

La vie après une greffe de rein

Un manuel destiné à la famille



Le but de ce manuel est de fournir des informations et du support aux familles après une greffe rénale. Nous espérons qu'il vous aidera à mieux gérer les soins de votre enfant, et à profiter de la vie avec votre enfant et son nouveau rein dès maintenant.

Hôpital de Montréal
pour enfants
Centre universitaire
de santé McGill



Montreal Children's
Hospital
McGill University
Health Centre

Remerciements

Ce manuel a été réalisé par :

Angela Burns BScN, CNeph.

Tous nos remerciements à la Dre Lorraine Bell, chef de division du Programme de transplantation de néphrologie pédiatrique, pour le temps consacré à la révision et à la clarification du contenu.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce manuel, la rédaction, la conception, la mise en page, ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

© Droit d'auteur le 21 février 2020, Centre universitaire de santé McGill.

La reproduction partielle ou totale sans autorisation de patienteducation@muhc.mcgill.ca est strictement interdite.



IMPORTANT

Ce manuel a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office



Ce matériel est aussi disponible sur le site de
l'Office d'Éducation des Patients du CUSM
www.muhcpatienteducation.ca

Table des matières

Chers parents 6

Comment utiliser ce manuel ?	7
Trouver l'information qui correspond à votre enfant.....	7
Votre équipe de soins de santé : qui et quand appeler	8

Prendre soin de votre nouveau rein à la maison 10

Prendre vos médicaments selon la prescription.....	10
Boire beaucoup de liquide	11
Surveiller les changements de votre corps.....	12
Le poids.....	13
La tension artérielle (TA).....	13
La température	13
La maladie et ses symptômes	14

Les visites de suivi et les bilans importants 15

Les rencontres avec votre néphrologue et votre infirmière en transplantation.....	16
Les analyses de sang.....	17
Les rencontres avec votre pédiatre	17
Les soins des yeux	18
Les soins des dents.....	18
Les vaccins.....	19

Table des matières

Que faire si vous tombez malade ?	20
-----------------------------------	----

Vous avez des inquiétudes ?	21
-----------------------------	----

Comment mesurer la tension artérielle	22
---------------------------------------	----

Les médicaments	26
-----------------	----

<u>Tacrolimus</u> (noms commerciaux : Prograf® / Advagraf®)	28
---	----

Mycophenolate mofetil – nom court : <u>MMF</u> (Cellcept®) ou Acide mycophenolic – nom court : <u>MPA</u> (Myfortic®)	31
--	----

<u>Sirolimus</u> (Rapamune®)	33
------------------------------------	----

<u>Azathioprine</u> (Imuran®)	36
-------------------------------------	----

<u>Prednisone</u>	38
-------------------------	----

Cotrimoxazole (<u>Septra</u> *®)	40
---	----

<u>Valganciclovir</u> (Valcyte*®)	42
---	----

Les médicaments pour soigner la tension artérielle	44
--	----

Prevacid® (Lansoprazole) ou Losec® (Omeprazole)	47
---	----

Les laxatifs émollients Colace® / Lax-a-day® (polyethylene Glycol 3350)	48
---	----

Médicaments pour traiter les déséquilibres électrolytiques (sels minéraux)	49
--	----

Médicaments en vente libre	50
----------------------------------	----

Le rejet de votre rein greffé	52
-------------------------------------	----

Table des matières

Le retour aux activités normales 54

Évitez et minimisez les risques d'infection.....	54
Les procédures médicales et les chirurgies.....	56
Alimentation et nutrition	57
Les activités immédiatement après la chirurgie de greffe.....	58
Les activités /l'exercice à long terme	59
Retour à l'école ou au travail	59
Les soins de la peau.....	60
Les vacances et les voyages.....	62
Les animaux	64

Les problèmes à l'adolescence : 66

L'alcool.....	67
Fumer	67
Les drogues.....	67
La santé sexuelle et la fertilité.....	68
Avoir vos propres enfants après une greffe rénale	69
L'école / le travail.....	71
La phase de transition.....	71
Plans de l'hôpital	72

Chers parents

Un message de votre équipe de transplantation rénale

Félicitations ! Votre enfant vient d'avoir une greffe de rein. Il est temps pour lui de quitter l'hôpital et de rentrer à la maison avec son nouveau rein. Cela est à la fois excitant et stressant.

Votre enfant et vous-même mènerez une vie plus normale grâce à la greffe rénale. Progressivement, votre nouvelle routine quotidienne deviendra votre routine habituelle. Cependant, en ce moment, vous vous inquiétez peut-être au sujet de l'avenir, de tous les nouveaux médicaments, du risque de rejet et du sentiment d'être différent. Tout cela est tout à fait normal ! Vous n'êtes pas seuls. D'autres parents ont vécu la même expérience et notre équipe de soins de santé est là pour vous aider.

En tenant compte de notre expérience et des commentaires des parents, nous avons réalisé ce manuel pour qu'il soit utile, pratique et facile à lire. Vous y trouverez des informations pour apprendre à vivre avec une greffe rénale et comment l'inclure dans votre vie de tous les jours. Grâce à ce manuel, nous souhaitons vous aider à faire de votre greffe rénale une réussite.

Vous pouvez consulter le manuel quand vous êtes à l'hôpital pendant vos rencontres avec l'équipe de transplantation rénale. Vous pouvez aussi le consulter plus tard à la maison.

Nous espérons que ce manuel vous apportera du support pendant cette période passionnante. Nous sommes convaincus qu'il vous aidera, vous, votre famille et votre enfant à vous adapter au fur et à mesure que votre enfant apprendra à vivre avec son nouveau rein.



Votre équipe de transplantation rénale

(Néphrologie pédiatrique)

Comment utiliser ce manuel ?

Au cours des prochains mois, vous rencontrerez de nombreux professionnels de la santé qui vous donneront beaucoup d'informations. Apportez ce manuel à chacun de vos rendez-vous. Il vous aidera à comprendre et à gérer toutes ces nouvelles informations.

Les enfants qui subissent une greffe de rein peuvent mener une vie heureuse et épanouie. Nous vous encourageons à lire ce manuel et à en discuter avec votre enfant, votre médecin, vos infirmières ou d'autres membres de votre équipe de traitement.

Posez-nous vos questions. Nous sommes là pour vous aider !



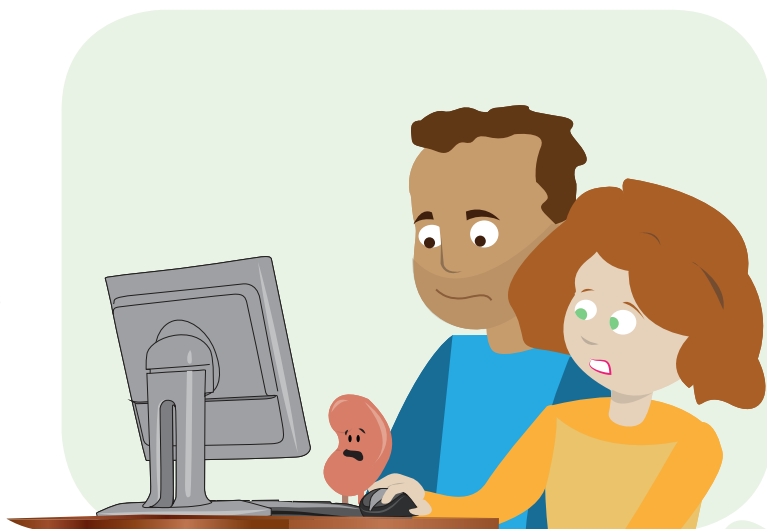
Trouver l'information qui correspond à votre enfant

Trouver l'information qui correspond à votre enfant

Beaucoup de personnes tenteront de vous donner, ainsi qu'à votre enfant, des conseils sans connaître les détails de la santé de votre enfant et de sa récente greffe rénale. Vous trouverez également des informations dans les livres ou sur Internet qui peuvent être déroutantes ou trompeuses.

Méfiez-vous des informations qui vous parviennent de cette façon. L'Internet offre beaucoup d'informations, mais tout n'est pas vrai. En plus, tout ce que vous lisez ne s'applique pas à la situation particulière de votre enfant.

Notez vos questions ou partagez les informations que vous avez recueillies avec votre équipe de transplantation rénale. Nous sommes là pour vous aider à comprendre ces informations et voir si elles peuvent s'appliquer à la situation unique de votre enfant.



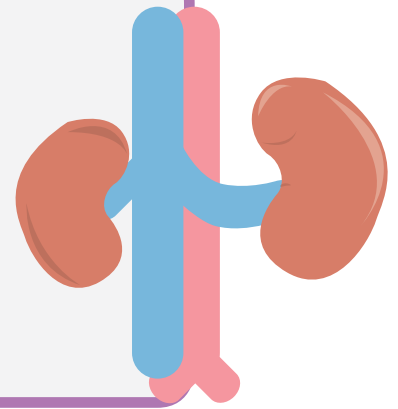
Votre équipe de soins de santé : qui et quand appeler

Vous pouvez contacter le **Programme de transplantation rénale de l'Hôpital de Montréal pour enfants** en appelant le service de néphrologie pédiatrique.

Le département de néphrologie est disponible :

Les jours de semaine (du lundi au vendredi),
de 8 h à 16 h

Téléphone : 514 -412 -4461



Appelez l'infirmière en transplantation rénale pour des questions ou des préoccupations sur :

- vos médicaments, les effets secondaires, le renouvellement des ordonnances
- le poids, la température, la pression artérielle à surveiller à la maison
- les problèmes de greffe à la maison, à l'école ou à la garderie
- les symptômes inhabituels
- la façon dont votre enfant réagit à sa greffe



L'infirmière est disponible :

Les jours de semaine (du lundi au vendredi),
de 7 h 30 à 15 h 30

Téléphone : 514 -412 -4400 poste 22523
(laissez un message en tout temps)

Télécopie : 514 -412 -4359

Courriel : angela.burns@muhc.mcgill.ca

Si l'infirmière en transplantation rénale n'est pas disponible, composez le 514 -412 -4400 et demandez le néphrologue de l'Hôpital de Montréal pour enfants de garde si :

- votre enfant vomit, a la diarrhée ou de la fièvre
- votre enfant souffre
- vous avez des problèmes avec un médicament (doses de médicaments oubliés, effets secondaires).

► **Appelez la nutritionniste pour des questions ou des préoccupations :**

- sur l'appétit, les suppléments alimentaires, les restrictions alimentaires et les dossiers alimentaires.
- pour plus d'informations sur les types d'aliments que vous pouvez manger.

La nutritionniste est seulement disponible :

Les jours de semaine (lundi, mercredi et jeudi),
de 8 h à 16 h

Téléphone : 514-412-4400 ext. 22326

Courriel : lynn.mccauley@muhc.mcgill.ca



► **Appelez le travailleur social pour des questions ou des préoccupations sur :**

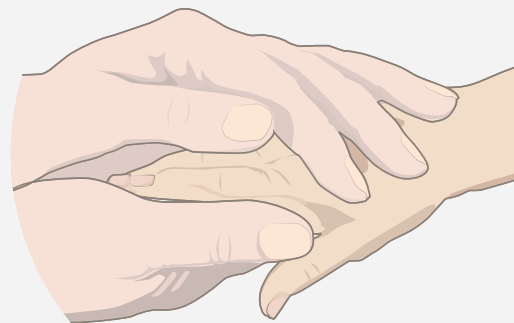
- la scolarisation, le bien-être ou les assurances
- l'organisation de voyages

Le travailleur social est disponible :

Les jours de semaine (du lundi au vendredi),
de 8 h à 16 h.

Téléphone : 514-412-4400 ext. 22089

Courriel : debbie.pealow@muhc.mcgill.ca



► **Pour joindre le département des services sociaux de l'hôpital :**

Téléphone : 514-412-4400 ext. 24455

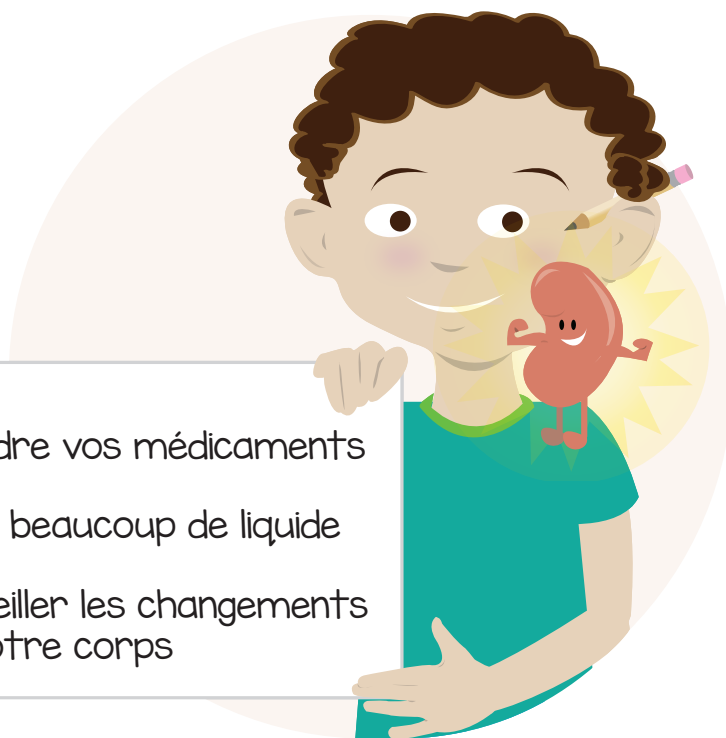
Prendre soin de votre nouveau rein à la maison

Pour prendre soin de votre rein transplanté, nous vous recommandons de faire les choses suivantes chaque jour. La recherche a démontré qu'en faisant cela vous obtiendrez de meilleurs résultats avec votre nouveau rein:

Prendre vos médicaments

Boire beaucoup de liquide

Surveiller les changements de votre corps

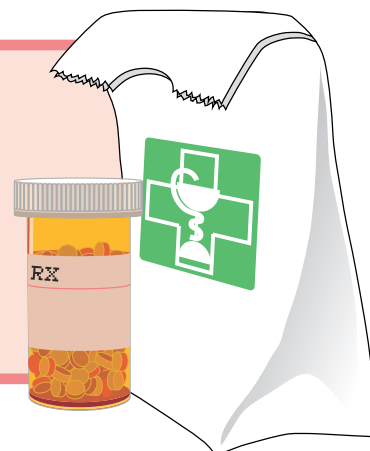


Prendre vos médicaments selon la prescription

Vous devrez prendre plusieurs médicaments pour éviter le rejet de votre rein transplanté. Ils seront absorbés par votre estomac pour passer dans votre sang.

Une quantité précise de chacun des médicaments antirejet doit toujours être présente dans votre sang pour assurer un bon fonctionnement du rein. Pour cette raison, il est très important de prendre ces médicaments selon un horaire précis (par exemple, toutes les 24 heures pour les médicaments pris une seule fois le matin, toutes les 12 heures pour les médicaments à prendre 2 fois par jour, ou toutes les 8 heures pour les médicaments à prendre 3 fois par jour).

Avoir quelques minutes de retard, de temps en temps, dans la prise des médicaments n'est pas la fin du monde. Mais prendre vos médicaments en retard sur une base régulière risque de raccourcir la durée de vie de votre rein transplanté.



De l'information détaillée supplémentaire sur les médicaments se trouve en pages 26 à 52.

Boire beaucoup de liquide

Vous n'avez qu'un seul rein qui fonctionne maintenant. Le rein transplanté produit beaucoup d'urine, même si vous ne buvez pas beaucoup ! Par conséquent, si vous avez un rhume ou la grippe, ou si vous travaillez ou jouez à l'extérieur quand il fait très chaud, vous courez plus de risque de vous déshydrater (par rapport à quelqu'un qui n'a pas eu une greffe).

L'eau est le meilleur choix, mais tout ce qui devient liquide à température ambiante compte ! Donc, si vous aimez la glace, les popsicles, le jell-O ou la soupe, ils comptent tous comme des liquides tout comme les jus, le lait et l'eau.



