

FATIGUE APRÈS UN AVC



La fatigue après un AVC est une fatigue extrême qui n'est pas toujours liée à votre niveau d'activité et qui ne s'améliore pas avec le repos.



De 40 à 70 % des survivants d'un AVC déclarent éprouver de la fatigue à un moment donné de leur rétablissement.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS?

Cette fatigue peut se manifester de différentes façons :



FATIGUE PHYSIQUE

Faiblesse ou fatigue inhabituelle après des activités physiques



FATIGUE COGNITIVE

Difficulté à se souvenir ou à se concentrer ou fatigue inhabituelle après des activités qui exigent de la concentration ou la réalisation simultanée de plusieurs tâches



FATIGUE ÉMOTIONNELLE

Difficulté à contrôler ses émotions (p. ex. tristesse, irritabilité ou anxiété) ou épuisement inhabituel après des activités exigeantes sur le plan affectif

? La cause de la fatigue après un AVC est inconnue. Cependant, la douleur, le manque de sommeil, les difficultés respiratoires, l'humeur et la nutrition peuvent tous y contribuer.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?



Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau



Adoptez de bonnes habitudes de sommeil



Parlez à votre famille et à vos amis, demandez-leur de l'aide.



Prenez votre temps et des pauses fréquentes.



Restez actif.



Faites vos activités importantes quand vous avez davantage d'énergie.



Surveillez les activités qui provoquent la fatigue.



Si vous retournez au travail, commencez à temps partiel, puis augmentez vos heures graduellement.



Une thérapie cognitivo-comportementale, en ligne ou auprès d'un conseiller, peut convenir à certaines personnes. Pour en savoir plus, allez à RetrouverSonEntrain.ca.



PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DE VOS SYMPTÔMES ET DE VOS OPTIONS DE TRAITEMENT.