

Bulletin

La voici : notre première véritable journal pour les patients sous dialyse.

Ça y est, nous pouvons enfin nous détendre un peu après cette année quelque peu « irréaliste » au cours de laquelle, outre notre maladie rénale chronique et son traitement, nous avons été confrontés quotidiennement au coronavirus, ce virus venu tout droit de Wuhan.

Les médecins, les infirmières et nos collaborateurs tiennent à vous remercier pour tous les efforts que vous avez déployés avec nous pour limiter les conséquences de ce virus, du respect des règles à l'acceptation des contrôles et, le cas échéant, à l'observation d'une période d'isolement. Ensemble, nous avons pu limiter les dégâts : MERCI !

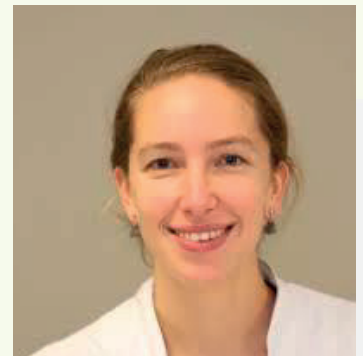
Maintenant que tout le monde a reçu sa deuxième dose de vaccin contre le Covid-19, les services de dialyse procèdent à des assouplissements. Chaque site à son propre rythme. Nous vous tiendrons informés.

Nous ne sommes pas encore sûrs d'organiser la sortie annuelle avec Haemovak en septembre, mais nous attendons déjà avec impatience la fête de Noël et la très appréciée réception du Nouvel An. Vous trouverez plus d'informations sur l'association de patients plus loin dans cette journal. Vous découvrirez également la plus-value des services

sociaux et diététiques pour les patients en dialyse. Faites le plein d'idées de plats sains et estivaux. Un régal !

Enfin, nous tenons à vous informer que le Dr Françoise Leroy nous a quitté à la fin du mois de juillet après 42 ans de carrière. Nous la remercions pour son dévouement sans faille envers vous, le patient, pour qui elle s'est effacée plus d'une fois. Nous ne lui souhaitons que le meilleur : profiter d'une longue retraite bien méritée, avec sa famille.

Début juillet, le Dr Heleen Ameye a rejoint le corps médical. Titulaire d'un diplôme de la KULeuven qu'elle a obtenu en 2014 avec une grande distinction, elle a déjà acquis de l'expérience en tant qu'assistante et résidente en néphrologie.



Cordialement, dr VANUYTSEL (Johan) et dr Bogaert A.M., dr Boey O., dr Mahieu E., dr Vanfraechem C.



HAEMOVAK EST LÀ POUR VOUS

Saviez-vous qu'il existe un cercle d'amis créé par et pour les patients hémodialysés ? Baptisé « Haemovak », ce cercle a initialement été mis en place pour permettre aux patients dialysés de partir en vacances à l'étranger et leur offrir la possibilité de vivre des moments agréables avec d'autres personnes souffrant de la même maladie.

Chaque année se tient une assemblée générale, avec une réception et un service de restauration. Un bon moyen d'entamer ensemble la nouvelle année. En mars, nous assurons une distribution de tarte au maton. En avril, nous organisons une fête de Pâques à l'hôpital O.L.V. de Waregem. Durant l'été, une réunion conviviale a lieu à Renaix, Zottegem, Waregem ou Audenaarde. L'occasion pour les participants de discuter avec des personnes qui les comprennent, le tout dans un cadre reposant et accueillant. En septembre, nous prévoyons une sortie de groupe : une excursion accessible, à la découverte de belles villes ou de curiosités touristiques en Belgique, aux Pays-Bas ou dans le nord de la France. Nous clôturons l'année par une fête de Noël à l'hôpital Sint-Elisabeth de Zottegem.

Toutes ces initiatives rassemblent les patients des différents centres de dialyse. Un contact social plaisant, que les patients savourent pleinement. Ces différentes activités sont proposées aux membres de l'ASBL Haemovak. La famille, les amis et les connaissances des patients dialysés peuvent également s'affilier à l'association pour 10 euros par an. Les dons de 40 euros ou plus donnent droit à une attestation fiscale à la fin de l'année.