Saviez-vous que même une légère déshydratation est dommageable pour votre rein ? La déshydratation est la première cause de blessure à votre rein !

Pour cette raison, prendre l'habitude de boire beaucoup de liquide est une bonne chose. Boire beaucoup de liquide réduit les risques :

- de dommages rénaux à long terme.
- de calculs rénaux.
- d'infections des voies urinaires.

Votre médecin vous recommande de boire _____ litres de liquide par jour.

Surveiller les changements de votre corps

La meilleure façon de prendre soin de votre greffe de rein est de prendre soin de vous !

Pour cette raison, il est important de :

faire de
l'exercice



manger équilibré



beaucoup se reposer



Pour nous aider à surveiller votre état de santé, vous devez être attentif à tout changement dans votre corps une fois à la maison. Cela comprend :

votre poids

votre pression
artérielle (TA)

votre température



Le poids

Au début, chaque fois que vous venez à la clinique, vous serez pesé. Vous remarquerez qu'au cours des premiers mois vous prendrez du poids régulièrement. C'est sûrement parce que vous vous sentez mieux et, par conséquent, vous mangez plus ! Certains médicaments peuvent également stimuler votre appétit.



Il est important de surveiller votre prise de poids après la greffe. Prendre trop de poids peut avoir un effet sur votre tension artérielle et il est très difficile de perdre du poids. N'hésitez pas à parler avec votre nutritionniste qui vous aidera à faire de bons choix alimentaires.

La tension artérielle (TA)

Au début, votre néphrologue vous demandera de mesurer votre tension artérielle à la maison deux fois par jour. Une tension artérielle trop élevée peut endommager votre nouveau rein ainsi que votre cœur. Si vous prenez des médicaments pour la tension artérielle, assurez-vous de les prendre comme prescrit.



Appelez le 514-412-4400 poste 22523 pendant les heures de bureau ou appelez le néphrologue de garde si votre tension artérielle dépasse :



La température

Si tout se passe bien, votre température corporelle devrait être autour de 37°C (98,6°F). Prenez votre température si vous vous sentez mal ou si vous avez des frissons (cela pourrait signifier que votre température augmente). La fièvre peut être un signe de maladie ou même de rejet du rein.

Signalez toute fièvre qui dure plus d'une journée. Si vous avez brusquement un accès de fièvre (plus de 38,5°C ou 101,5°F), appelez-nous immédiatement. Appelez le 514-412-4400, poste 22523 pendant les heures de bureau ou appelez et demandez le néphrologue de garde.



La maladie et ses symptômes

En plus de surveiller votre tension artérielle et la température, il est important de noter tous les symptômes inhabituels tous les jours.

Par exemple, si vous avez l'un des symptômes suivants, veuillez le noter:



des symptômes
qui ressemblent
à la grippe;



de la faiblesse
ou de la fatigue
inhabituelle;



de la diarrhée;



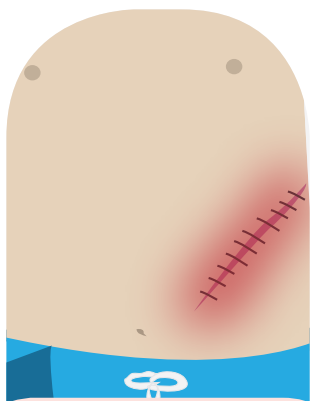
des maux de tête;



des nausées et
des vomissements;



moins d'urine que d'habitude,
une sensation de brûlure
pendant la miction, ou un
changement de couleur
ou d'odeur de l'urine;



la cicatrice de la greffe
est enflée, brûlante
ou douloureuse;



des maux et
des douleurs;



des crampes
musculaires;



des pieds, des chevilles
ou des jambes enflés.

Si ces symptômes durent plus d'une journée, ou si vous avez des inquiétudes au sujet de vos symptômes, alors contactez-nous. Appelez le 514-412-4400 poste 22523 pendant les heures de bureau ou appelez et demandez le néphrologue de garde.



Les visites de suivi et les bilans importants



les rencontres avec votre néphrologue et votre infirmière en transplantation;
les tests sanguins;
les rencontres avec votre pédiatre;
les examens de la vue;
les examens dentaires;
les vaccins.



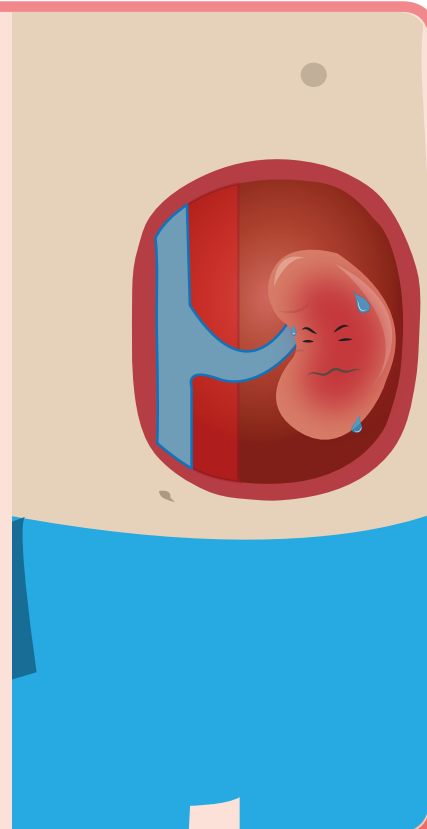
Maintenant que vous avez un nouveau rein, il est très important de respecter vos visites régulières de contrôle ainsi que vos rendez-vous de routine de soins de santé. Aller à tous vos rendez-vous réduira les risques de développer des complications graves et le rejet.

Le rejet

Le rejet est une réaction de votre corps qui pense que le rein greffé est un intrus. D'abord, votre corps essaye de détruire votre nouveau rein. Les risques de rejet sont les plus élevés immédiatement après une greffe. Le risque diminue avec le temps.

Si le rejet se produit rapidement, vous pouvez ne rien sentir de différent, mais vos analyses de sang peuvent montrer des changements. Parfois, vous venez pour une visite de routine et vous resterez à l'hôpital pour un jour ou deux !

Pendant la première année de la greffe de rein, il n'est pas rare que des patients soient hospitalisés pour diagnostiquer et traiter le rejet ou pour une infection.



Les rencontres avec votre néphrologue et votre infirmière en transplantation

Pendant la première année de votre greffe, vous rencontrerez très souvent votre équipe de transplantation ! Prévoyez de voir votre infirmière en transplantation 2 ou 3 fois par semaine et votre médecin spécialiste du rein (le néphrologue pédiatrique) une fois par semaine lorsque vous rentrez chez vous pour la première fois.

Au fil du temps, vous irez à la clinique moins souvent. Pendant les 1^{er} et 2^e mois (selon votre état de santé), vous viendrez à la clinique de greffe chaque semaine. Après quelques mois, vous verrez votre néphrologue seulement toutes les 2 semaines, et même moins souvent après cette période. Et finalement, vous ne viendrez plus qu'une fois tous les 3 mois.



Pour vous aider à planifier ces visites, votre infirmière en transplantation vous donnera un calendrier de rendez-vous. De cette façon, vous saurez exactement quand venir à l'hôpital.

Lorsque vous venez à la clinique, veuillez apporter les documents suivants pour les revoir avec votre équipe de transplantation :

- votre calendrier de rendez-vous
- votre liste de médicaments
- votre liste de questions.

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17			
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Préparez-vous également à parler de tous vos problèmes ou à poser toutes les questions que vous avez. Lors de chaque visite, nous vérifierons la liste de vos médicaments. Nous vous examinerons, vérifierons votre taille et votre poids, et prendrons aussi des échantillons de sang et d'urine.

Les analyses de sang

Vous devrez faire des analyses de sang 3 fois par semaine pendant environ 4 semaines. Ensuite, vous devrez en faire 2 fois par semaine pendant 8 semaines, puis une fois par semaine pendant 6 mois. Et finalement, vous ne ferez vos analyses de sang qu'une fois par mois.

Bien que le risque de rejet diminue avec le temps, il ne disparaît jamais complètement. Pour cette raison, vous devrez faire des analyses de sang au moins une fois par mois. (Si les résultats des analyses de sang sont différents de votre normale, vous devrez peut-être revenir un autre jour).

Vous n'avez pas besoin de venir à l'hôpital tous les mois pour faire vos analyses de sang si cela est compliqué pour vous. Nous vous aiderons à trouver un endroit près de chez vous où vous pouvez les faire.



Les analyses de sang mensuelles sont très importantes, car le rejet précoce peut ne présenter aucun symptôme. Ainsi, si nous sommes en mesure de traiter un épisode de rejet tôt, moins il y aura de dommages à vos reins.

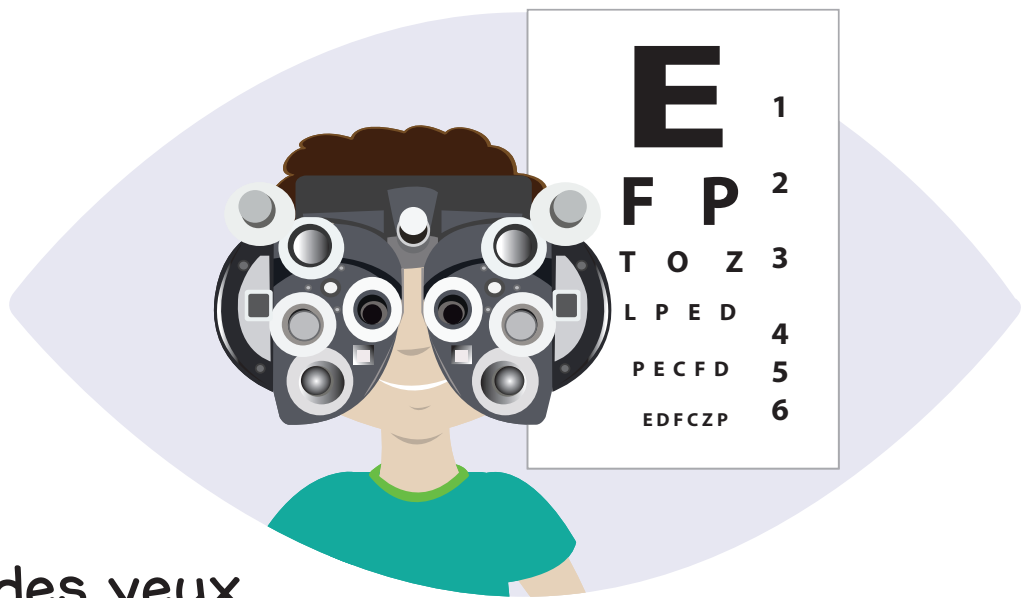
Les rencontres avec votre pédiatre

Il est très important d'avoir un pédiatre ou un médecin de famille près de votre domicile. Votre pédiatre travaillera avec votre néphrologue pour s'occuper de vous. Si votre pédiatre vous prescrit un nouveau médicament, veuillez en informer votre néphrologue avant de le prendre. De cette façon, nous nous assurons que cela n'affectera pas vos médicaments antirejet. Il faut faire la même démarche pour les vitamines et les médicaments contre le rhume et la douleur en vente libre.



Veuillez nous appeler avant de prendre les médicaments d'une nouvelle ordonnance ou des produits en vente libre (y compris les vitamines, les produits naturels ou à base de plantes, etc.) pour être certain qu'ils n'interfèrent pas avec vos médicaments antirejet.





Les soins des yeux

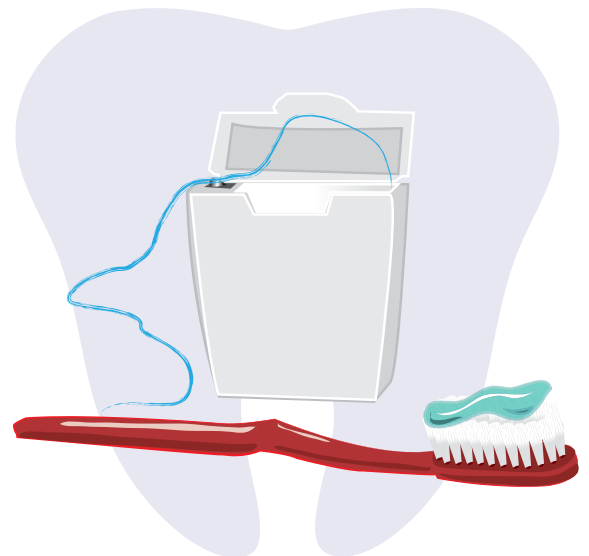
Vous devez faire un examen de routine de la vue chez votre ophtalmologiste (optométriste ou ophtalmologiste) une fois par année. Après une greffe, les risques de développer des problèmes oculaires sont plus élevés. Cela pourrait être dû à votre système immunitaire affaibli ou à des effets secondaires de vos médicaments.

Les soins des dents

À partir de maintenant, vous devez prendre une dose d'antibiotiques avant tout traitement dentaire (y compris le nettoyage). Veuillez nous appeler pour obtenir une ordonnance afin de prendre les médicaments avant votre visite chez le dentiste.



Vous devez consulter votre dentiste pour un nettoyage et un contrôle tous les 6 mois.



Il faut vous brosser les dents et passer la soie dentaire tous les jours.

Les vaccins

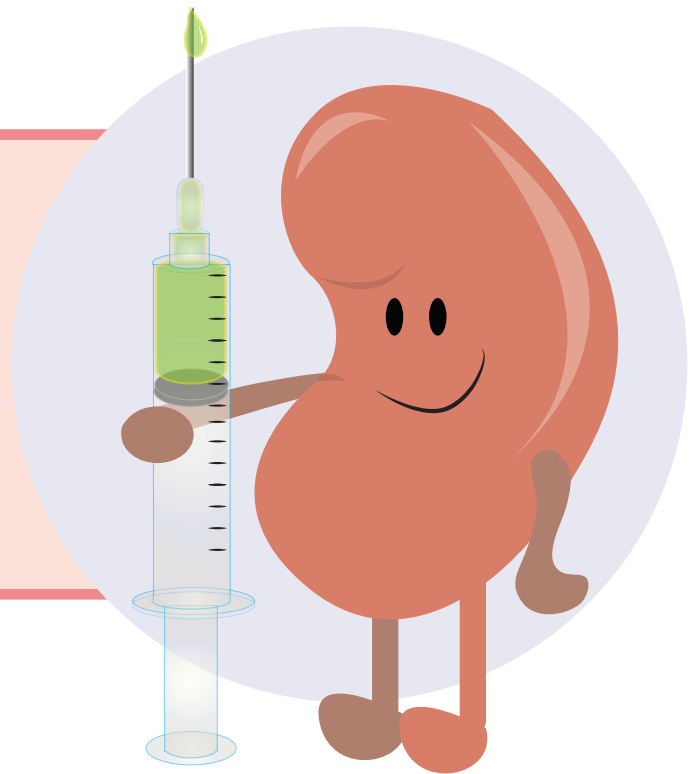
Avant votre greffe, vous avez reçu de nombreux vaccins pour vous aider à combattre les infections qui pourraient survenir par la suite.

Après votre greffe, vous ne pouvez plus recevoir de vaccins « vivants » car vous pourriez développer une maladie après avoir reçu le vaccin. Voici quelques exemples de vaccinations « vivantes » que vous devez éviter :

- Vaccin antipoliomyélitique oral;
- ROR (rougeole, oreillons et rubéole);
- Varivax (vaccin contre la varicelle)
- Flumist (le plus récent vaccin contre la grippe par pulvérisation nasale).

Cependant, vous devez rester à jour avec les autres vaccins, tout comme une personne non greffée. Parlez-en avec votre pédiatre et l'équipe de transplantation.

Nous conseillons à toute personne greffée de se faire vacciner contre la grippe (vaccin antigrippal) chaque année. Les membres de la famille devraient également se faire vacciner contre la grippe chaque année pour protéger le patient transplanté.



Vous pouvez nous appeler si vous avez des questions sur la vaccination. N'oubliez pas de nous informer des vaccins qui peuvent être administrés à l'école.



Que faire si vous tombez malade ?

