



## Félicitations!

Vous venez de vous joindre au Programme d'adhésion en transplantation et vous vous engagez envers votre nouveau rein et un mode de vie sain.

Bienvenue à votre premier numéro de *Ma vie après la greffe*, le bulletin régulier réservé aux membres du Programme d'adhésion en transplantation. Vous recevrez des renseignements, des outils et des trucs et conseils du programme et de gens qui, tout comme vous, ont reçu un rein, pour vous aider à mettre en place des méthodes qui vous permettront de suivre et respecter votre prise de médicaments et vos rendez-vous médicaux.

Que vous veniez tout juste de recevoir un rein ou que vous désiriez améliorer votre adhésion bien après la greffe, ce programme s'adresse à vous. Vous serez engagé envers votre plan de traitement et de notre côté, nous nous engageons à vous guider, étape par étape.



## Bonjour, je m'appelle Dave.

J'ai reçu un diagnostic d'insuffisance rénale aiguë en 1994. Ce fut pour moi tout un choc, car j'avais toujours été en santé et je n'avais jamais éprouvé de symptômes de maladie. Pourtant, lors du diagnostic, mes reins ne fonctionnaient plus qu'à 10 pour cent. Après deux ans et demi à maintenir le peu de fonctions qu'il me restait, suivis de six mois de dialyse péritonéale, j'ai subi une greffe de rein après que mon frère Barry eut pris la décision de devenir un donneur vivant en me donnant l'un de ses reins. Barry m'a donné le cadeau le plus précieux : une nouvelle vie. Et pour être à la hauteur de ce cadeau, je fais tout ce que je peux pour protéger la santé de mon nouveau rein.

Vous venez de franchir une étape très importante pour une vie saine en vous joignant au Programme d'adhésion en transplantation et en vous engageant pleinement à respecter votre plan de

traitement. Cela fait plus de 10 ans que j'ai reçu ma greffe, en 1997, et c'est en suivant religieusement mon régime de prise de médicaments et les traitements qu'on m'a prescrits que j'ai réussi à garder mon rein en santé et à vivre une vie active.

Je pratique la course à pied, le vélo, le golf, l'aviron, je m'entraîne avec des poids et je participe régulièrement aux Jeux canadiens et aux Jeux mondiaux des greffés. C'est avec fierté que j'ai représenté l'Alberta au niveau national et le Canada au niveau international; j'ai remporté de nombreuses médailles dans des épreuves d'athlétisme et d'aviron au fil des ans. J'ai aussi eu la chance inouïe de gravir la plus haute montagne de Bolivie, le Mont Sajama, accompagné d'un greffé du cœur, Sylvain Bédard. J'ai ainsi réussi à établir un record pour la plus haute altitude jamais atteinte par un receveur d'organe, soit 6459 mètres. Cet accomplissement a depuis été suivi de deux expéditions de grimpe au Népal, l'une à Gyajikang dans l'Himalaya et plus récemment, le Sommet Mera, à 6476 mètres de hauteur, que j'ai atteint en juin 2008.

C'est très important de respecter votre régime de traitements et de prise de médicaments, connu sous le terme *adhésion*. L'adhésion est plus simple que vous ne pourriez le croire. Au début, après ma transplantation, je gardais tous mes

médicaments dans l'armoire que j'utilisais le plus souvent pour y mettre tous mes accessoires courants. En voyant mes médicaments, je me souvenais plus facilement de les prendre. Les médicaments et les rendez-vous médicaux pour mes analyses sanguines ont vite fait partie de ma vie de tous les jours, comme le sont mes repas, boire de l'eau et faire de l'exercice. Avec le Programme d'adhésion en transplantation, vous pouvez développer des routines qui fonctionneront bien pour vous et avez accès à des ressources incroyables. J'aurais bien aimé pouvoir compter sur tout ce formidable matériel s'il avait été disponible il y a plus de 10 ans. Le programme est rempli d'une foule de trucs, d'outils et de renseignements qui peuvent vous aider à protéger votre nouveau rein et à conserver un mode de vie sain.

