l'hôpital Pellegrin.
- **Au-delà d'un an :** je consulte tous les 3 mois
 - Les consultations se font en alternance entre mon néphrologue du centre de référence et un néphrologue de transplantation :
 - ⇒ je viens tous les 6 mois ou tous les 12 mois à l'hôpital Pellegrin.
 - **Une fois par an**, un complément de bilan sera réalisé à l'hôpital (**le bilan annuel** : prise de sang après ma consultation avec le néphrologue).

Pour mon bilan annuel, je viens avec :

- ⇒ mon bilan biologique complet
- ⇒ mon bilan radiologique

Je suis greffé(e)

1^{er} mois

**1 consultation / semaine
à l'hôpital**

Chaque semaine je vois l'infirmière et j'ai une consultation avec un néphrologue de transplantation

A la 3^{ème} ou 6^{ème} semaine

L'urologue enlève ma sonde JJ (voir page 6)

**1 consultation / 15 jours
à l'hôpital**

Je pense à prendre rendez-vous avec mon néphrologue du centre de référence

3^{ème} mois

Consultation avec le chirurgien urologue

**1 consultation / 15 jours
Alternance ville / hôpital**

Je vois donc une fois par mois mon néphrologue du centre de référence et une fois par mois un néphrologue de transplantation

6^{ème} mois

**1 consultation / mois
Alternance ville / hôpital**

Je vois donc une fois tous les 2 mois mon néphrologue du centre de référence et une fois tous les 2 mois un néphrologue de transplantation

12^{ème} mois

**Environ 1 consultation / 3 mois
Alternance ville / hôpital**

Un bilan annuel sera réalisé à l'hôpital 1 fois/an : j'emmène mes bilans et mes radios faits près de chez moi

Légende

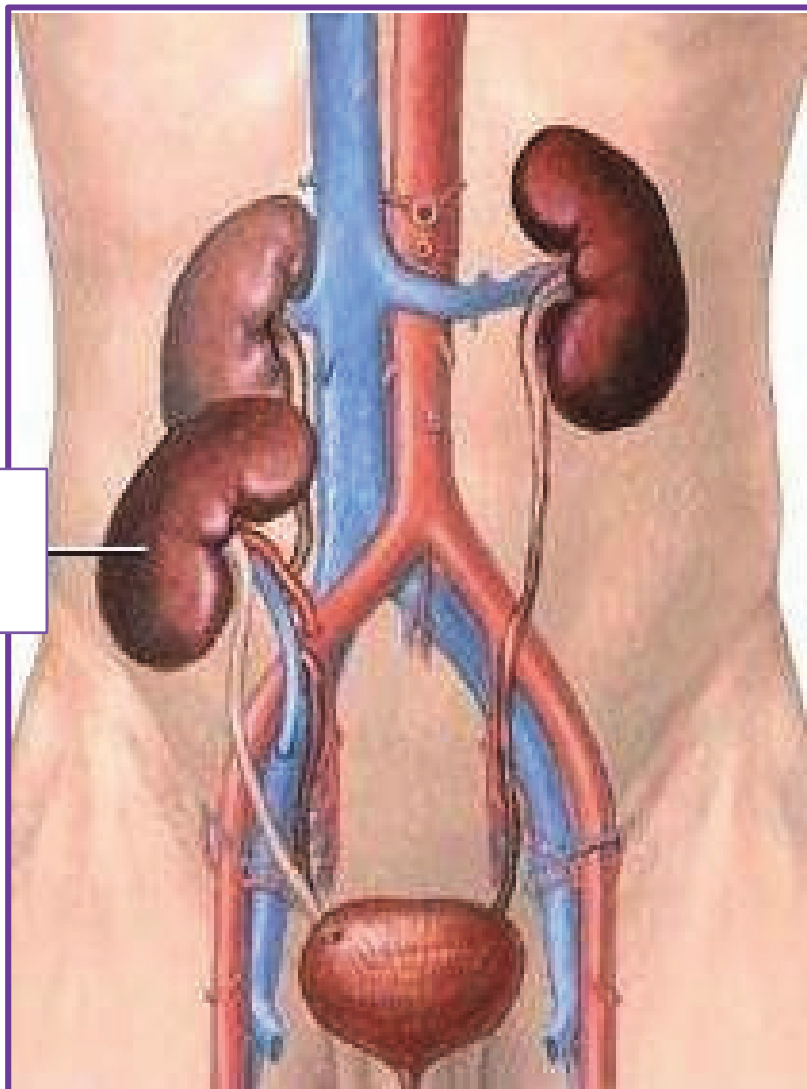
-  Rendez-vous à l'hôpital
-  Rendez-vous en alternance
-  Rendez-vous en ville