Maintenant que vous avez eu une greffe, vous pourriez être plus malade que d'habitude lorsque vous avez un rhume ou un ennui de santé (bien que la plupart des maladies bénignes sont gérables à la maison), car vous prenez des médicaments antirejet. Même si vous contractez une maladie courante (comme la varicelle, la gastro, ou une infection des voies urinaires), il faut nous appeler. Vous devrez peut-être pourriez être hospitalisé pour recevoir des médicaments ou des liquides intraveineux.

Il est préférable de nous appeler avant d'aller aux urgences. Nous vous aiderons à décider où aller pour recevoir le meilleur traitement. Parfois, cela peut-être chez votre pédiatre, d'autres fois, à notre clinique, ou encore, aux 'urgences de l'Hôpital de Montréal pour enfants.



**Si vous ne vous sentez pas bien,
appelez-nous d'abord !**

Vous pouvez appeler :

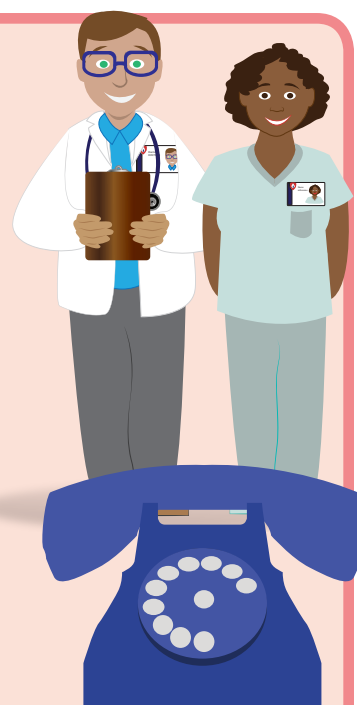
Votre infirmière en transplantation

514-412-4400 poste 22523
en journée, du lundi au vendredi

Le néphrologue de garde (néphrologue pédiatrique)

514-412-4400
en soirée, les fins de semaine ou les jours fériés

Demandez le néphrologue de l'Hôpital de Montréal
pour enfants qui est de garde



Vous avez des inquiétudes ?



Appelez-nous si vous remarquez l'un des symptômes suivants :

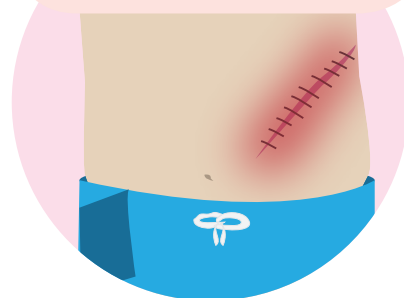
Des nausées et vomissements (surtout si vous vomissez vos médicaments);



de la température au-dessus de 38,5°C (101.5°F);



une douleur, une sensibilité et/ou un gonflement autour de votre nouveau rein;



une nouvelle éruption cutanée (signe d'une éventuelle maladie infectieuse);



vous urinez moins que d'habitude;

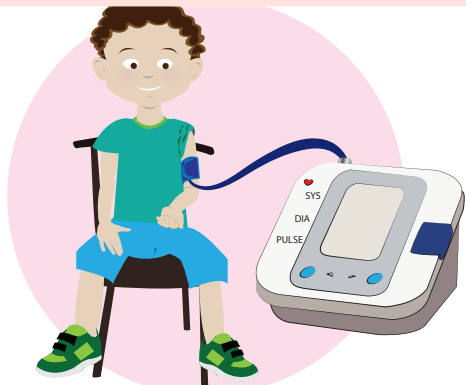


une diarrhée qui dure plus d'un jour;



votre tension artérielle dépasse :

____ / ____
Systolique Diastolique



L'infirmière en transplantation rénale est disponible :

les jours de semaine (du lundi au vendredi),
de 7 h 30 à 15 h 30.

Téléphone : 514-412-4400 poste 22523

(laissez un message en tout temps)

Si l'infirmière en transplantation rénale n'est pas disponible, composez le 514-412-4400 et demandez le néphrologue de garde de l'Hôpital de Montréal pour enfants.



Comment mesurer la tension artérielle

Vous devrez peut-être mesurer votre tension artérielle à la maison : une fois le matin et une fois le soir.



Prenez votre tension artérielle juste avant de prendre vos médicaments pour la pression artérielle.



Les activités qui peuvent avoir un effet sur la tension artérielle :

manger



boire



faire de l'exercice

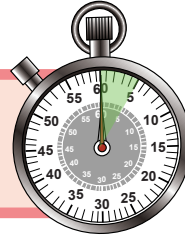


Il est préférable d'attendre 30 minutes avant de prendre votre tension artérielle après ces activités

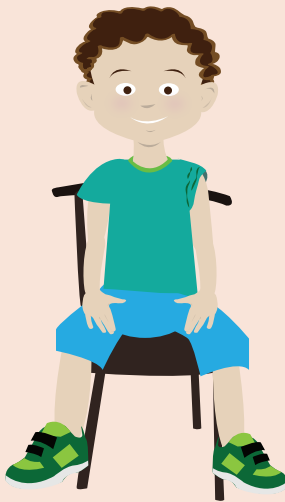


Respectez les étapes suivantes pour mesurer votre tension artérielle :

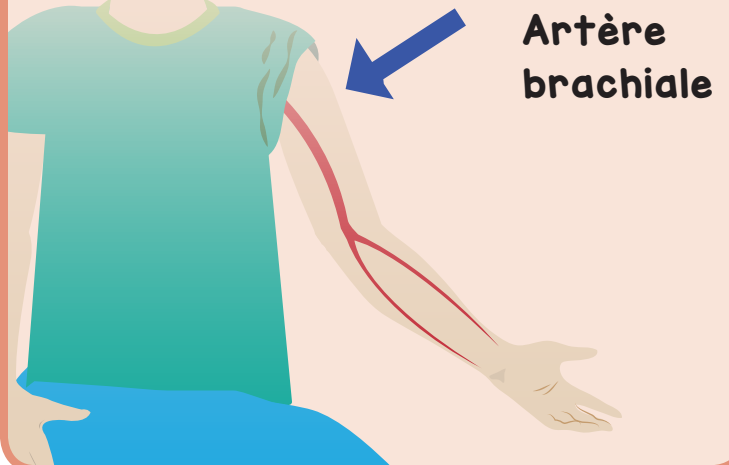
Il est préférable de prendre votre tension artérielle après 5 minutes de repos.



1. Asseyez-vous. (Il est préférable de prendre votre tension artérielle après 5 minutes de repos). Il faut s'asseoir sur une chaise avec un dossier.

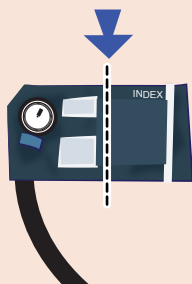
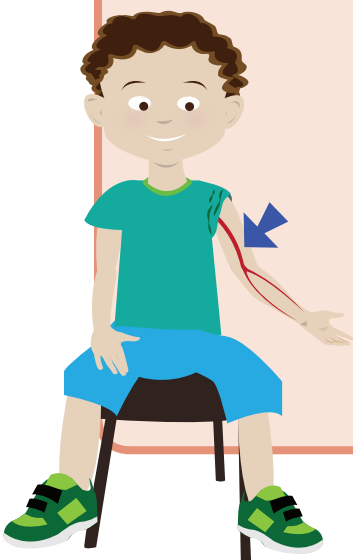


2. Utilisez toujours le même bras pour mesurer votre tension artérielle. En général, la pression artérielle se mesure au bras droit. Votre bras doit reposer sur un accoudoir pendant la mesure.



3. Placez le centre du brassard sur l'artère de votre bras supérieur. Votre brassard doit s'adapter confortablement autour de votre bras avant de pomper.

Placez le centre
du brassard sur
l'artère de votre
bras supérieur



4. Si votre tension artérielle est beaucoup plus élevée ou beaucoup plus basse que d'habitude, attendez 1 à 3 minutes et refaites une mesure. (vous pouvez prendre votre tension artérielle 2 ou 3 fois pour être sûr que votre lecture est correcte).



Contactez-nous si votre
tension artérielle dépasse :

_____ / _____
Systolique Diastolique

Les médicaments

Après votre greffe rénale, vous devrez prendre des médicaments antirejet (également appelés immunosuppresseurs) durant toute votre vie. Ils empêchent votre système immunitaire de considérer votre nouveau rein comme un organe étranger. Sans ces médicaments, votre propre corps attaquerait le rein greffé et l'empêcherait de fonctionner. C'est ce qu'on appelle le **rejet**.

La plupart des personnes retournent chez elles avec 2 ou 3 médicaments antirejet. Vous pouvez également avoir besoin d'autres médicaments. Parmi ces médicaments, on trouve ceux qui traitent les effets secondaires, préviennent l'infection et aident à contrôler votre tension artérielle.

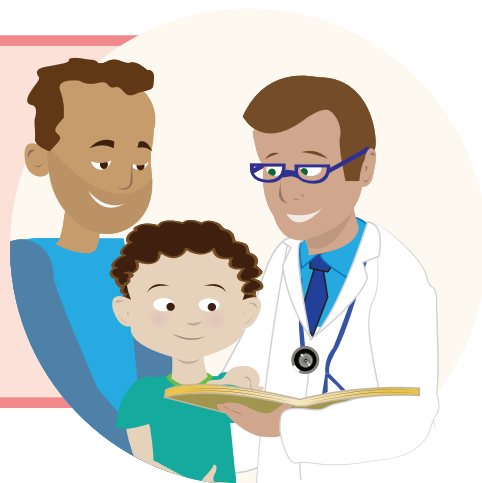
Vous êtes responsable de la prise de tous ces médicaments !

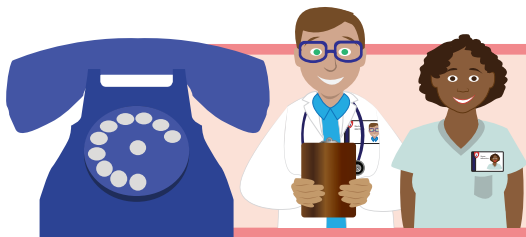
Il est très important que vous compreniez :

- Le nom et le rôle de chaque médicament
- Comment prendre chaque médicament
- Quand prendre chaque médicament
- Les principaux effets secondaires de chaque médicament.
- Combien de temps il faut continuer à prendre chaque médicament
- Quoi faire si vous oubliez une dose
- Quand et comment commander vos médicaments pour ne jamais en manquer
- L'importance d'avoir toujours la liste de vos médicaments à jour avec vous
- Comment organiser l'horaire de la prise de médicaments avec votre équipe de soins de santé et s'y tenir



N'arrêtez jamais un médicament ou ne changez jamais la posologie d'un médicament sans avoir eu l'accord de votre néphrologue !



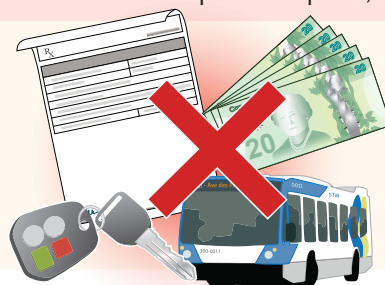


Contactez votre équipe de transplantation si :

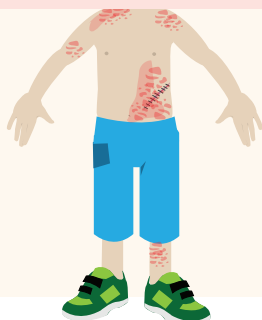
1. Vous vomissez continuellement et ne pouvez pas prendre vos médicaments.



2. Vous ne pouvez pas obtenir vos médicaments (pas de moyen pour les chercher, pas d'argent, la pharmacie prétend que votre assurance ne paiera pas, etc.)



3. Vous avez des effets secondaires ou des symptômes inhabituels.



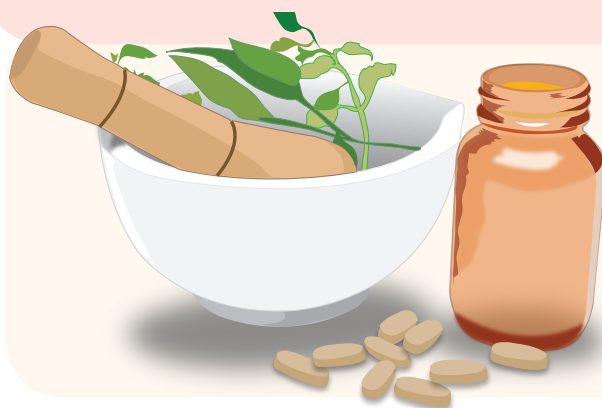
4. Vous avez oublié de prendre vos médicaments.



5. Un autre médecin vous a prescrit des médicaments pour d'autres problèmes de santé. Certains médicaments pourraient interférer avec vos médicaments antirejet.



6. Vous voulez prendre un médicament en vente libre ou vous envisagez de prendre un produit homéopathique ou naturel.



Tacrolimus (noms commerciaux : Prograf® / Advagraf®)

Utilisation :

Le tacrolimus est un médicament antirejet. Il est très important d'empêcher le rejet de votre rein. Ce médicament est utilisé tant que vous avez une greffe de rein.

Comment le prendre :

Prograf® (tacrolimus régulier):

OU

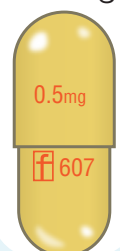
Advagraf® (tacrolimus à action longue)

Prenez-le toutes les 12 heures.
Il se présente sous forme de solution ou de capsule de :

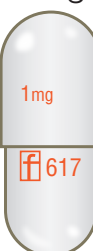
Solution



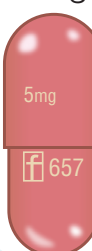
0.5 mg



1 mg



5 mg



Prenez-le une fois par jour le matin.
Il est disponible en capsule de :

0.5 mg



1 mg



3 mg



5 mg



Important:



- **Ne consommez pas de jus de pamplemousse ou de pamplemousse** quand vous prenez du tacrolimus. Le pamplemousse **peut** avoir un effet sur la quantité de tacrolimus présente dans votre circulation sanguine. Veuillez vérifier la liste des ingrédients figurant sur les boissons aux fruits.



- **Le tacrolimus doit être avalé en entier; les capsules ne doivent pas être ouvertes ou écrasées.**



Tacrolimus (noms commerciaux : Prograf® / Advagraf®)

Quand le prendre :

Le tacrolimus doit être pris selon un horaire précis.

Par exemple :

Toutes les 12 heures si vous devez le prendre deux fois par jour

ou

toutes les 24 heures si vous devez de le prendre une fois par jour.

Il est préférable de prendre le tacrolimus l'estomac vide parce que votre corps l'absorbe beaucoup mieux.

Cela veut dire :

1 heure avant de manger

ou

2 heures après avoir mangé

Veuillez discuter du meilleur moment pour prendre vos médicaments avec votre infirmière en transplantation.

La quantité de tacrolimus qui passe dans votre sang est très importante. Si vous n'avez pas assez de tacrolimus dans votre sang, il ne pourra pas empêcher le rejet. Mais si vous avez trop de tacrolimus dans le sang, il peut causer des lésions rénales. C'est pourquoi nous vérifierons le niveau de tacrolimus dans votre sang juste avant de prendre votre dose du matin. Nous devons nous assurer que le niveau n'est ni trop bas ni trop élevé.

Par exemple :

Si vous prenez votre tacrolimus à 9 h et à 21 h, vous devez faire votre test sanguin entre 8 h 30 et 9 h **AVANT** de prendre votre dose de tacrolimus du matin. Le soir, quand votre test sanguin est prévu pour le matin, vous pouvez prendre votre dose de tacrolimus du soir à l'heure habituelle.

Le matin de l'analyse de sang prévue, apportez votre dose de tacrolimus du matin avec vous pour que vous puissiez la prendre juste après le test sanguin. Votre médecin utilisera les résultats du test sanguin pour faire des changements dans votre dose de tacrolimus. Il est donc très important d'être précis !

Même heure, même routine tous les jours !!!

(La suite sur la page suivante).

Tacrolimus (noms commerciaux : Prograf® / Advagraf®)

Les principaux effets secondaires :

Certains des effets secondaires du tacrolimus sont : un risque accru d'infection, une augmentation de la tension artérielle, une légère secousse ou des tremblements des mains, des picotements dans les mains ou les pieds ou des maux de tête. Le tacrolimus peut aussi provoquer une augmentation de la glycémie ou du niveau de créatinine.