Pour le conseil d'administration d'Haemovak,



Présidente
DELAEY CLAUDINE

Secrétaire
HANTSON ANDRE

Trésorière
HANTSON GRIET

Administrateurs :

Dr Hombrouckx Remi, Larno Luc, Marzougui Hichem, Doutreloigne Charlotte, Kegels Yvette, Vangermeersch Nadine & Francis Poppe

Siège social : Riedekens 113, 9700 Oudenaarde
Numéro d'identification : 4171/56. NN : 450756315
Numéro de compte : 443-6693041-50
Tél. : 055/31.53.30 – GSM : 0468/35.42.91

SERVICE SOCIAL EN DIALYSE

Un traitement par dialyse (qu'il s'agisse d'une hémodialyse, d'une dialyse péritonéale ou d'une dialyse à domicile) entraîne de nombreux changements. Sur le plan médical, mais aussi sur le plan social et émotionnel. Nous estimons donc qu'il est important de vous entourer d'intervenants issus de diverses disciplines, qui forment ensemble une équipe qualifiée.

Un des piliers de cette équipe est le service social. Notre assistance sociale pourra vous aider à de nombreux égards.

- ▶ Si vous avez besoin d'une oreille attentive ou d'un entretien constructif.
- ▶ Nous envisageons ensemble les possibilités de transport de et vers la dialyse. La plupart des patients dialysés se déplacent avec un transport organisé, mis en place en concertation étroite avec la mutuelle du patient. Les coûts diffèrent d'une mutuelle à l'autre. Si vous venez en dialyse par vos propres moyens, la mutuelle vous remboursera une petite partie de vos frais de déplacement.
- ▶ Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les possibilités d'aide à domicile ou introduire une demande en ce sens. Il peut être question de soins à domicile, d'aide familiale, d'aide-ménagère, d'un système de télévigilance, etc.
- ▶ S'il s'avère que certains dispositifs d'aide (déambulateur, fauteuil roulant, etc.) peuvent vous offrir plus de confort, nous pouvons évaluer ensemble la meilleure façon d'en faire la demande.
- ▶ Nous examinons si vous pouvez prétendre à certains avantages sociaux et/ou financiers et travaillons, pour ce faire, en étroite collaboration avec les services compétents (foyer social, mutuelle, etc.).
- ▶ Nous nous ferons un plaisir de vous fournir plus d'informations concernant votre assurance hospitalisation. Une éventuelle extension « dialyse pour maladies graves » peut se révéler plus avantageuse sur le plan financier.
- ▶

C'est généralement le patient lui-même qui est en relation ou qui prend contact avec l'assistante sociale dans un premier temps. Les membres de la famille ou d'autres personnes impliquées de près peuvent néanmoins aussi être à l'origine de ce contact, au même titre que tous les intervenants qui s'occupent du patient dialysé (médecin généraliste, infirmière à domicile, aide familiale, etc.).



Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à contacter :



Pour les patients de Renaix et Audenarde :

Lieve De Craemer, joignable pendant les heures de bureau au 055/23 30 19 ou par e-mail à lieve.decraemer@dazglorieux.be.

Pour les patients de Zottegem :

Hildegard De Backer, joignable pendant les heures de bureau au 09/364 83 83 ou par e-mail à Hildegard.debacker@sezz.be.

Pour les patients de Waregem :

Mieke Himpens, joignable pendant les heures de bureau au 056/62 33 82 ou par e-mail à Mieke.Himpens@ziekenhuiswaregem.be.

DIÉTÉTICIEN EN DIALYSE

En cas d'insuffisance rénale, un régime alimentaire adapté constitue un important complément à la thérapie de remplacement rénal (hémodialyse ou dialyse péritonéale). La dialyse ne permettant pas de supplanter totalement la fonction rénale, cela peut provoquer une accumulation de liquides et de déchets dans l'organisme, comme du potassium, du phosphore et du sel. Un régime de dialyse spécifique est nécessaire pour limiter autant que possible cette accumulation.

Les conseils nutritionnels du diététicien sont toujours adaptés au patient. Ils peuvent donc varier sensiblement en fonction des valeurs de laboratoire, mais aussi de l'état nutritionnel général de chaque patient. Si la dialyse permet d'éliminer les déchets, elle entraîne néanmoins aussi la perte de nombreuses substances utiles. Le diététicien tâche de rétablir l'équilibre par le biais d'un régime alimentaire adapté.

