

PRISE EN CHARGE DE LA FATIGUE



La fatigue est un symptôme reflétant l'état général qui se traduit par des difficultés à effectuer une activité physique et à maintenir l'usage de ses pleines facultés intellectuelles.

L'origine de la fatigue est multifactorielle (maladie, effets secondaires d'un traitement, déséquilibre alimentaire). La fatigue peut survenir sans effort particulier et se caractérise par un affaiblissement général de l'organisme (appelé aussi asthénie).

La fatigue est souvent invalidante : des activités simples comme préparer un repas, monter un escalier, faire le ménage, se laver, s'habiller, parler, lire, prendre une décision, deviennent de vraies épreuves.

La fatigue doit être prise en charge afin d'améliorer la qualité de vie des patients concernés par ce symptôme.

QUELQUES CONSEILS POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS :

- Fixer des priorités quotidiennes et hebdomadaires,
- Garder l'énergie pour effectuer les tâches et/ou les activités préférées,
- Donner la priorité aux activités qui font plaisir,
- Faire la part des choses entre ce qui est accessoire et ce qui ne l'est pas,
- Tenir compte de son rythme personnel et de la répartition habituelle des moments de fatigue et des moments de vitalité au cours d'une journée,
- Prévoir des moments de repos dans la journée ou dans la semaine,
- Anticiper les moments de fatigue, aménager des plages de repos après ces périodes de fatigue,
- Déléguer les tâches fatigantes et contraignantes (*cuisine, ménage, courses*) à l'entourage ou aux professionnels d'aide à domicile,
- Organiser la garde des enfants,
- Etablir quotidiennement la liste des tâches à effectuer le jour suivant.

SE REPOSER :

- Gérer la durée du repos pour continuer à bien dormir la nuit, *(se coucher et se lever à heures fixes)*
- Savoir accepter sa fatigue et prendre du repos au moment où l'on en a besoin,
- S'autoriser des siestes de courte durée et se reposer dans un fauteuil en position allongée ou assise permet de limiter la durée du sommeil.

GARDER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- L'activité physique a un effet positif sur le moral,
- Alternier activité physique et repos a souvent des effets bénéfiques sur la fatigue,
- Quand cela est possible, des exercices modérés, mais réguliers et quotidiens *(1/2 heure/j)* comme la marche, la bicyclette, des exercices de gymnastique... peuvent diminuer le stress et la fatigue.

DIÉTÉTIQUE :

- Une alimentation adaptée aide à diminuer la fatigue, à maintenir son poids, à mieux supporter la maladie et ses traitements :
 - Manger sainement,
 - Boire régulièrement de l'eau au cours de la journée,
 - Lors d'épisodes de fatigue très importants, opter pour des repas riches en énergie.

Le diététicien prend en charge tous les problèmes de nutrition en rapport avec le cancer et ses traitements.



Bayer HealthCare

Bayer Healthcare SAS
220 avenue de la Recherche
59120 Loos
www.bayerhealthcare.fr