La créatinine est un marqueur de la fonction rénale et son niveau augmente lorsque le rein ne fonctionne pas bien.

Combien de temps devrez-vous le prendre :

Tacrolimus est un médicament antirejet. Vous devrez le prendre aussi longtemps que vous avez votre greffe de rein.

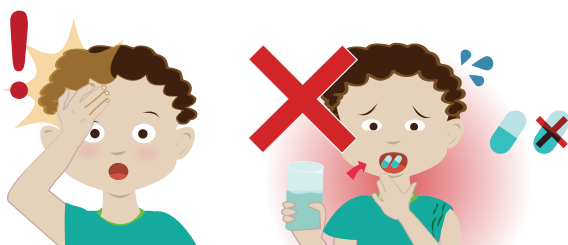
Que faire si vous oubliez une dose :

Ce médicament est essentiel pour que le rein greffé puisse vivre. Oublier de prendre une dose n'est pas sans conséquence. **Chaque dose est importante.**

Si vous oubliez une dose, prenez-la dès que vous le réalisez, et reprenez ensuite votre horaire régulier. Si vous le réalisez seulement quand il est temps de prendre la prochaine dose, ne prenez pas deux doses à la fois.

Appelez votre équipe pour qu'elle vous aide à gérer la situation si vous avez oublié une dose.

Ne prenez jamais une double dose pour « rattraper » l'oubli.



Mycophenolate mofetil - nom court : MMF (Cellcept®) or Acide Mycophenolic - nom court : MPA (Myfortic®)

Utilisation :

MMF et MPA sont en fait le même médicament. Votre corps transforme le MMF en MPA, la forme active de ce médicament. Ce médicament antirejet fonctionne avec le tacrolimus pour aider à prévenir le rejet de votre rein.

Comment le prendre :

Cellcept® (MMF)

Sous forme de solution



OU

Sous forme de capsule de 250 mg



OU

Sous forme de comprimé de 500 mg.



OU

Myfortic® (MPA)

Sous forme de comprimé de 180 mg



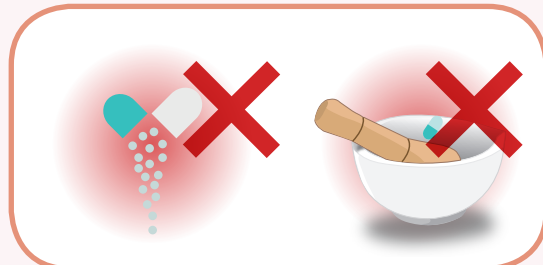
OU

sous forme de comprimé de 360 mg.



Important:

MMF et MPA doivent être avalés en entier. Les capsules ou les comprimés ne doivent pas être ouverts ou écrasés.



(La suite sur la page suivante).

Mycophenolate mofetil – nom court : MMF (Cellcept®) or Acide Mycophenolic – nom court : MPA (Myfortic®)

Comment le prendre :

La plupart des personnes prennent leur MMF ou MPA deux fois par jour. Votre médecin de transplantation vous dira quand le prendre. Il peut être pris en même temps que le tacrolimus et vos autres médicaments.

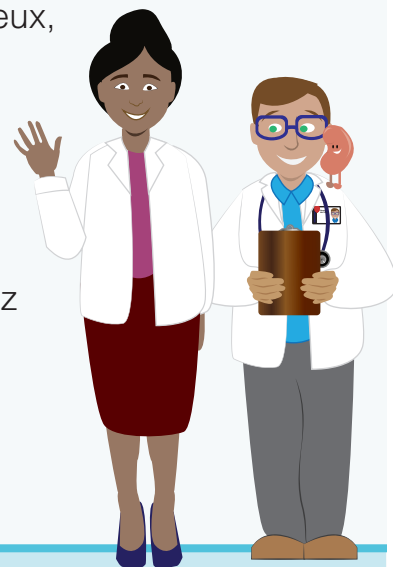
Les principaux effets secondaires :

Les effets secondaires les plus courants sont une diminution de l'appétit, des nausées, des vomissements et la diarrhée. Il y a également un risque accru d'infection.

Si les problèmes d'estomac persistent ou sont très douloureux, votre médecin devra peut-être réduire la dose ou peut suggérer de prendre de plus petites doses plus souvent.

NE FAITES PAS cela par vous-même !

Si les effets secondaires sont très graves, votre médecin pourrait prescrire un médicament différent. Si vous prévoyez de tomber enceinte, il faut communiquer avec votre équipe de transplantation. Ce médicament ne doit pas être pris pendant la grossesse. Votre médecin remplacera probablement le MMF ou le MPA par un autre médicament.



Combien de temps devrez-vous le prendre :

Vous devrez le prendre aussi longtemps que vous avez votre greffe de rein.

Que faire si vous oubliez une dose :

Prenez le médicament immédiatement, et reprenez ensuite votre horaire régulier. Si vous le réalisez seulement quand il est temps de prendre la prochaine dose, ne prenez pas deux doses à la fois. Appelez votre équipe pour qu'elle vous aide à gérer la situation si vous avez oublié une dose.



Sirolimus (Rapamune®)

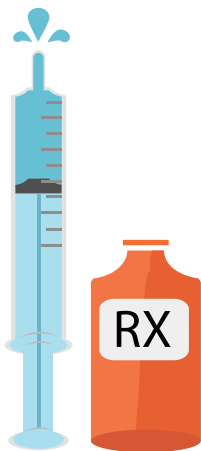
Utilisation :

Le sirolimus est un autre médicament antirejet qui est utilisé pour empêcher le rejet de votre rein. Il est utilisé tant que vous avez votre greffe rénale. En général, il est pris à la place du tacrolimus.

Comment le prendre :

Sirolimus

sous forme
de solution



OU

sous forme de
comprimé de 1 mg



OU

sous forme de
comprimé de 2 mg.



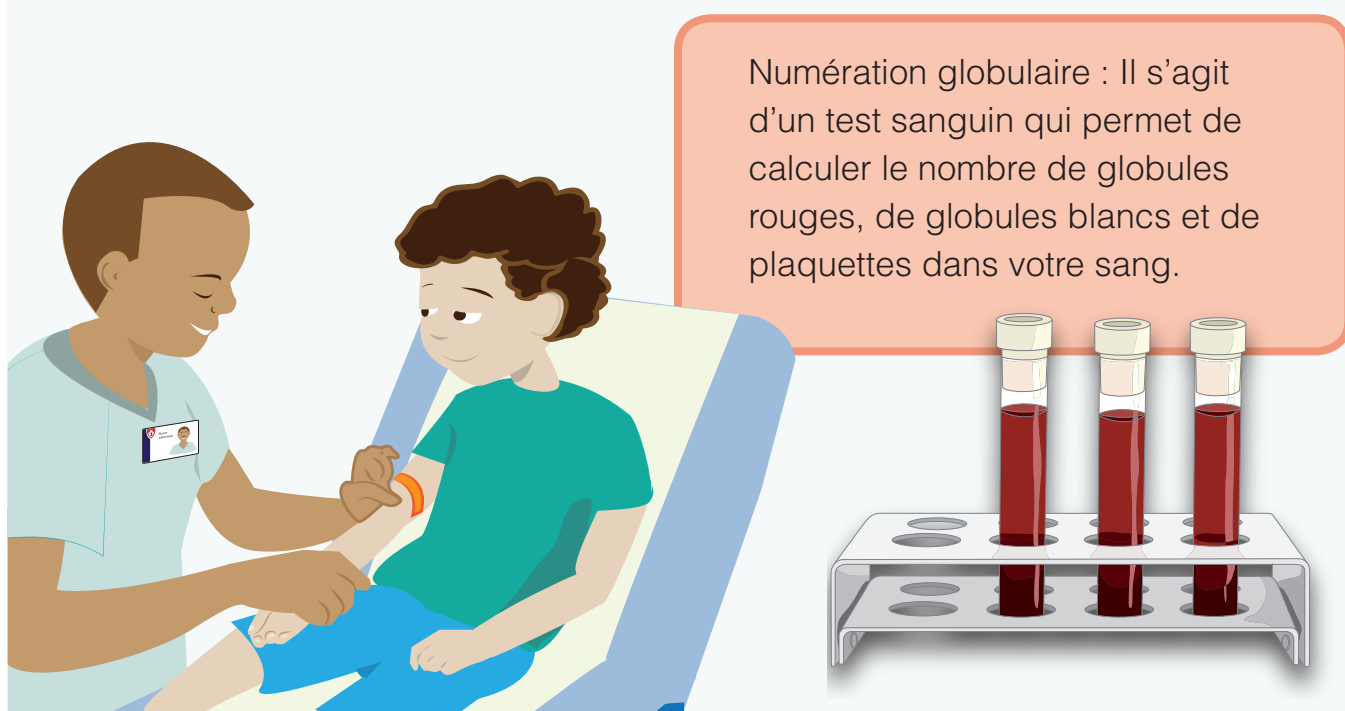
Quand le prendre :

Le sirolimus peut être pris une fois par jour le matin ou deux fois par jour. Vous pouvez le prendre en même temps que les autres médicaments prescrits « deux fois par jour ». Tout comme le tacrolimus, la concentration de Sirolimus doit être surveillée par des analyses de sang. La mesure de sirolimus dans le sang se fait juste avant la dose du matin.

(La suite sur la page suivante).

Les principaux effets secondaires :

Les effets secondaires du sirolimus peuvent varier et sont souvent liés au taux de sirolimus présent dans votre sang. Les effets secondaires les plus courants sont : un risque accru d'infection, la nausée, la diarrhée, une baisse de la numération de globules rouges (anémie), un taux élevé de cholestérol et/ou de triglycérides dans le sang, une baisse de la numération de globules blancs, des maux de tête, de l'acné, des plaies buccales, de l'arthrite, le gonflement des mains et des pieds et des crampes musculaires. Les effets secondaires s'améliorent lorsqu'on diminue la dose.



Combien de temps devrez-vous le prendre :

Vous devrez le prendre aussi longtemps que vous avez votre greffe de rein.

(La suite sur la page suivante).

Que faire si vous oubliez une dose :

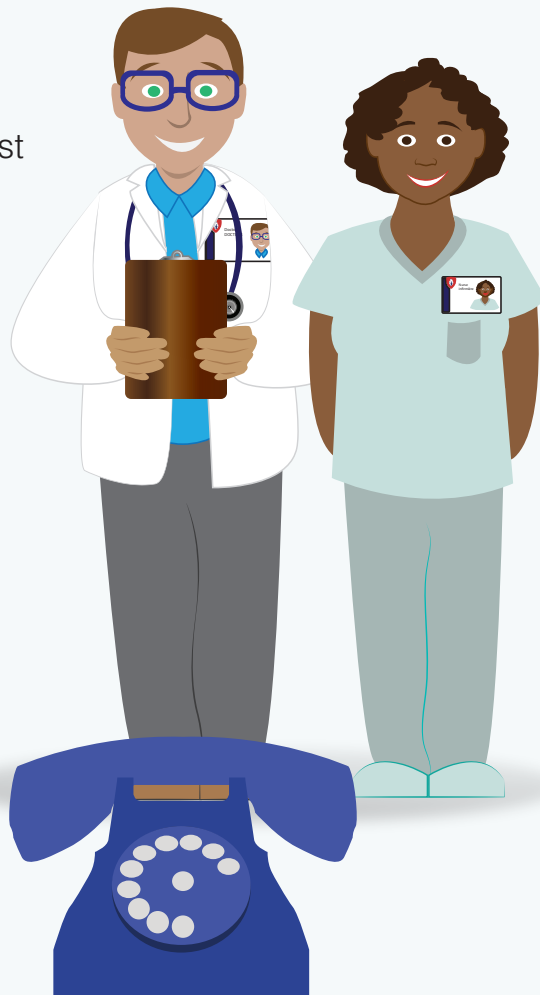
Ce médicament est essentiel pour que le rein transplanté puisse vivre. Oublier de prendre une dose n'est pas sans conséquence.

Chaque dose est importante.

Si vous oubliez une dose, prenez-la dès que vous y pensez, et reprenez ensuite votre horaire régulier. Si vous le réalisez seulement quand il est temps de prendre la prochaine dose, ne prenez pas deux doses à la fois.

Appelez votre équipe si vous avez oublié une dose.

Ne prenez jamais une double dose pour « rattraper » l'oubli.



Azathioprine (Imuran®)

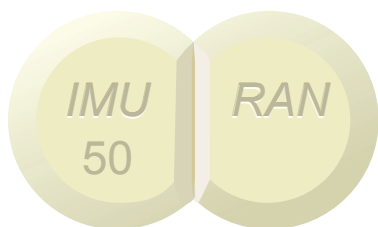
Utilisation :

L'azathioprine est un médicament antirejet qui fonctionne avec votre tacrolimus pour prévenir le rejet de votre rein. C'est un immunosuppresseur.

Comment le prendre :

L'azathioprine est disponible sous forme de solution ou de comprimé et est administrée une fois par jour.

Il existe sous forme de comprimé de 50 mg



ou

sous forme de solution

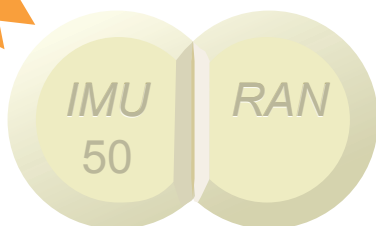


Quand le prendre :

Vous pouvez prendre l'azathioprine le matin ou le soir avec vos autres médicaments antirejet.



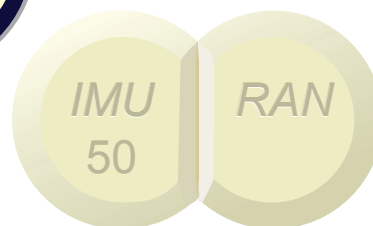
Exemple:
1x par jour



ou



Exemple:
1x par jour



Azathioprine (Imuran®)

Les principaux effets secondaires :

L'azathioprine affaiblit votre système immunitaire et son effet secondaire principal est un risque plus élevé d'avoir une infection. Il peut également diminuer le nombre de cellules dans votre sang. Votre équipe surveillera cette situation et ajustera vos médicaments au besoin.

L'azathioprine provoque parfois des nausées ou des éruptions cutanées. Appelez votre équipe de transplantation si l'un de ces effets secondaires devient un problème.



Combien de temps devrez-vous le prendre :

Vous devrez le prendre aussi longtemps que vous avez votre greffe de rein.

Que faire si vous oubliez une dose :

Prenez-la dès que vous y pensez, et reprenez ensuite votre horaire régulier. Si vous le réalisez seulement quand il est temps de prendre la prochaine dose, ne prenez pas deux doses à la fois.

Appelez votre équipe si vous avez oublié une dose.

Ne prenez jamais une double dose pour « rattraper » l'oubli.



Prednisone

Utilisation :

Prednisone fonctionne avec vos 2 autres médicaments antirejet pour empêcher le rejet de votre greffe rénale. Parfois, nous utilisons des doses très élevées pour traiter le rejet.

Comment le prendre :

Prednisone est disponible sous forme de solution ou de comprimé de différentes concentrations.

Sous forme de comprimé de différentes concentrations :

1 mg



5 mg



50 mg



ou

Sous forme de solution.



Immédiatement après votre greffe, quand vous êtes encore à l'hôpital, vous recevrez une dose élevée de prednisone.

Ensuite, votre néphrologue commencera à diminuer votre dose de prednisone.

Au cours des prochains mois, votre dose diminuera graduellement jusqu'à atteindre une dose très faible ou vous ne le prendrez plus du tout.



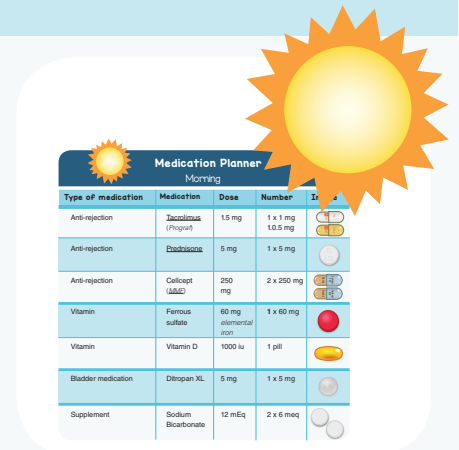
(La suite sur la page suivante).