Je prends mes rendez-vous annuels chez

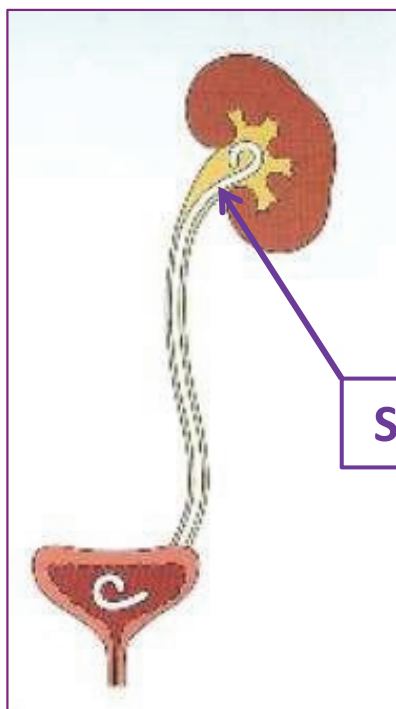
- mon dermatologue
- mon dentiste
- mon cardiologue
- mon gynécologue pour les femmes

Schéma d'un rein transplanté et d'une sonde JJ

**Rein
transplanté**



Sonde JJ



Comment se déroulent les consultations à l'hôpital ?

Pendant les 3^{er} mois après la greffe :

- Ce matin-là, j'apporte mes **anti-rejets** que je prendrai **après la prise de sang** (en revanche je peux prendre les autres médicaments avant de venir).
- Je viens à **jeun**, **sauf si je suis diabétique**, dans ce cas je prends mon petit déjeuner et mon traitement anti diabétique normalement.
- Je me présente à **l'accueil du service de néphrologie / transplantation**.
- Je porte un masque chirurgical à usage unique
- Le personnel soignant d'accueil me fait patienter et m'adresse ensuite vers une infirmière pour un entretien et mes prélèvements (sang, urine).
Si je préfère, je peux faire le recueil d'urine chez moi avec les urines du matin (je prends un pot d'une visite à l'autre).
- Si j'ai rendez-vous avec le néphrologue, la consultation peut n'avoir lieu qu'en fin de matinée.
- Les dosages d'anti-rejet ne seront disponibles que le soir ou le lendemain. Dans le cas où un changement de dosage est nécessaire, une infirmière ou un médecin me téléphonera pour m'informer de la nouvelle prescription, et dans ce cas la prescription sera directement faxée à votre pharmacie.

Comment se déroulent les consultations à l'hôpital ?

Au-delà du 3ème mois après la greffe :

Je réalise mes prises de sang dans un laboratoire d'analyses près de chez moi et j'amène les résultats pour la consultation avec le néphrologue.

➞ A la maison :

- Je prends mes médicaments habituels et mes anti-rejet.

➞ En arrivant à l'hôpital Pellegrin :

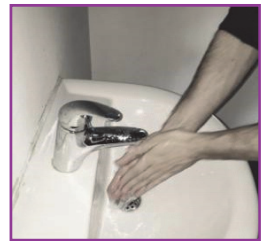
- Je porte un masque chirurgical à usage unique
- Je me dirige vers l'accueil du service de néphrologie/transplantation pour signaler ma présence et faire ma fiche de consultation externe pour mon admission.
- Je patiente pour la consultation avec le néphrologue.

Comment prendre soin de ma vie avec mon greffon...

