# HYGIÈNE DE VIE

## LA FISTULE ARTÉRIO-VEINEUSE OU LE CATHÉTER

Si vous êtes porteur d'une Fistule Artério-Veineuse (FAV) ou d'un pontage, voici quelques conseils :

- Les ponctions dans la FAV doivent être réalisées uniquement par le personnel de dialyse
- Ne pas réaliser la prise de tension artérielle au bras porteur de la FAV ou du pontage
- Signaler tout traitement anticoagulant
- Ne pas retirer une croute sur une FAV mais prévenir le personnel soignant en cas de croute persistante
- Ne pas porter de vêtement ou bijoux serrés
- Ne pas porter de charges lourdes avec le bras ayant la FAV
- Prendre des précautions lors de l'utilisation d'outils tranchants (cuisine, jardinage, bricolage...).



Si vous êtes porteur d'un cathéter de dialyse, celui-ci doit rester couvert par le pansement entre deux séances. Le pansement ne doit pas être mouillé. L'eau que vous utilisez pour vous laver n'est pas stérile. Un pansement mouillé expose au risque d'infection du cathéter. Si cela se produit, le pansement doit être refait au plus vite. Si vous constatez une douleur rougeur ou écoulement au point d'émergence ou fièvre veuillez contacter votre centre de dialyse

**Chez vous, quotidiennement, vous devez surveiller l'hygiène et le bon fonctionnement de votre FAV**

**Pour cela, vérifiez :**

- Le thrill, en posant votre majeur et votre annulaire de la main opposée sur votre FAV, vous devez sentir un léger frémissement. Si vous ne sentez rien, cela peut être le signe d'une thrombose. (FAV ou pontage bouché)
- L'état de la FAV : rougeur, chaleur, douleur, peuvent être des signes d'infection
- Le saignement : si cela arrive, vous devez comprimer pendant 10 mn au moins.

**EN CAS D'ANOMALIE, CONTACTEZ RAPIDEMENT LE MÉDECIN NÉPHROLOGUE AU 0262 20 28 20**

### L'importance des vaccinations

L'insuffisance rénale étant responsable d'une baisse des défenses de l'organisme, les vaccinations sont très fortement recommandées : vaccin contre l'hépatite B, vaccin contre la grippe au début de l'hiver austral, vaccin antitétanique et antipoliomyélitique tous les 10 ans, etc.

### Le sport

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du sport. Il est même fortement recommandé de pratiquer régulièrement un sport pour entretenir sa forme physique, ses muscles et son état cardiaque. La simple marche à pied, 15 à 60 minutes par jour, est bénéfique pour la santé.
En fonction des pathologies associées, votre médecin vous conseillera.