Prednisone

Quand le prendre :

En général, vous prenez votre dose de prednisone une fois par jour, le matin.

Vous pourrez le prendre en même temps que vos autres médicaments. Lorsque votre médecin commence à diminuer votre dose, vous pourriez prendre votre prednisone tous les deux matins, pas tous les jours.



Les principaux effets secondaires :

Les effets secondaires de la prednisone varient selon la dose que vous prenez. Plus votre dose de prednisone est élevée, plus vous risquez d'avoir d'effets secondaires. Beaucoup de ces effets secondaires peuvent être traités avec des médicaments et un régime alimentaire adéquat jusqu'à ce qu'on diminue votre dose de prednisone.

Les effets secondaires courants de la prednisone sont des sautes d'humeur, des maux d'estomac, de la rétention d'eau (gonflement), l'augmentation des niveaux de sucre dans le sang, de l'acné sur le visage, le cou et le dos, l'augmentation de la tension artérielle, l'augmentation de l'appétit et du poids et la sensibilité au soleil.

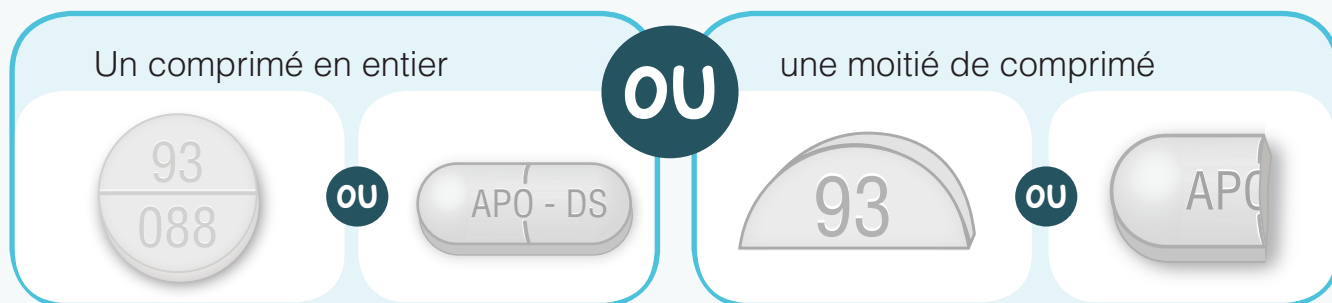
Cotrimoxazole (Septra®*)

Utilisation :

Septra® est un médicament antibiotique qui combat les bactéries. Lorsque votre système immunitaire est affaibli pour éviter le rejet, il peut être plus difficile pour votre corps de combattre certaines infections de vos poumons ou dans l'urine. Prendre du Septra® aidera votre corps à lutter contre certaines de ces infections.

Comment le prendre :

Septra® est disponible sous forme de comprimé ou de solution. Si vous prenez les comprimés, votre néphrologue pédiatrique peut vous prescrire de prendre la moitié du comprimé ou le comprimé en entier. Les comprimés ont une ligne au centre qui permet de les briser facilement en deux.



Quand le prendre :

Septra® doit être pris une fois par jour. Il peut être pris avec vos autres médicaments.

Les principaux effets secondaires :

Parfois, le Septra® cause des maux d'estomac ou la diarrhée. Une éruption cutanée allergique peut aussi se produire, surtout si vous vous exposez au soleil.

Si vous avez une éruption cutanée, vous ne devez plus prendre de Septra®, et vous devez appeler votre équipe de transplantation.



Cotrimoxazoles (Septra®*)

Combien de temps devrez-vous le prendre :

Vous prendrez Septra® tous les jours pendant environ 6 mois.
Ensuite, vous le prendrez seulement 3 fois par semaine. Les patients peuvent prendre Septra® durant toute la vie de leur greffe, surtout s'ils ont des problèmes urologiques.

Que faire si vous oubliez une dose :

Prenez-la dès que vous le réalisez, et reprenez ensuite votre horaire régulier.

* Les personnes allergiques à Septra® (un médicament de la classe des sulfamides) auront une prescription pour un antibiotique différent.

Valganciclovir (Valcyte®)

Utilisation :

Nous utilisons le valganciclovir pour prévenir et traiter une infection à CMV. Le cytomégalovirus (CMV) est un virus très courant. Pour la plupart des gens, il ne cause pas vraiment de problèmes. Mais quand vous avez une greffe, votre système immunitaire est affaibli et ce virus peut vous rendre très malade. Votre médecin a analysé votre sang et celui de votre donneur de rein pour vérifier si l'un de vous a déjà eu le CMV. Si vous et votre donneur n'avez jamais eu une infection à CMV, vous n'aurez pas besoin de valganciclovir. Mais si votre donneur a eu une infection à CMV, vous devrez prendre du valganciclovir pendant environ 3 à 6 mois après votre greffe. Cela ne vous empêchera pas d'avoir une infection au virus CMV du rein du donneur, mais il réduira la gravité des symptômes dus au CMV.

Comment le prendre :

Valganciclovir est disponible sous forme de comprimé de 450 mg ou sous forme de solution. La solution doit être réfrigérée.

Un comprimé de 450 mg



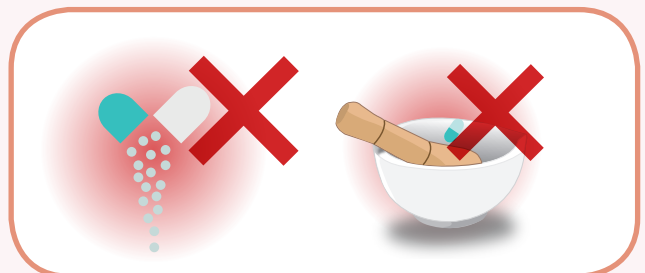
ou

sous forme de solution



Important:

Le valganciclovir doit être avalé en entier et ne doit pas être écrasé.

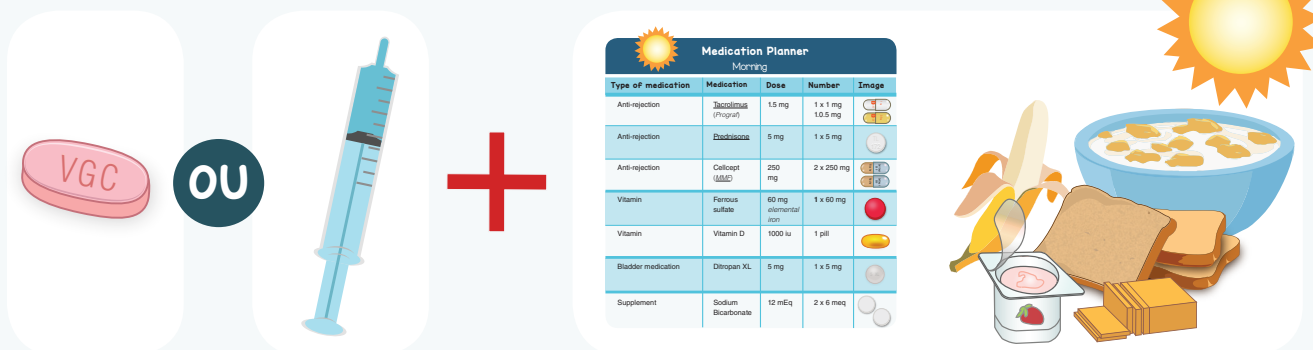


Valganciclovir (Valcyte®)

Quand le prendre :

Il est pris une fois par jour. Il est préférable de le prendre avec de la nourriture.

Valganciclovir peut être pris avec vos autres médicaments du matin.



Les principaux effets secondaires :

Le valganciclovir peut perturber votre numération sanguine. Votre médecin vérifiera celle-ci lorsque vous ferez vos analyses de sang.

Si vous avez des problèmes de numération sanguine, votre médecin peut modifier votre dose ou arrêter le médicament.



Combien de temps devrez-vous le prendre :

Vous prendrez du valganciclovir pendant les 3 à 6 premiers mois suivants votre greffe.

Que faire si vous oubliez une dose :

Prenez-la dès que vous le réalisez, et reprenez ensuite votre horaire régulier.

Les médicaments pour soigner la tension artérielle

Utilisation :

Votre tension artérielle peut augmenter après avoir eu une greffe de rein. Certains des médicaments que vous prenez peuvent aussi augmenter votre tension artérielle ainsi que les changements dans la quantité de liquide présents dans votre corps (rétention de liquide). Parfois, le rein lui-même fait augmenter votre tension artérielle en raison de certaines hormones qu'il fabrique.

Comment le prendre :

Votre néphrologue pédiatrique décidera du médicament (ou des médicaments) contre l'hypertension artérielle dont vous avez besoin. Ces médicaments existent sous forme de comprimé ou de solution.

Sous forme de comprimé



ou

sous forme de solution



Quand les prendre :

Les médicaments contre la pression artérielle sont en général pris une ou deux fois par jour. Vous pouvez les prendre avec vos autres médicaments.

Combien de temps devrez-vous les prendre :

La plupart du temps, quand nous diminuons la dose de prednisone et quand votre corps s'adapte à votre nouveau rein, votre pression artérielle va aussi baisser. Lorsque cela se produit, nous pouvons diminuer, voire même arrêter, les médicaments contre l'hypertension artérielle.

Que faire si vous oubliez une dose :

Prenez-la dès que vous le réalisez, et reprenez ensuite votre horaire régulier.

(La suite sur la page 45).

Les effets secondaires des médicaments contre la tension artérielle

Médicaments	Effets secondaires possibles
Inhibiteurs de l'ECA (ECAI) • Enalapril (Vasotec®) • Captopril • Lisinopril • Ramipril • Fosinopril	Étourdissements, sensation de faiblesse, fatigue, toux, taux élevés de potassium, augmentation des niveaux de créatinine, faible taux de globules rouges (anémie), goût bizarre dans la bouche, gonflement (angio-oedème) de votre visage, yeux, lèvres, langue ou gorge (rare, mais important). Ne pas prendre si vous êtes enceinte, car ils peuvent affecter le développement du bébé durant la grossesse.
Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA) • Losartan • Valsartan	Étourdissements, toux, taux élevés de potassium, augmentation des niveaux de créatinine, gonflement (angio-oedème) de votre visage, yeux, lèvres, langue ou gorge (rare, mais important). Ne pas prendre si vous êtes enceinte, car ils peuvent affecter le développement du bébé durant la grossesse.
Inhibiteurs du canal calcique • Amlodipine (Norvasc®)	Gonflement (surtout des jambes et les pieds), rougeur du visage, rythme cardiaque très rapide (palpitations), étourdissements, maux de tête, fatigue, éruption cutanée, démangeaisons, douleurs abdominales (au ventre), faiblesse musculaire.

Les effets secondaires des médicaments contre la tension artérielle

Médicaments	Effets secondaires possibles
Bêta bloquants • Atenolol (Tenormin®) • Metoprolol (Lopressor®) • Propranolol	Fréquence cardiaque faible, fatigue, étourdissements, performances sportives plus faibles (les athlètes doivent éviter d'en prendre). Évitez d'en prendre si vous faites de l'asthme, de l'insuffisance cardiaque, du diabète et prenez de l'insuline. N'arrêtez pas ces médicaments brutalement (risque d'augmentation importante de votre tension artérielle).
Diurétiques • Furosemide (Lasix®) • Hydrochlorothiazide	Pression artérielle basse, faible taux de potassium, faiblesse, rythme cardiaque très rapide (palpitations), éruption cutanée.
Alpha bloquants • Prazosin (Minipress®) • Terazosin (Hytrin®) - Doxazosin	Possibilité d'évanouissement avec LA première dose, étourdissements (surtout si vous vous levez rapidement), palpitations, gonflement, sécheresse de la bouche, constipation, somnolence, maux de tête.

Prevacid® (Lansoprazole) ou Losec® (Omeprazole)

Utilisation :

Ces médicaments préviennent ou traitent les maux d'estomac et les brûlures d'estomac. Certains des médicaments que vous prenez pour votre greffe de rein peuvent causer ces symptômes.

Comment le prendre :

Ces médicaments sont disponibles sous forme de comprimé ou de solution.

Sous forme de comprimé



ou

sous forme de solution



Quand les prendre :

Ces médicaments sont à prendre une ou deux fois par jour.
Vous pouvez les prendre avec vos autres médicaments.

Les principaux effets secondaires :

Les enfants qui prennent ces médicaments peuvent avoir des maux de tête, de la constipation, de la diarrhée, des douleurs abdominales (ventre), des nausées, de la sécheresse de la bouche ou des étourdissements, mais c'est rare.

Combien de temps devrez-vous le prendre :

Votre néphrologue pédiatrique en décidera. Si vous n'avez pas de problèmes de maux d'estomac, vous pouvez arrêter de prendre ce médicament au cours des 6 premiers mois après votre greffe de rein.

Que faire si vous oubliez une dose :

Prenez-la dès que vous le réalisez, et reprenez ensuite votre horaire régulier.

Les laxatifs émollients

Colace® / Lax-a-day® (polyethylene Glycol 3350)

Utilisation :

Ces médicaments sont des laxatifs émollients. Certains des médicaments que vous prenez peuvent causer la constipation. Les laxatifs vont aider à éviter cela.

Comment les prendre :

Colace®

Sous forme de solution



OU

sous forme de comprimé



OU

Lax-a-day®

Lax-a-day® est une poudre qui se dissout dans l'eau ou le jus.



Quand les prendre :

Colace® se prend deux fois par jour et Lax-a-day® une fois par jour. Si vous n'avez pas de problèmes de selles dures ou de constipation, vous pouvez demander à votre néphrologue pédiatrique de réduire son utilisation, ou de le prendre uniquement quand vous en ressentez le besoin.

Les principaux effets secondaires :

Il n'y a pas d'effets secondaires pour ces médicaments.

Combien de temps devrez-vous le prendre :

Vous aurez besoin de ces médicaments si vous avez des problèmes de selles dures (constipation).

Médicaments pour traiter les déséquilibres électrolytiques (sels minéraux)

Utilisation :

Votre concentration d'électrolytes (sels minéraux) peut être trop faible juste après votre greffe rénale. Cela peut être dû à la façon dont le nouveau rein fonctionne au début ou également en raison des médicaments que vous prenez. Vous devrez peut-être prendre quelques suppléments pour obtenir un retour à la normale. Après un certain temps, le rein est capable de mieux équilibrer les taux de sels minéraux et les suppléments peuvent être arrêtés.

Le magnésium:

Le magnésium est utilisé pour traiter une insuffisance de magnésium. Cela peut causer de la diarrhée, des crampes abdominales (ventre), une faiblesse musculaire, des niveaux élevés de magnésium et une baisse de la pression artérielle.

Le sodium :

Le bicarbonate de sodium est utilisé pour traiter un faible niveau de sodium. Cela peut causer un oedème (gonflement), une augmentation des gaz, la diarrhée et la distension abdominale (gonflement du ventre).

Les suppléments de phosphore (KPhos, solution de Joulie) :

Ces médicaments sont utilisés pour traiter une insuffisance de phosphore. Cela peut causer une baisse de la pression artérielle, des niveaux élevés de phosphore, des nausées, des vomissements et de la diarrhée.

Vous pourrez aussi discuter avec votre nutritionniste clinique pour ajouter certains de ces suppléments naturellement dans votre alimentation.

Médicaments en vente libre :

Utilisation :

Après votre greffe, vous pouvez souffrir de maux ordinaires comme tout le monde et avoir envie de prendre des médicaments pour un mal à la tête ou un rhume. N'oubliez pas que de nombreux médicaments peuvent modifier le fonctionnement de vos médicaments antirejet. Vous devez communiquer avec votre équipe de transplantation pour vérifier si vous pouvez prendre l'un de ces médicaments.

Informez toujours votre équipe de transplantation si vous êtes malade et souhaitez prendre un médicament en vente libre à la pharmacie.