Mon hygiène de vie (1)

Pour limiter les infections :

- Je me **lave régulièrement les mains** (notamment après avoir été en contact avec de la terre ou des déchets), j'utilise de la solution hydroalcoolique
- Je mets des gants pour certaines activités à risque : jardinage, changements des poubelles, manipulation litière, nettoyage cage des oiseaux...
- Je limite les contacts rapprochés avec les personnes malades, si ce n'est pas possible, nous vous conseillons de porter un masque.
- Je porte un masque dans les espaces publics ou espaces non ventilés.
- Je me brosse les dents 2 fois par jour
- Si j'ai un chat : Prendre des précautions d'hygiène (gants pour la litière, limiter les contacts, nettoyer et désinfecter plaie ou morsure) et prévoir une visite chez le vétérinaire pour mettre à jour les vaccins et mise en place d'un traitement anti puce.



Mon alimentation :

- Alimentation variée et équilibrée
- Hydratation : 1,5l à 2l de liquide par jour (eau, thé, café, soupe...). Ajustement possible en fonction de l'activité physique, la température extérieure ou de troubles digestifs.



Ma cicatrice :

- Je surveille l'apparition de rougeur, douleur ou gonflement.
- J'évite de soulever des charges lourdes pendant les 3 premiers mois.
- Je porte une ceinture abdominale pendant 4 semaines.

Comment prendre soin de ma vie avec mon greffon...

Mon hygiène de vie (2)



Je prends soin de ma peau : Comme la population en général, mais encore plus chez les patients recevant un traitement immunosuppresseur, l'exposition au soleil augmente le risque de cancer de la peau

- Je me protège du soleil avec des vêtements et une crème d'indice 50+ que je renouvelle toutes les 2h
- J'évite de m'exposer au soleil entre 11h et 16h pendant les périodes les plus chaudes de l'année
- Je surveille l'aspect de ma peau (grain de beauté qui change d'aspect, de couleur, ou des croûtes qui ne guérissent pas).

- Je prends rendez-vous chez mon dermatologue 1 fois/an

Tabac :

L'arrêt du tabac est fortement conseillé



Alcool :

A consommer avec modération.

Mon activité physique :

- Nous vous conseillons de reprendre progressivement une activité physique régulière (marche, natation, vélo...)
- Il est recommandé d'avoir une activité physique d'environ de 30mn/Jour, cinq jours par semaine
- J'évite les sports violents qui pourrait occasionner un choc sur mon greffon (boxe, rugby...)

Comment prendre soin de ma vie avec mon greffon...

Je surveille... (1)

Ma température

J'ai un thermomètre à la maison
Je lis la notice avant de l'utiliser
Je prends ma température



Si ma température **dépasse 38°C** pendant plus de **24h** :

⇒ **Je préviens un médecin** (voir page 2)

➤ La fièvre peut être le premier signe d'une infection. Cependant, je peux ressentir d'autres signes :

- brûlures en urinant, urines malodorantes et troubles
→ Risque d'infection urinaire
- toux, gêne respiratoire, crachats
→ Risque d'infection pulmonaire
- douleur et chaleur au niveau de la cicatrice
→ Risque d'infection de la cicatrice
- autres...

➤ En cas de blessure, pour éviter que ma plaie ne s'infecte:

- Je lave à l'eau et au savon et sèche avec un linge propre
- Je protège la plaie avec un pansement
- Je peux utiliser un antiseptique, en vérifiant la date de péremption

➤ Si une blessure ou une croûte ne guérit pas, j'en parle à mon médecin lors de la prochaine consultation.

Je vérifie que mes vaccins soient à jour : Diphtérie Tétanos Poliomyélite (DTP) tous les 10 ans, celui de la grippe tous les ans, Covid selon les réglementations

Quelques vaccins sont contre-indiqués: fièvre jaune, ROR, BCG et varicelle

Comment prendre soin de ma vie avec mon greffon...