Dans sa forme la plus stricte, le régime de dialyse comprend une limitation des apports en sel, en liquide, en potassium et en phosphore. Pour de nombreux patients dialysés, cela nécessite un sérieux ajustement de leurs habitudes alimentaires. Certains patients peinent, de ce fait,



à suivre leur régime. D'autre part, lorsque les aliments «déconseillés» ne sont pas remplacés de manière adéquate, le patient est confronté au risque de carences alimentaires.

Voici donc, selon moi, la principale mission du diététicien en dialyse :

Apprendre aux patients à adopter une alimentation variée et savoureuse, malgré les restrictions alimentaires.

Après tout, la diététique est l'art de la permission. Il s'agit non pas de penser en termes d'«interdiction», mais d'explorer les possibilités de substitution. Ce facteur est déterminant pour le succès de chaque régime alimentaire !



Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à contacter :



Pour les patients de Renaix et Audenarde :
Julie De Ruyck, joignable pendant les heures de bureau au 055/23 34 00 ou par e-mail à Julie.Deruyck@azglorieux.be

Pour les patients de Zottegem :
Sara Paridaens, joignable pendant les heures de bureau au 09/364 87 38 ou par e-mail à sara.paridaens@sezz.be.

Pour les patients de Waregem :
Kimberly Verriest, joignable pendant les heures de bureau au 056/62 33 85 ou par e-mail à Kimerbly.verriest@ziekenhuiswaregem.be.

AGRÉABLE ET SAIN

BRUSCHETA CAPRESE

Ingrédients (4 personnes):

- ▶ 8 tomates tapas
- ▶ 2 branches de basilic frais
- ▶ 125 g de mozzarella au lait de bufflonne
- ▶ 1/3 de ciabatta précuite
- ▶ 4 c.à.s. de crème balsamique
- ▶ 2 c.à.s. d'huile d'olive
- ▶ Poivre noir

Préparation:

- » Coupez les tomates tapas en quartiers dans le sens de la longueur et la mozzarella en dés. Hachez finement le basilic et mélangez-le avec les tomates et la mozzarella, en ajoutant 1 c.à.s. d'huile d'olive. Assaisonnez de poivre noir.
- » Coupez la ciabatta en 4 tranches d'environ 1 cm et arrosez avec 1 c.à.s. d'huile d'olive. Placez les tranches sous le grill du four pendant 2 min.
- » Garnissez les bruschettas avec le mélange tomate/mozzarella et terminez avec du poivre noir et de la crème balsamique.



source : www.vlaamsenefrologischedietisten.be

VERRINE DE THON ET COTTAGE CHEESE

Ingrédients (4 personnes)

- ▶ 60 g de cottage cheese
- ▶ 50 g de thon nature en boîte
- ▶ 1 c.à.c. d'huile d'olive
- ▶ 1 c.à.c. de ciboulette hachée
- ▶ 2 tomates cerises
- ▶ Poivre

Préparation:

- » Égouttez le thon.
- » Mélangez le cottage cheese avec l'huile d'olive, la ciboulette hachée et le thon égoutté. Assaisonnez de poivre, au goût.
- » Répartissez la préparation dans les 4 verrines et ajoutez éventuellement une demi-tomate cerise en guise de garniture.



source : www.vlaamsenefrologischedietisten.be

AUBERGINES GRATINÉES

Préparation:

- » Coupez l'aubergine, les tomates et la mozzarella en tranches.
- » Épluchez et émincez l'ail. Mélangez avec l'huile dans un petit bol.
- » Badigeonnez les aubergines d'huile à l'ail. Cuisinez-les dans une poêle grill ou dans une poêle anti-adhésive. Assaisonnez de poivre.
- » Disposez la moitié des tranches d'aubergine sur une plaque de cuisson. Garnissez d'une tranche de tomate et d'une tranche de mozzarella, puis recouvrez d'une deuxième tranche d'aubergine. Fixez le tout avec un cure-dent.
- » Ajoutez éventuellement un filet d'huile et placez sous le grill du four pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Ingrédients