Voici quelques médicaments couramment utilisés et nos recommandations :

Recommandations pour les médicaments en vente libre :

Médicaments :	Comment les prendre :
Acétaminophène (Tylenol®)	L'acétaminophène peut être pris en toute sécurité lorsque vous avez un mal de tête, de la fièvre ou des douleurs musculaires. Ne dépassez jamais les doses indiquées sur la flacon en fonction de votre âge et votre poids. Si vous n'êtes pas certain de la dose à prendre, contactez votre équipe de transplantation ou votre pharmacien.
 Ibuprofen (Advil®, Motrin®, Midol®, Naprosyn®)	Ces médicaments ne sont pas recommandés pour les patients greffés. Ces médicaments peuvent affecter le rein et le foie. Ils peuvent également causer des ulcères d'estomac et des saignements.
Anti-nausée (Dimenhydrinate / Gravol®)	Vous pouvez prendre du Gravol® si vous avez des nausées et des vomissements, mais il est important d'informer votre équipe si vous avez ces symptômes.

(La suite sur la page suivante).

Médicaments en vente libre :

Recommandations pour les médicaments en vente libre :

Médication :

Comment les prendre :

Médicaments contre les allergies saisonnières

(Claritin®, Benadryl®, Allegra®, Reactin®)

Vous pouvez utiliser ces médicaments en toute sécurité avec votre greffe. Si vous avez des allergies saisonnières (rhume des foins), l'utilisation de ces médicaments peut vous soulager. Informez l'équipe de transplantation que vous avez des allergies.



Médicaments à base de plantes et homéopathiques



N'utilisez pas de produits à base de plantes, de remèdes et de tisanes à base de plantes médicinales après la greffe.

Ces médicaments n'ont pas été suffisamment testés et ne sont pas réglementés. Ils peuvent interférer avec vos médicaments antirejet en diminuant leur effet, ce qui peut conduire à un rejet de votre greffe.



Suppléments alimentaires



Certains patients devront prendre des multivitamines après la greffe surtout s'ils ne mangeaient pas sainement avant la greffe.

Le nutritionniste vous donnera des informations pour adopter une alimentation saine.

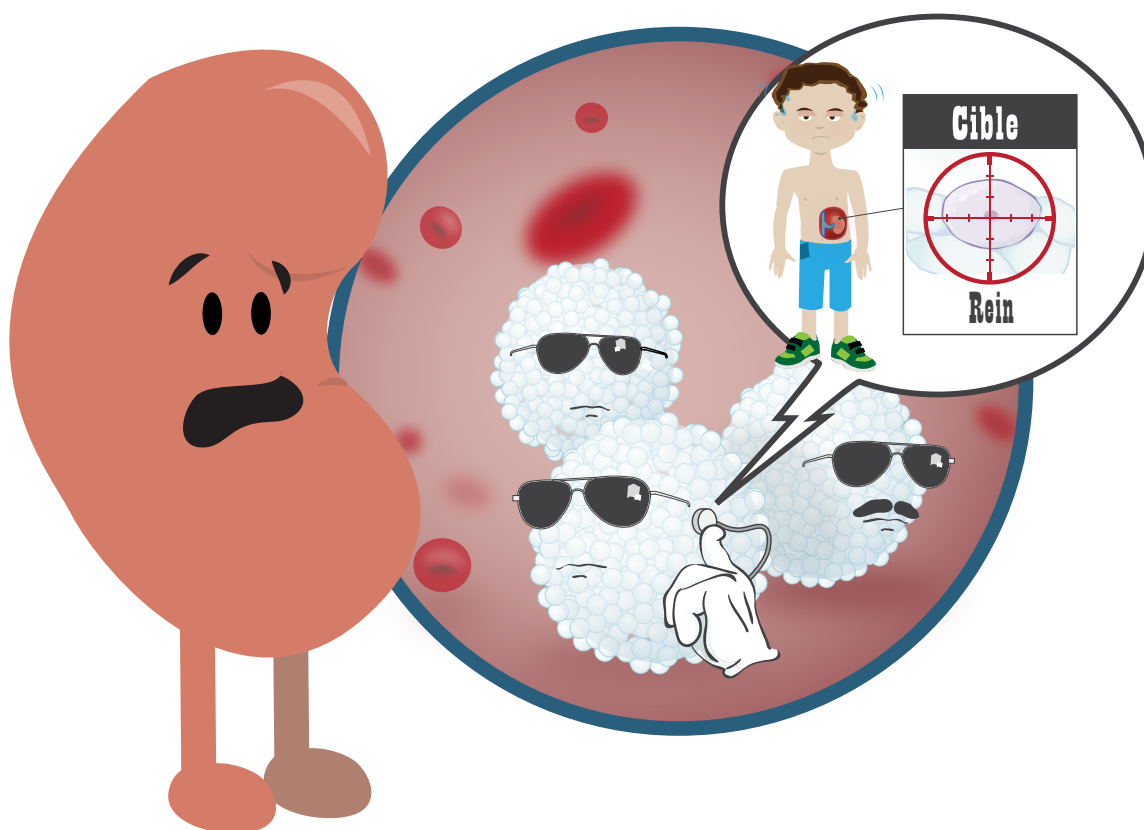


D'autres suppléments nutritionnels (tels que les suppléments de protéines et les suppléments pour sportifs) ne sont pas recommandés pour les patients greffés. Si cela vous intéresse, vous pouvez en discuter avec votre équipe de transplantation.

Le rejet de votre rein greffé

Quand le système immunitaire de votre corps considère votre rein greffé comme un organe qui ne vous appartient pas et tente de le détruire, alors on parle de rejet. Cela peut se produire à tout moment, même plusieurs années après votre greffe.

Le rejet aigu est une réaction soudaine du système de défense de votre corps (système immunitaire) contre votre rein transplanté. Ce rejet empêche votre rein de fonctionner correctement. Si le rejet n'est pas traité, le rein sera détruit. Si votre équipe pense que vous faites un rejet aigu, vous devrez venir à l'hôpital.



Le diagnostic se fait en utilisant une procédure appelée biopsie. Une biopsie consiste à prélever un petit fragment du rein pour l'examiner dans un laboratoire. Plus le temps de diagnostiquer et de traiter le rejet est court, meilleurs seront les résultats.

Le traitement du rejet aigu consiste en général dans l'administration de médicaments antirejet puissants par voie intraveineuse (IV). Les résultats de votre biopsie rénale aideront votre néphrologue à décider quel médicament par IV vous convient le mieux. Le but est d'arrêter l'attaque de votre système immunitaire contre le rein, et d'empêcher le rejet de s'aggraver.

Les symptômes du rejet

1. Augmentation des taux de créatinine dans le sang
2. Douleur, sensibilité ou inflammation à la surface du rein greffé
3. Augmentation de la pression artérielle
4. Augmentation de la température
5. Moins d'urine (pipi) que d'habitude
6. Augmentation soudaine du poids



Appelez votre néphrologue si vous avez un de ces symptômes. Votre néphrologue est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.



N'oubliez pas, plus tôt nous traitons le rejet, moins il y aura de dommages au rein greffé. Un épisode de rejet qui dure longtemps causera des dommages permanents au rein transplanté. Des dommages permanents peuvent même entraîner l'échec de votre greffe rénale et vous devrez alors avoir recours à la dialyse.

L'une des causes les plus fréquentes du rejet aigu est le fait **DE NE PAS PRENDRE VOS MÉDICAMENTS !**

Le rejet chronique est une perte progressive des fonctions de rein greffé. Ce type de rejet se produit habituellement plusieurs mois ou années après la greffe. Le fait de ne pas prendre assez de médicaments immunosuppresseurs sur une longue période de temps peut être une cause du rejet chronique. Le traitement du rejet chronique est difficile. Cela peut aboutir à l'échec de votre greffe rénale et le recours à la dialyse.

Par la suite, vous pourriez choisir d'avoir une autre greffe.

Rappelez-vous qu'une greffe de rein est une solution pour traiter une maladie rénale. Le rein peut fonctionner pendant une courte période, ou une longue période, jusqu'à l'âge adulte.

Rappelez-vous que ce rein est «emprunté». Comme à l'origine il n'est pas un organe de votre propre corps, vous devrez toujours prendre des médicaments antirejet. Vous devrez faire des analyses mensuelles

Le retour aux activités normales

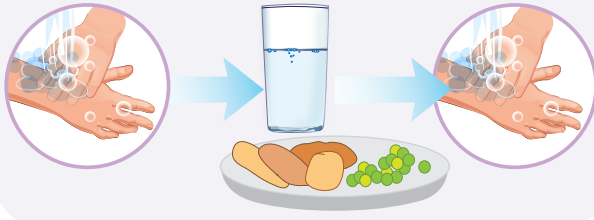
Évitez et minimisez les risques d'infection

Les médicaments antirejet affaiblissent votre système immunitaire naturel.
C'est pourquoi vous devez vous protéger contre les infections.

Vous pouvez le faire en prenant les mesures suivantes :

► Vous devriez les laver:

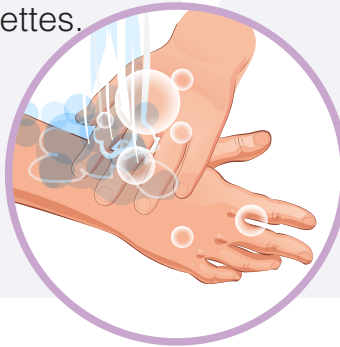
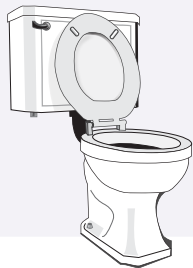
Avant et après avoir mangé.



Après avoir été dehors.



Après avoir été aux toilettes.



Après avoir été avec d'autres personnes.



► Ayez toujours un gel désinfectant à base d'alcool avec vous lorsqu'il est difficile de se laver les mains dans un lavabo.



► Évitez les endroits bondés

pendant au moins 6 semaines après votre chirurgie de greffe (exemples d'endroits à éviter pendant cette période : les écoles, centres commerciaux, cinémas, lieux de culte).

Vous pouvez aller dehors quand vous voulez.



► **Essayez de vous tenir loin des personnes ayant le rhume ou d'autres infections.**

Demandez à vos amis de vous rendre visite seulement s'ils vont bien et n'ont pas été en contact avec des personnes malades.

Si un membre de votre famille a le rhume ou la grippe :

Ne partagez pas de verre avec eux.



Demandez-leur de se couvrir la bouche et le nez lorsqu'ils toussent et éternuent.



Demandez-leur de se laver les mains souvent (ou d'utiliser un gel désinfectant pour les mains, c'est-à-dire à base d'alcool).



► **Évitez les endroits où vous pourriez être exposé à la moisissure.**

Cela comprend des endroits comme :

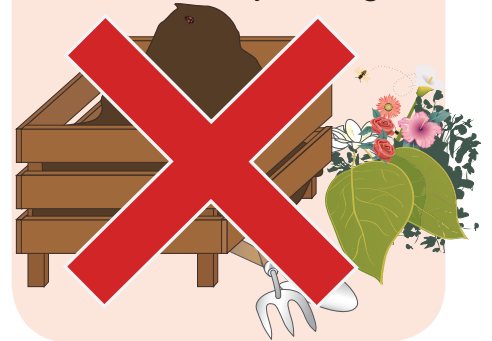
Des sous-sols humides et des caves.



Des granges avec des animaux.



Les tas de compost, les terres de jardinage.



► Demandez à votre nutritionniste la façon de préparer les aliments en toute sécurité pour éviter les intoxications alimentaires.

Si votre approvisionnement en eau ne provient pas du système de purification de la ville, demandez à votre équipe de transplantation la façon la plus sécuritaire d'utiliser l'eau (p. ex. pour boire, se brosser les dents, se laver le visage).

Faites attention aux avis sur la qualité de l'eau dans votre région, surtout en été. Les avis sur la qualité de l'eau sont des avis émis par la ville lorsque la consommation de l'eau n'est pas sécuritaire.

Les procédures médicales et les chirurgies

Vous subirez peut-être une procédure médicale ou une intervention chirurgicale pour d'autres raisons après votre greffe. Vous aurez éventuellement besoin de jeûner (ne pas manger) pendant plusieurs heures avant l'intervention. Il est important d'en parler avec votre équipe, de planifier la façon dont vous prendrez vos médicaments antirejet et les solutions dont vous avez besoin. En général, vous pourrez prendre vos médicaments du matin avec une gorgée d'eau, mais quelques ajustements seront nécessaires. Parlez-en avec votre infirmière en transplantation avant votre intervention ou votre chirurgie.

Si vous prenez de la prednisone (stéroïdes) régulièrement, alors vous devrez peut-être prendre une dose supplémentaire avant une chirurgie ou une intervention. C'est ce qu'on appelle une dose pour « **stress inhabituel** ». Parfois, le médecin vous donnera des médicaments stéroïdes par voie intraveineuse (IV) pour ce stress inhabituel. Parlez-en aux médecins avant d'avoir une intervention ou une chirurgie.



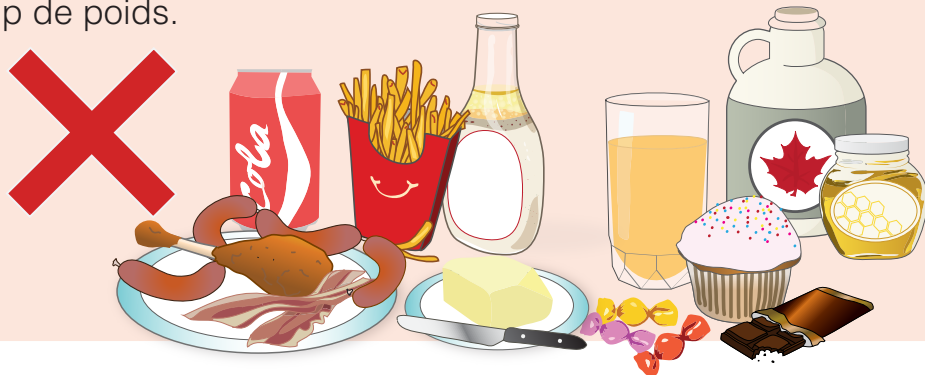
Alimentation et nutrition

Il est très important de bien manger après votre greffe. Cela vous permettra d'aller mieux plus vite et vous gardera en bonne santé.

Consommez des aliments variés, comme des fruits, des légumes, du lait faible en gras, des produits laitiers, des viandes maigres, du poisson et de la volaille.



Évitez les aliments qui contiennent beaucoup de gras et de sucre. Vous aurez **plus** d'appétit après votre greffe, et ces aliments peuvent vous faire prendre beaucoup de poids.

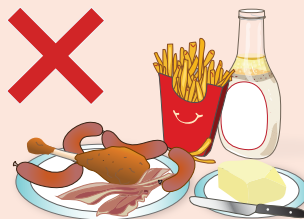


Pour vous aider à manger sainement :

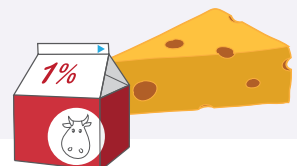
Évitez les aliments des distributeurs (chips, bonbons, soda).



Évitez les aliments frits.



Consommez des produits laitiers faibles en gras pour augmenter vos niveaux de calcium et de phosphore.



Mangez des friandises de temps à autre est permis. Votre nutritionniste vous aidera à choisir les meilleurs aliments.

Les activités immédiatement après la chirurgie de greffe

Pendant le premier ou les deux premiers mois après votre greffe, il faut éviter :

De soulever des objets lourds.



De faire des activités intenses.



De conduire une voiture.



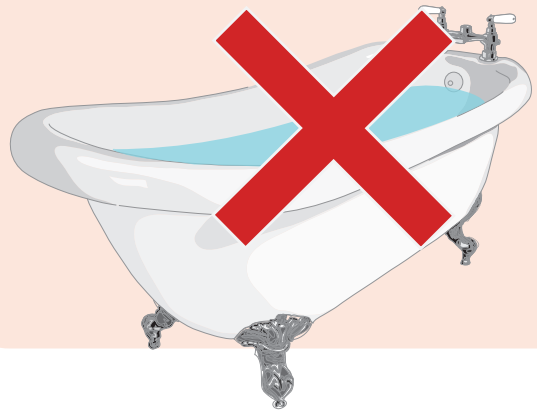
Demandez à votre médecin quand vous pouvez recommencer à faire ces activités.

