



**La fatigue est un sentiment de perte ou manque d'énergie. C'est l'un des effets les plus courants d'un AVC.** De tels signes ne sont pas toujours évidents, mais ils peuvent avoir d'importantes répercussions sur le fonctionnement quotidien de la personne et sa participation aux activités.

## Voici ce que vous devez savoir

- ✓ La fatigue après un AVC :
  - Elle peut affecter jusqu'à la moitié des personnes ayant subi un AVC, mais elle est gérable si l'on utilise une approche d'équipe
  - Elle se manifeste souvent durant les premières semaines après un AVC, mais elle peut survenir à tout moment
  - Elle ne ressemble pas à une perte d'énergie habituelle que tout le monde ressent de temps en temps. Après un AVC, même des tâches comme bouger, penser, parler - peuvent demander plus d'efforts qu'avant
  - Elle n'est pas nécessairement reliée à une activité et elle ne s'améliore pas toujours en se reposant, la personne pouvant d'ailleurs se sentir constamment épuisée
  - Elle peut nuire à la qualité de vie et aux relations puisque la famille et les amis ne comprennent pas toujours vraiment à quel point la personne est épuisée
  - On peut confondre la fatigue et la dépression. Cependant, il est important de comprendre que les deux diffèrent et qu'il faut reconnaître et gérer ces deux situations de façon indépendante (voir les Conseils et astuces en matière de soins AVC - La dépression après un AVC)
- ✓ L'intensité de la fatigue ne semble pas liée au type ou à la gravité de l'AVC. Une personne ayant subi un AVC très léger peut tout de même ressentir cette fatigue
- ✓ D'autres facteurs peuvent influencer sur la fatigue après un AVC, dont les suivants :
  - un environnement bruyant ou occupé
  - des activités complexes (p. ex. des activités sociales et le bingo)
  - un sommeil de pauvre qualité ou des problèmes respiratoires en dormant, (p. ex. l'apnée du sommeil)
  - une mauvaise alimentation
  - la douleur
  - certains médicaments
  - d'autres problèmes de santé (p. ex. problèmes de la glande thyroïde)

## Conseils et astuces - Toujours suivre le plan de soins!

### Encouragement et soutien



- Favorisez une bonne communication en posant des questions à la personne sur son niveau de fatigue avant, durant et après l'activité
- Encouragez la participation de la personne à des activités qu'elle aime, même de façon partielle ou pendant une brève période

## La promotion de saines habitudes



- Un sommeil adéquat (suivre un horaire de sommeil régulier)
- La nutrition (p. ex. avoir une saine alimentation, boire suffisamment d'eau et éviter l'alcool)
- L'exercice (même un peu d'exercice à la fois peut contribuer à réduire la fatigue avec le temps)

## Planification



- Demandez à la personne d'indiquer les activités les plus importantes pour elle, et prévoyez les mener en premier
- Aidez la personne à faire les tâches d'une façon exigeant moins d'énergie, par exemple en s'assoiant lorsque c'est possible
- Organisez l'espace pour simplifier les tâches, en ayant par exemple les articles nécessaires tout près
- Planifiez les activités en fonction du moment où la personne aura le plus d'énergie. Maintenez un équilibre entre les périodes d'activité et de repos. Prévoyez du temps additionnel pour accomplir une tâche
- N'incitez pas la personne à trop en faire lors d'une « bonne journée ». Cela pourrait l'épuiser pour une journée ou deux par la suite
- Reconnaissez que le niveau de fatigue diffère d'une personne à l'autre et qu'il peut être imprévisible

## Célébration des réussites



- Observez les progrès de la personne au fil du temps et soulignez ses réussites à utiliser des stratégies de gestion de la fatigue
- Rappelez à la personne ce qu'elle peut faire au lieu de vous attarder à ce qu'elle ne peut pas faire

## Demandez le soutien de votre équipe

- ✓ Les ergothérapeutes et les physiothérapeutes peuvent aider à utiliser des stratégies de gestion de la fatigue. Il peut être utile qu'ils participent aux soins de la personne
- ✓ Indiquez à l'équipe si vous constatez un changement du niveau de fatigue de la personne et demandez l'avis d'un médecin pour tout problème pouvant contribuer à la fatigue