- ▶ 1 aubergine
- ▶ 2 tomates
- ▶ 125 g de mozzarella
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 2 c.à.s. d'huile d'olive
- ▶ Poivre



d'après une recette de: Libelle Lekker

ROULADE DE RICOTTA ET RUCOLA

Ingrédients (12 stuks):

- ▶ 100 g de ricotta
- ▶ 30 g de mascarpone
- ▶ 1/2 gousse d'ail
- ▶ 1/2 c.à.c. de zeste de citron (râpé)
- ▶ Poivre
- ▶ 12 tranches de jambon cuit
- ▶ 1 poignée de roquette



Préparation

- » Mélangez la ricotta avec le mascarpone, l'ail, le zeste de citron râpé et le poivre.
- » Disposez une cuillerée du mélange de ricotta au centre des tranches de jambon et garnissez de roquette. Roulez les tranches pour former de petits rouleaux. Couvrez et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

d'après une recette de: Libelle Lekker

CHIPS DE TORTILLA ET SALSA DE TOMATES

Ingrédients:

Pour les chips de tortilla

- ▶ 2 wraps
- ▶ Huile d'olive
- ▶ Paprika

Pour la salsa de tomates

- ▶ 200 g de tomates cerises
- ▶ ½ oignon rouge
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 petite poignée de basilic
- ▶ 1 c.à.s. de vinaigre de vin blanc
- ▶ 2 c.à.s. d'huile d'olive
- ▶ Poivre

Préparation pour les chips de tortilla:

- » Préchauffez le four à 200 °C
- » Coupez les tortillas en triangles (comme une tarte). Placez-les dans un bol et arrosez d'huile d'olive. Remuez bien pour que chaque triangle soit enduit d'huile.
- » Disposez les triangles de tortilla côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de paprika.
- » Enfourez pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés. Laissez refroidir et servez avec la salsa de tomates.

Préparation pour la salsa de tomates:

- » Coupez les tomates cerises en petits dés. Épluchez et émincez l'oignon rouge et l'ail. Hachez finement le basilic. Mélangez l'oignon, l'ail et le basilic avec les tomates.
- » Dans un petit bol, mélangez l'huile et le vinaigre de vin. Versez ensuite cette préparation sur les dés de tomates.
- » Assaisonnez le tout de poivre.



MOTS CACHÉS

Pourrez-vous retrouver tous les mots cachés dans cette grille ?

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | W | R | S | E | C | R | E | T | A | I | R | E | V |
| M | N | E | P | H | R | O | L | O | G | U | E | K | I |
| V | I | V | R | E | A | U | T | R | E | M | E | N | T |
| R | W | A | R | E | Q | U | A | L | I | T | E | H | Z |
| K | S | B | T | R | S | O | U | P | E | E | V | T | M |
| R | E | I | N | U | S | H | A | E | M | O | V | A | K |
| T | E | C | H | N | I | C | I | E | N | F | F | R | S |
| S | A | N | G | F | N | E | T | T | O | Y | A | G | E |
| C | K | O | H | E | M | O | D | I | A | L | Y | S | E |
| F | E | G | I | R | S | G | B | R | E | G | I | M | E |
| G | A | H | P | D | I | A | L | Y | S | E | Y | X | B |
| W | I | B | E | N | E | V | O | L | E | C | R | C | W |
| O | I | X | V | F | D | L | L | E | A | U | B | R | X |
| V | R | Q | Q | I | N | F | I | R | M | I | E | R | E |

BENEVOLE
HEMODIALYSE
QUALITE
SECRETAIRE

DIALYSE
INFIRMIERE
REGIME
SOUPE

EAU
NEPHROLOGUE
REIN
TECHNICIEN

HAEMOVAK
NETTOYAGE
SANG
VIVRE AUTREMENT

LES NOUVELLES DE DIALYSE



Mr Van Daele, patient à Waregem, est 90 ans le 26/05/2021.



Nos supporters des Diables Rouges.



Séjours à Dinant.



Nous aussi on croit en eux.



Nos gagnants de nos pronostiques pour les Diables Rouges chaque gagnant retournent avec son petit cadeau.



Aussi ces dames sont des supporters des Diables Rouges.