Vous pouvez faire :

Des travaux ménagers légers et les tâches domestiques



De prendre des douches et des bains jusqu'à ce que votre équipe de transplantation vous y autorise.



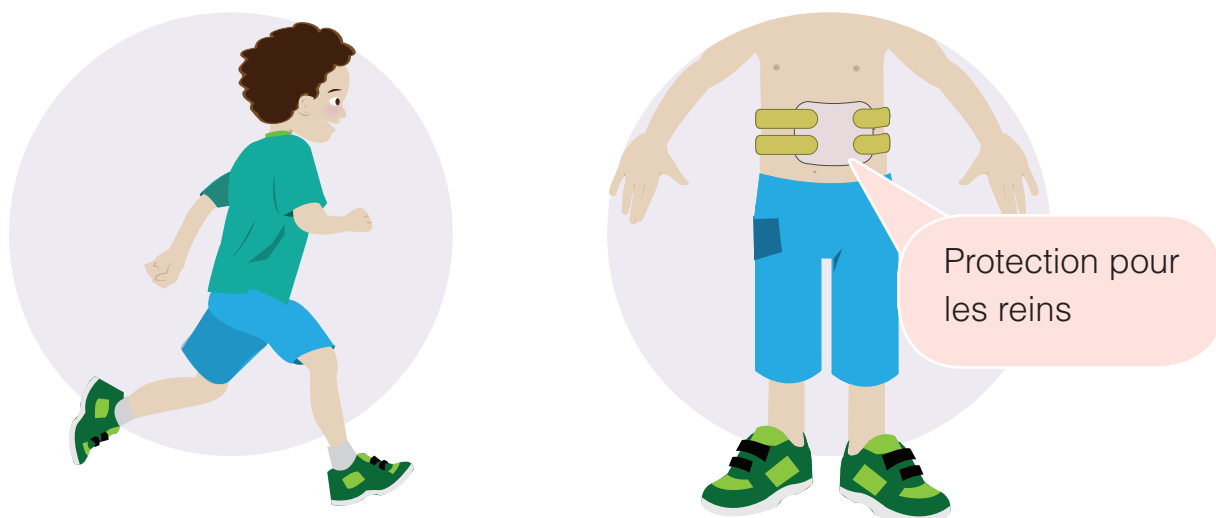
Beaucoup vous reposer !



Les activités / l'exercice à long terme

Il est vraiment important pour vous de faire des activités et des sports en dehors de l'école. Cela améliorera votre bien-être général.

La marche est un excellent exercice que vous pouvez faire tous les jours. Visez au moins 30 minutes de marche par jour. Faire du sport, c'est aussi bien. Si vous pensez à un sport de contact, demandez d'abord à votre équipe de transplantation. En général, nous ne recommandons pas les sports de contact comme le football, le hockey, la boxe ou la crosse. Mais nous vous aiderons à obtenir une « protection pour les reins » pour pratiquer d'autres sports.



Retour à l'école ou au travail

La plupart des patients greffés peuvent reprendre leur routine normale environ 6 semaines après la greffe. Votre équipe de transplantation vous aidera pour le retour à l'école. Votre infirmière vous donnera des informations utiles pour les enseignants et le personnel soignant.



Les soins de la peau

Le soleil et vous

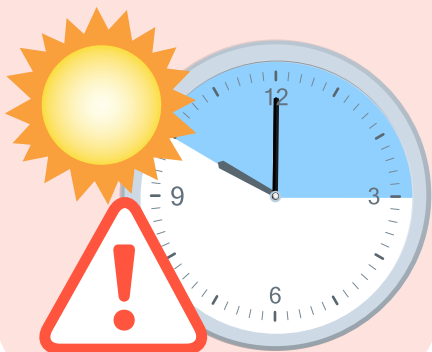
Il faut être très prudent au soleil.

Tous les patients greffés présentent un risque plus élevé d'avoir un cancer de la peau ou des lèvres. Ce risque augmente avec le temps.

Attention : il faut **toujours** protéger votre peau contre les rayons ultraviolets du soleil (UV). Ces rayons sont responsables du cancer de la peau.

Comment se protéger :

Évitez le soleil de midi (de 10 h à 15 h) ; c'est le moment où les rayons ultraviolets (UV) sont les plus forts.



Utilisez toujours un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 15 et plus.



Portez un chapeau à large bord et des lunettes de soleil qui bloquent les rayons UV lorsque vous êtes à l'extérieur.



Portez des vêtements à manches longues et des pantalons longs lorsqu'ils vous êtes à l'extérieur.

Essayez de rester à l'ombre.



L'acné

La prednisone peut provoquer l'apparition de boutons (**acné**) sur votre visage, poitrine, épaules ou dos. Votre néphrologue vous prescrira un traitement contre l'acné si vous en avez besoin. Certains patients devront éventuellement consulter un dermatologue.

Les verrues

Les patients greffés ont souvent des problèmes de verrues. Ils peuvent avoir des verrues plus grandes et plus difficiles à traiter. Les médicaments de greffe peuvent rendre la lutte contre le virus causant des verrues plus difficile. Si vous avez des verrues, faites-les examiner par un dermatologue qui a de l'expérience avec les verrues de patients greffés.

Lorsque vous devenez un adolescent, vous devriez consulter un dermatologue une fois par an pour un examen.

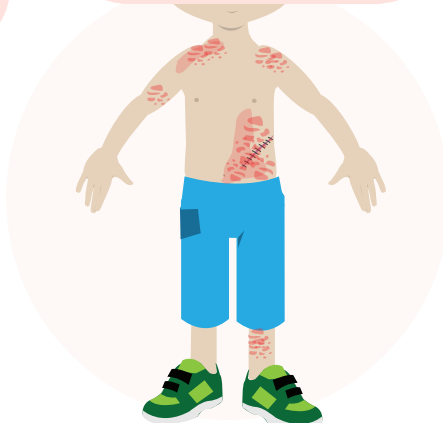
Si quelque chose sur votre peau vous inquiète, parlez-en à votre infirmière de transplantation ou un médecin.

Informez votre néphrologue si vous observez :

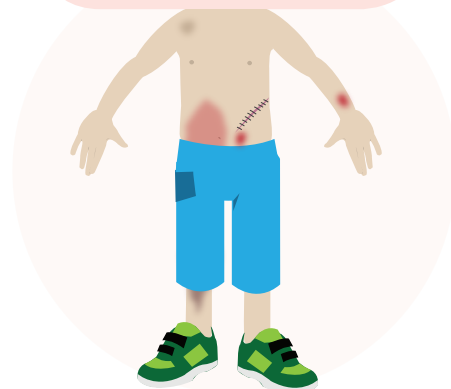
Une excroissance
(une grosseur) inhabituelle
sur votre peau.



Une éruption
cutanée.



Un changement de
couleur d'une partie
de la peau.



Les vacances et les voyages

Après votre greffe, il est préférable d'attendre au moins 6 à 12 mois avant de voyager, surtout si vous serez loin d'un grand centre médical.

À tout moment, après votre greffe, si vous décidez de voyager, il faut tenir compte de certains aspects :



L'endroit

Si vous prévoyez voyager en dehors de l'Amérique du Nord, veuillez vous rendre dans une clinique de voyage quelques mois avant votre départ. Vous devrez peut-être avoir des vaccins supplémentaires. Vous devriez toujours en discuter avec votre équipe de transplantation d'abord.



Le décalage horaire

Si vous voyagez et changez de fuseau horaire, alors vous devrez adapter le moment de prendre vos médicaments antirejet. Votre infirmière en transplantation peut vous aider à établir un horaire en ajustant graduellement les heures.

Les médicaments

Emportez toujours vos médicaments dans vos bagages de cabine. Assurez-vous d'avoir des médicaments supplémentaires avec vous au cas où vous auriez du retard pour le voyage de retour.

Il faut toujours emporter une copie de votre ordonnance de médicaments lorsque vous voyagez, pour les douanes et l'immigration, ou au cas où vous tombez malade et devez consulter un médecin.



L'hydratation

Il est très important de veiller à la bonne santé de votre rein. Si vous allez dans un endroit chaud et ensoleillé ou si vous faites beaucoup d'exercice, vous devez boire plus d'eau.

La qualité de l'eau sur le lieu de vos vacances pourrait être différente de celle de la maison; vous devrez alors acheter de l'eau embouteillée.



En cas de maladie

Renseignez-vous à l'avance pour savoir où se trouve l'établissement de santé le plus proche de votre lieu de vacances. Votre infirmière ou votre médecin en transplantation peut vous aider à trouver le nom d'un médecin en transplantation sur place, au cas où vous tomberiez malade. Ayez toujours la liste de vos médicaments avec vous et les numéros de téléphone de votre équipe de soins de santé.

Il est préférable de faire vos analyses de sang et d'effectuer une visite à la clinique avant de partir en voyage, pour vous assurer que vous êtes apte à voyager.

Si possible, souscrivez une assurance voyage et une assurance annulation de voyage en cas d'urgence lorsque vous achetez votre billet d'avion. Ceci est important pour tout le monde, mais particulièrement si vous avez un problème de santé.



Les animaux

Pour beaucoup de gens, les animaux de compagnie sont importants pour la vie familiale. Ils peuvent être une source de bonheur pour une personne qui a été malade.

Les animaux peuvent être porteurs de maladies, mais peu de ces maladies mettent la vie en danger.

Si vous suivez les directives ci-dessous qui relèvent du simple bon sens, les risques seront faibles.



Lavez-vous toujours les mains soigneusement après avoir joué ou caressé votre animal de compagnie.



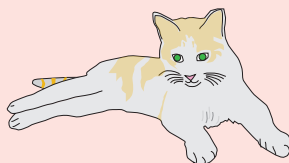
Lavez-vous toujours les mains avant de manger, de boire ou de préparer de la nourriture.



Assurez-vous que votre animal est en bonne santé en le faisant vacciner et en effectuant les examens de routine.



Évitez le contact avec les fluides corporels de votre animal (pipi, caca ou vomi). Demandez à une autre personne de votre famille de nettoyer les dégâts.



Ne laissez pas votre animal de compagnie vous lécher le visage.



Ne nettoyez jamais les bacs à litière ou les aquariums. Une autre personne de la famille doit s'en charger.

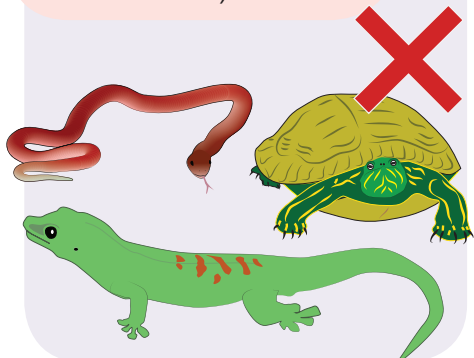


Évitez tout contact avec des animaux malades, des animaux errants et des animaux exotiques en tout temps.

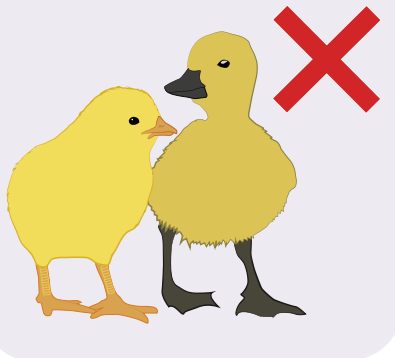


Les patients greffés doivent éviter les animaux de compagnie suivants :

Les reptiles
(serpents, lézards
et tortues)



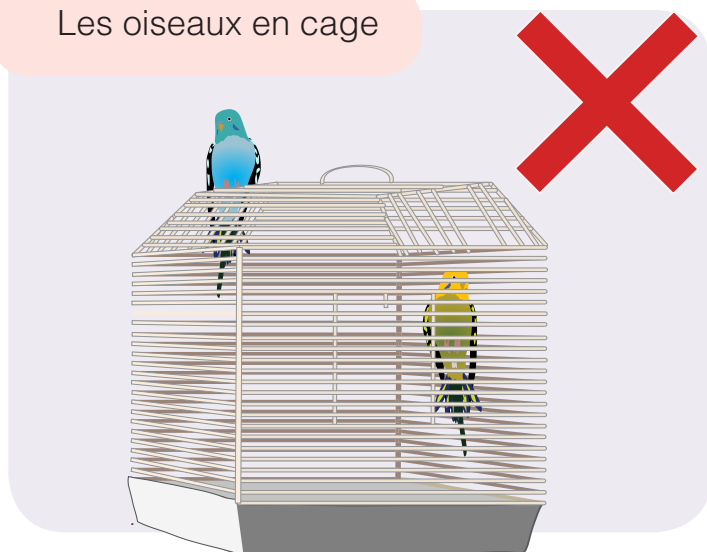
Les poussins
et les canetons



Les animaux exotiques
(y compris les singes)



Les oiseaux en cage



Certains centres
demandent aussi d'éviter
les hamsters et les cobayes.
Renseignez-vous auprès
de votre équipe
de transplantation.



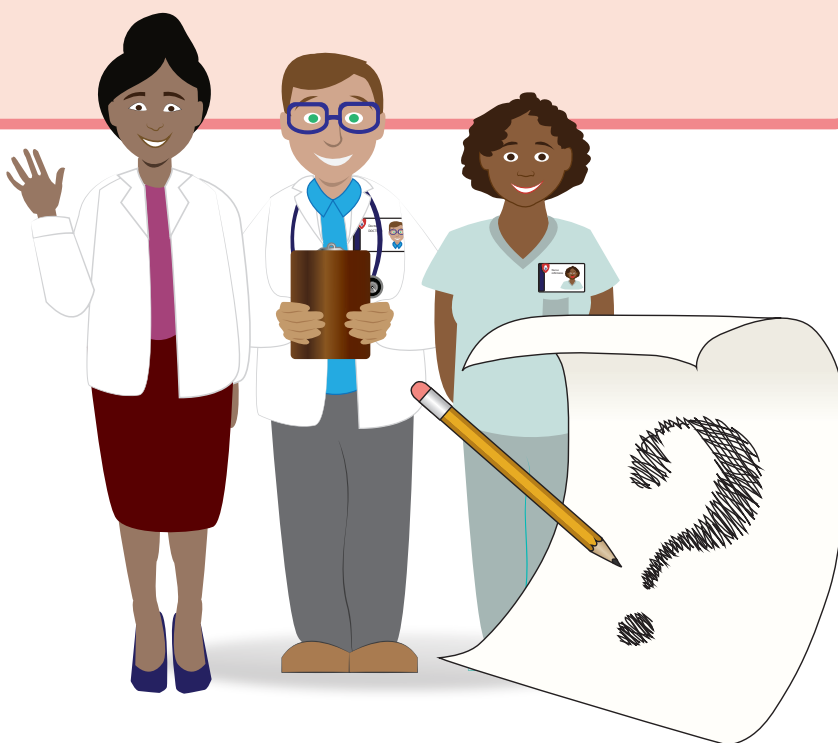
Les problèmes à l'adolescence

L'adolescence est une période très importante dans la vie. Vous deviendrez plus indépendant et vous découvrirez qui vous êtes. Vous développerez des relations déterminantes et prendrez des décisions importantes.

Certains adolescents ont beaucoup de difficulté à vivre avec une maladie chronique et à prendre leurs médicaments tous les jours. Venir à l'hôpital les ennuie et ils peuvent tenter d'ignorer leurs problèmes de santé.

Si c'est ce que vous ressentez, nous le comprenons et nous vous aiderons. Nous travaillerons ensemble, en équipe, pour que vous puissiez être heureux et en santé. Nous, votre équipe de transplantation, vous parlerons de certaines des choses importantes dans votre vie lors de vos visites à la clinique.

Posez-nous toutes les questions que vous voulez sur les sujets qui vous préoccupent. Nous vous verrons seul pendant une partie de votre visite à la clinique. Sentez-vous à l'aise et libre de parler de tout ce qui vous dérange. Votre infirmière et votre médecin sont toujours disponibles pour vous écouter si vous êtes préoccupé.