Je surveille... (2)

Mon poids

J'ai une balance à la maison

Je me pèse une fois par semaine et toujours au même moment de la journée (par exemple le matin au lever). Je me pèse également dans un contexte de troubles digestifs ou d'apparition d'œdèmes

Si mon poids varie de +/- 2kg sur une semaine :

⇒ **Je préviens un médecin** (voir page 2)



Ma pression artérielle

Si j'ai des sensations de vertiges ou des maux de tête importants et inhabituels je prends ma tension en suivant les consignes (page 12)

En cas de chiffres inhabituels :

⇒ **Je préviens un médecin** (voir page 2)



L'apparition de diarrhées

J'ai des selles molles ou liquides plusieurs fois par jour pendant au moins 48h

⇒ **Je bois pour éviter de me déshydrater, je me pèse**

⇒ **Je préviens un médecin** (voir page 2)

L'apparition de vomissements

Je vomis à plusieurs reprises et je ne peux pas prendre mes médicaments anti-rejet et les vomissements m'empêchent de boire pendant une journée

⇒ **Je préviens un médecin** (voir page 2)

Comment prendre ma tension artérielle ?

- 3 mesures matin, 3 mesures l'après-midi, pendant 3 jours de suite.
- Respecter 5 minutes de repos avant la mesure, à effectuer en position assise sur le même bras. Pensez à vous adosser confortablement, reposer le bras sur l'accoudoir, décroiser les jambes et les pieds, et évitez de parler!
- De préférence avant le repas, avant la prise des médicaments, après 5 minutes de repos, sans tabac/thé/café dans les 30 min

			Pression artérielle Maximum/minimum
Jour 1 Date :	Matin	Mesure 1	
		Mesure 2	
		Mesure 3	
	Après-midi	Mesure 1	
		Mesure 2	
		Mesure 3	
Jour 2 Date :	Matin	Mesure 1	
		Mesure 2	
		Mesure 3	
	Après-midi	Mesure 1	
		Mesure 2	
		Mesure 3	
Jour 3 Date :	Matin	Mesure 1	
		Mesure 2	
		Mesure 3	
	Après-midi	Mesure 1	
		Mesure 2	
		Mesure 3	

Voyage et greffe rénale

Je me prépare

Dès que vous avez un projet de voyage, nous vous invitons à prendre rendez-vous avec le néphrologue de votre centre de référence. Cette rencontre permettra de :

- Vérifier la faisabilité de votre projet,
- Préparer les ordonnances (Format DCI – en Anglais ou langue du pays visité),
- Faire un certificat pour transporter vos traitements dans votre valise cabine.

Concernant les vaccins :

Pour rappel, certains vaccins sont fortement recommandés et d'autres sont strictement contre-indiqués chez les patients greffés rénaux. Afin de faire le point sur votre statut vaccinal, nous vous conseillons de prendre rendez-vous auprès du service Santé voyage de l'Hôpital St André au : **05 56 79 58 17**.

Concernant le décalage horaire :

Se renseigner sur le fuseau horaire. Si décalage horaire de moins ou égal à 2H : se mettre à l'heure locale et respecter vos horaires de prise.

Si décalage supérieur à 2H : l'horaire de prise de vos médicaments devra être anticipé avec l'équipe médicale.

Check-list de documents à avoir :

- Votre ordonnance qui couvre la durée de votre voyage,
- Votre certificat pour transporter vos traitements dans votre sac de cabine,
- Votre carte vitale,
- Votre carte Européenne d'assurance maladie (CEAM) : Voir compte AMELI
- Votre carte mutuelle,
- Une assurance rapatriement (souvent comprise avec la carte bancaire),
- Les coordonnées téléphoniques : De votre centre référent et du centre hospitalier le plus proche de votre lieu de vacances (renseignez- vous avant de partir !)

Dans ma valise: mes indispensables

- Vos médicaments avec un stock couvrant plus que la durée de votre voyage,
- Crème solaire indice 50+FFF (ex : type Daylong),

- Un répulsif à moustiques (Cinq sur cinq tropical) et une moustiquaire si besoin,
- Solution hydro-alcoolique,
- Des produits de premières nécessité : Du désinfectant, des pansements, un thermomètre, un antalgique (Paracétamol), un anti diarrhéique (Tiorfan)...
- Les traitements prescrits par Santé voyage.