Que vous ayez 25 ou 75 ans, c'est une toute nouvelle vie qui s'offre à vous. Ma greffe a changé la mienne et je ne l'ai jamais regretté. Il n'en tient qu'à vous de prendre votre santé en main. Mon engagement à prendre mes médicaments exactement selon les indications et à suivre les conseils de mon médecin m'a permis de demeurer en santé et de littéralement conquérir les monts.

Dites bonjour à votre nouvelle vie!

**Dave**

# Autoévaluation de l'adhésion

Répondez aux questions suivantes par « Oui » ou par « Non » pour évaluer votre adhésion aux médicaments.



Je renouvelle toujours mes ordonnances à temps.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
J'ai déjà oublié ou sauté une dose.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
J'ai déjà oublié ou sauté plusieurs doses de suite.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
Je prends parfois plus ou moins de médicaments que ce qui est prescrit.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
Je prends accidentellement des doses aux mauvais moments.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
J'ai pris une dose avec les mauvais aliments ou liquides.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
Je prends parfois les médicaments après leur date d'expiration.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
J'arrête de prendre mes médicaments lorsque je me sens mieux.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
J'arrête de prendre mes médicaments lorsque je ne me sens pas bien.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
J'ai de la difficulté à respecter mes rendez-vous de laboratoire.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
Je conserve mes médicaments selon les indications particulières inscrites sur la bouteille.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non
Je suis un régime immunosuppresseur dans lequel je dois prendre deux doses par jour et il m'arrive d'oublier celle du soir.	<input type="radio"/> Oui	<input type="radio"/> Non

Après avoir rempli ce questionnaire, nous vous invitons à partager vos réponses avec votre équipe de transplantation afin que vous puissiez ensemble déterminer si vous tirez le maximum de votre plan de traitement et s'ils peuvent vous aider à faire les ajustements qui fonctionneront le mieux pour vous.

## Communiquez avec Le Programme d'adhésion en transplantation

### Le Programme d'adhésion en transplantation

CP 964 – Succursale Place d'Armes

Montréal (Québec) H2Y 3J4

1 877 691-7455

Courriel : [info@adhesionentransplantation.ca](mailto:info@adhesionentransplantation.ca)

Site Internet : [www.adhesionentransplantation.ca](http://www.adhesionentransplantation.ca)



**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ SUR LE PLAN MÉDICAL** – Toute documentation ou service offerts dans le cadre du Programme d'adhésion en transplantation sont fournis uniquement à titre d'information et ne constituent pas un avis médical, et ils ne représentent pas un énoncé exhaustif ou complet sur les questions relatives à la transplantation rénale incluant l'adhésion. L'utilisation de la documentation ou des services offerts dans le cadre de ce programme ne peut remplacer un appel téléphonique ou une consultation au cabinet de votre médecin. VOUS NE DEVRIEZ PAS VOUS FIER À LA DOCUMENTATION OU AUX SERVICES OFFERTS DANS LE CADRE DE CE PROGRAMME POUR REMPLACER UN DIAGNOSTIC OU UN TRAITEMENT MÉDICAL.

**POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ** – Le Programme d'adhésion en transplantation a été mis sur pied grâce à une subvention à caractère éducatif d'Astellas Pharma Canada inc. Le programme est coordonné par Communications MECA. Tous les renseignements que vous fournirez demeureront strictement confidentiels et ne seront jamais vendus à une autre entreprise. Vos renseignements ne seront pas fournis à une autre entreprise, à l'exception des tierces parties dont les services nécessaires à la gestion du programme ont été retenus par Astellas Pharma Canada inc. Vous pouvez à tout moment exiger que vos renseignements personnels soient corrigés ou détruits en communiquant avec Le Programme d'adhésion en transplantation au 1 877 691-7455.