L'alcool

L'alcool est traité (métabolisé) par le foie. Il peut avoir un effet sur la façon dont votre corps absorbe vos médicaments antirejet. Éviter l'alcool après une greffe est une bonne décision. Si vous buvez de l'alcool, vous pourriez oublier de prendre des médicaments indispensables. Cela pourrait conduire à un rejet.

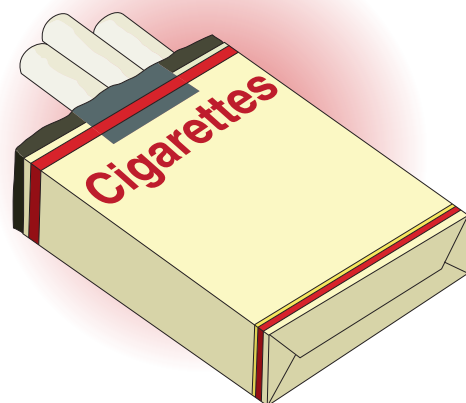
Parlez à votre infirmière de transplantation ou à un médecin de la consommation d'alcool et du comportement à adopter si vos amis boivent.



Fumer

Fumer est un risque pour tout le monde, car fumer cause le cancer, des maladies cardiaques et des maladies pulmonaires. Un patient greffé ne devrait pas fumer. La nicotine abîme les vaisseaux sanguins de votre corps et peut entraîner des problèmes pour les vaisseaux sanguins de votre nouveau rein.

Si vous fumez, vous pouvez demander de l'aide à votre infirmière ou à votre médecin pour trouver un moyen d'arrêter de fumer.



Les drogues

Des drogues comme la cocaïne, le LSD et l'ecstasy peuvent être nocives pour votre corps. Fumer de la marijuana peut vous exposer à une maladie grave causée par l'aspergillus (un champignon / moisissure trouvée dans la marijuana). Il faut éviter ces drogues lorsque vous avez eu une greffe.

Parlez-en avec votre équipe si vous envisagez d'en utiliser ou si vos amis en utilisent.



La santé sexuelle et la fertilité

La sexualité est importante dans la vie. Lorsque vous devenez sexuellement actif, votre équipe de transplantation peut vous référer à un médecin et une infirmière qui s'occupent surtout d'adolescents pour discuter de toutes les préoccupations ou questions que vous avez. Les sujets importants sont le contrôle des naissances et la prévention des infections. Les filles qui sont sexuellement actives devraient consulter un gynécologue une fois par an pour un examen de routine et un test Pap.

Avoir des rapports sexuels sans risque est important pour tout le monde afin d'éviter une infection sexuellement transmissible (IST). Les patients greffés ont un risque plus élevé en cas d'infection, car leur système immunitaire est affaibli. Le sexe sans risque est le meilleur moyen de vous protéger.

Le sexe sans risque signifie :

- Toujours utiliser des préservatifs en latex avec du spermicide.
- Limiter le nombre de partenaires sexuels.
- Éviter les relations sexuelles avec une personne qui a une IST ou qui en présente les symptômes (plaies ouvertes, éruption cutanée ou écoulement des organes génitaux).
- Demander à votre partenaire potentiel ses antécédents sexuels.
- Se faire dépister (vous et votre partenaire) pour connaître vos risques d'infection avant d'avoir des relations sexuelles ensemble.



**Si vous pensez avoir une IST, n'attendez pas !
Allez dans une clinique d'ITS ou un centre de santé communautaire ou parlez à votre infirmière en transplantation ou à votre médecin.**

Exemples de symptômes d'ITS :

- Brûlure ou douleur lorsque vous urinez
- Écoulement étrange ou malodorant du vagin ou du pénis.
- Démangeaisons, brûlures ou douleur autour du vagin, du pénis ou de l'anus.
- Des éruptions cutanées, des plaies, des cloques ou des excroissances autour du vagin, du pénis ou de l'anus.

Avoir vos propres enfants après une greffe rénale

Avoir un bébé est possible pour les personnes ayant une greffe de rein. Beaucoup de femmes ayant eu une greffe de rein peuvent tomber enceintes. Beaucoup d'hommes avec une greffe de rein deviennent père. Cependant, il faut réfléchir à certains aspects avant.



La grossesse chez les femmes ayant eu une greffe de rein

Si vous envisagez d'avoir un bébé, il faut en parler à votre équipe de transplantation. C'est très important de le planifier. Nous devons peut-être changer certains de vos médicaments et vous serez probablement suivie par un obstétricien spécialisé. La question si votre maladie rénale peut être transmise à vos enfants vous inquiète sûrement. Parfois, il sera utile de consulter un conseiller génétique.

Il est souvent préférable d'attendre *au moins* un an après votre greffe avant de tomber enceinte pour être certaine que votre fonction rénale et les doses de médicaments sont stables.

Une grossesse inattendue

Si vous découvrez que vous êtes enceinte, veuillez communiquer avec votre équipe de transplantation immédiatement. Une grossesse imprévue pourrait être un risque pour vous et votre bébé. Nous vous aiderons à comprendre toutes vos options et à choisir la meilleure voie à suivre. Certains de vos médicaments de greffe pourraient être nocifs pour votre bébé, mais les arrêter pourrait entraîner un rejet. Si vous choisissez de poursuivre votre grossesse, nous vous aiderons à apporter les changements nécessaires de la manière la plus sécuritaire possible.

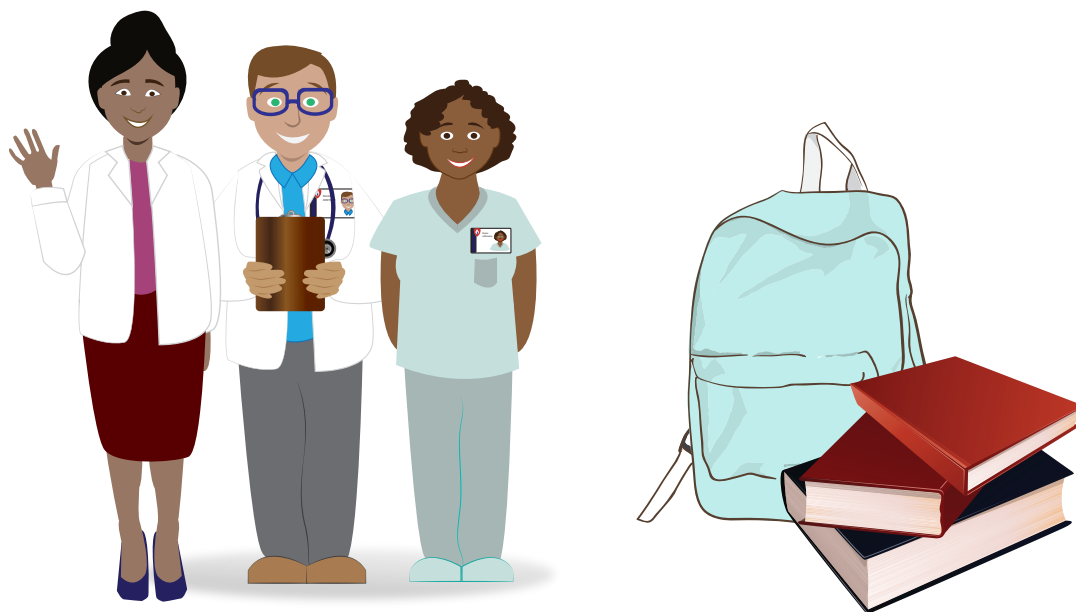


La paternité pour les hommes avec une greffe de rein

Beaucoup d'hommes ayant eu une greffe de rein peuvent devenir père. Quelques médicaments de greffe peuvent agir sur la qualité et le nombre de spermatozoïdes. Parlez-en à votre équipe de transplantation. Il est également important de demander à votre équipe de transplantation si l'origine de votre problème rénal peut être transmise à vos enfants. Parfois, ils vous suggéreront de consulter un conseiller génétique.

L'école/ le travail

L'école et le travail sont des occupations importantes dans notre vie. Après votre greffe, vous ne pourrez pas aller à l'école ou au travail pendant les 6 premières semaines, mais ensuite vous pourrez reprendre l'école ou le travail. Vous manquerez encore quelques jours en raison de rendez-vous médicaux. Votre infirmière ou le travailleur social vous aidera à organiser votre retour et à obtenir les papiers nécessaires pour votre école/travail.



La phase de transition

Lorsque vous devenez adulte, vos soins passeront de la pédiatrie au centre de transplantation pour adultes. Ces changements peuvent être enthousiasmants, mais parfois aussi inquiétants. Votre équipe de transplantation vous aidera à vous préparer à ce changement longtemps avant votre transfert. Nous travaillerons avec vous et vos parents ainsi qu'avec l'équipe de soins aux adultes. Progressivement, vous serez davantage responsable de votre santé tout en étant encore aux soins pédiatriques. Il est normal que vous ayez toujours besoin du soutien et de l'appui de vos parents pendant cette période.

Lorsque viendra le temps du transfert vers le centre pour adultes, votre équipe pédiatrique transmettra vos antécédents médicaux à l'équipe de soins aux adultes et vous aidera dans la prise de rendez-vous. Nous vous confierons également une copie de votre bilan de santé et de tous vos médicaments. Votre infirmière en transplantation sera toujours joignable par téléphone et en mesure de vous aider lorsque vous ne savez pas quoi faire ou qui appeler.

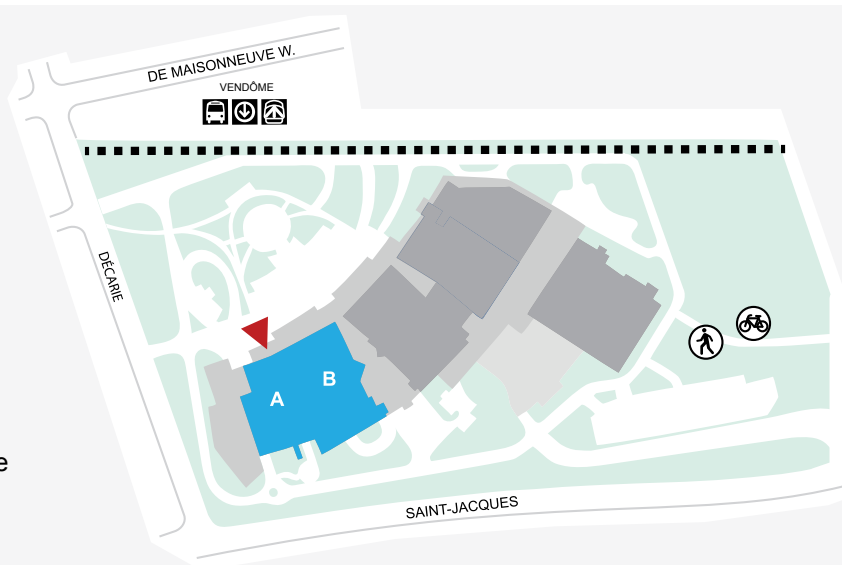
Cartes de l'hôpital

B RC Centre médical de jour

**Hôpital de Montréal
pour enfants du
site Glen du CUSM**
1001 boul. Décarie
Montréal, QC H4A 3J1

①

Prenez l'entrée principale
de l'Hôpital de Montréal
pour enfants. ➡



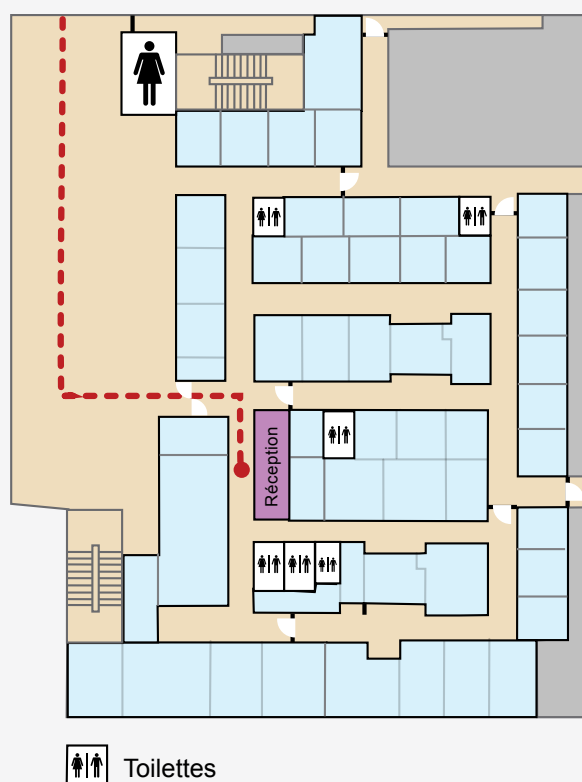
②

Prenez le couloir principal
et au bout du couloir,
tournez à droite.



③

Traversez les portes et allez à la réception.



Cartes de l'hôpital

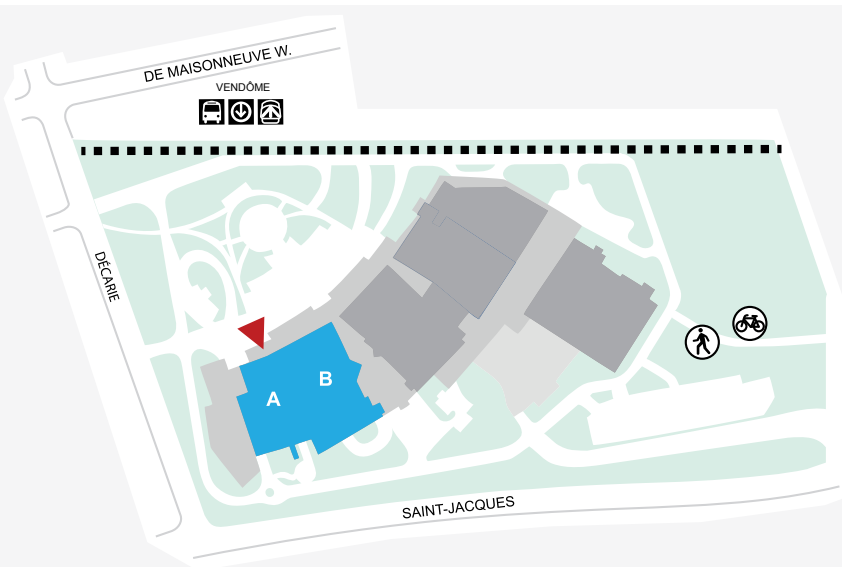
A2 Sud

**Hôpital de Montréal
pour enfants du
site Glen du CUSM**
1001 boul. Décarie
Montréal, QC H4A 3J1

Pour se rendre au A2 Sud:

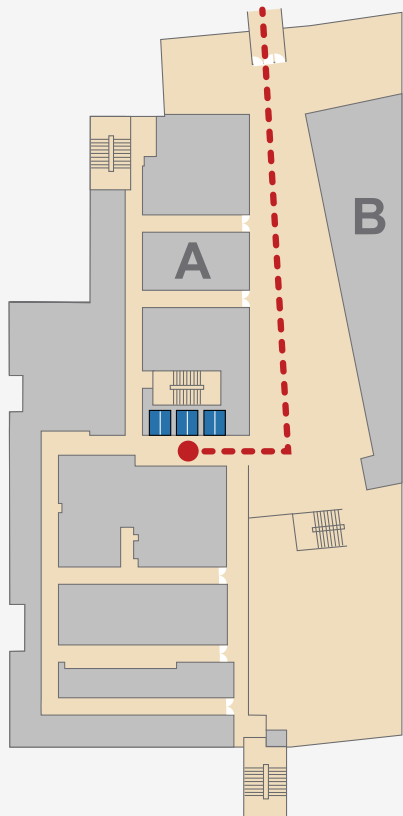
①

Prenez l'entrée principale
de l'Hôpital de Montréal
pour enfants. ▶



②

Prenez le couloir
jusqu'aux ascenseurs.



③

Prenez les
ascenseurs
jusqu'au
2^e étage (A2).



④

Allez jusqu'à la
réception du A2 Sud.