Conseils pratiques

- Prévoir dans votre valise des vêtements couvrants (Manches longues, jambes longues, chapeau...)
- Ne vous exposez pas au soleil durant les heures les plus chaudes (de 11h à 16h00),
- Hydratez-vous suffisamment (+ de 2l/24h) et augmenter les apports hydriques en fonction de la température extérieure et de votre activité physique,
- Selon les destinations : ne jamais boire l'eau du robinet, vérifier que les bouchons des bouteilles soient bien sertis, que les bouteilles ne soient pas perforées...
Lavez-vous les dents avec de l'eau en bouteille,
Evitez les glaçons dans les boissons,
Préférez consommer les légumes cuits ; bien éplucher les fruits et les légumes que vous consommerez crus,
Ne pas manger de viande ou de poisson crus.

Ma liste à moi

Mon traitement anti-rejet

A quoi sert-il ?

- Mes médicaments anti-rejet sont indispensables pour empêcher le rejet de mon greffon et le Faire accepter par mon organisme, en diminuant mes défenses immunitaires. C'est pourquoi je suis plus sensible aux infections. Cette fragilité s'atténue avec le temps.
- Je les prends **tous les jours** pendant toute la durée de vie de mon greffon, à **heure régulière**, et toujours de la **même façon** (avec ou sans alimentation).
- Mon heure de prise des anti-rejets **reste la même** lors des changements d'heure en Mars et Octobre

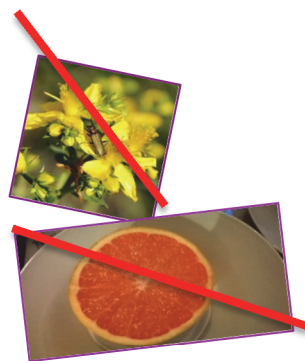
Pourquoi me fait-on régulièrement des prises de sang ?

- Les résultats de ma prise de sang permettent d'équilibrer le dosage des anti-rejets et vérifier la fonction rénale de mon greffon.

👉 Je suis greffé, j'informe tout professionnel de santé qui me prend en charge que je prends des anti-rejets.

Je ne prends pas :

- 👉 De médicaments sans prescription médicale
- 👉 D'anti-inflammatoires non stéroïdiens, ni d'aspirine
- 👉 De pamplemousse (sous forme de fruit, de jus...)
- 👉 De tisane ou complément nutritionnel contenant du millepertuis



- Certains peuvent perturber l'action des anti-rejets, d'autres peuvent être dangereux pour le greffon



Les questions que je me pose...

Questions	Réponses

Qu'est-ce que l'éducation thérapeutique?

Le service de transplantation du CHU de Bordeaux m'invitera à participer à des séances d'éducation thérapeutique.

Ce sont des rencontres individuelles ou collectives ayant pour objectif :

- de m'accompagner dans le suivi avant et après ma greffe
- d'échanger avec d'autres personnes greffées
- d'améliorer ma qualité de vie
- de me soutenir

L'équipe de transplantation rénale me proposera un programme en différentes étapes :

① Réalisation d'un **entretien individuel** (environ 45 min à 1h) :

L'objectif est de mieux me connaître et de répondre à mes attentes

Cet entretien peut m'être proposé au cours de mon hospitalisation ou un jour de consultation de suivi de ma greffe. Nous pourrons ainsi faire un point ensemble sur ma vie quotidienne depuis la greffe.

② **En fonction de mes besoins et de mes attentes**, nous discuterons ensemble pour organiser mon programme d'éducation thérapeutique.

③ **Les ateliers collectifs**

L'objectif est d'apprendre ensemble

En petit groupe de patients, de 9h30 à 12h (environ), et si possible le jour de ma consultation de suivi, nous aborderons différents thèmes :

- *Je suis greffé, je m'exprime*
- *Comment prendre soin de mon greffon?*
- *Mon traitement depuis la greffe*
- *Mon alimentation, la reprise des loisirs, des voyages*

Pour garder le lien...

etp.nephrologie@chu-bordeaux.fr