

S U J E T :

La fatigue après un AVC



La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

- Sentiment de perte ou manque d'énergie
- L'un des effets les plus courants d'un AVC
- Les signes ne sont pas toujours évidents
- Peut avoir d'importantes répercussions sur le fonctionnement quotidien

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

Voici ce que vous devez savoir

La fatigue après un AVC

- ✓ Peut affecter jusqu'à la moitié des personnes ayant subi un AVC
- ✓ Se manifeste souvent durant les premières semaines après un AVC, mais elle peut survenir à tout moment
- ✓ Ne ressemble pas à une perte d'énergie habituelle
- ✓ Ne s'améliore pas toujours en se reposant
- ✓ Peut nuire à la qualité de vie et aux relations avec les autres
- ✓ On peut confondre la fatigue et la dépression

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

Voici ce que vous devez savoir

- ✓ L'intensité de la fatigue ne semble pas liée au type ou à la gravité de l'AVC
- ✓ Facteurs qui peuvent influencer sur la fatigue :
 - 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)

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

Conseils et astuces

Encouragement et soutien



- Favorisez une bonne communication
- Encouragez la participation à des activités, même de façon partielle ou pendant une brève période

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

La promotion de saines habitudes



- Un sommeil adéquat
- La nutrition
- L'exercice

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

Planification



- Complétez les activités les plus importantes pour la personne en premier
- Faites les tâches d'une façon à exiger moins d'énergie
- Organisez l'espace pour simplifier les tâches
- Planifiez les activités en fonction du moment où la personne aura le plus d'énergie

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

Planification



- 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 »
- Reconnaissez que le niveau de fatigue diffère d'une personne à l'autre
- La fatigue peut être imprévisible

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

Célébration des réussites



- Soulignez ses réussites à utiliser des stratégies de gestion de la fatigue
- Rappelez à la personne ce qu'elle **peut** faire

La fatigue après un AVC



Conseils et astuces
en matière de
soins AVC

Demandez le soutien de votre équipe

- ✓ Les ergothérapeutes et les physiothérapeutes peuvent aider à utiliser des stratégies
- ✓ Indiquez à l'équipe si vous constatez un changement
- ✓ Demandez l'avis d'un médecin pour tout problème pouvant contribuer à la fatigue

Les conseils et astuces en matière de soins AVC (2023) ont été préparés par les membres des réseaux régionaux des AVC de l'Ontario. Il est permis de les partager sans autorisation des auteurs, sans changement et en citant la source.