

LA FATIGUE POST AVC

La fatigue post-AVC est un handicap invisible qui affecte la vie quotidienne de nombreuses personnes ayant été victimes d'AVC .

COMMENT IDENTIFIER LA FATIGUE POST AVC ?

En :

- ♦ repérant les activités à l'origine d'une fatigue soudaine
- ♦ identifiant les activités qui engendrent de trop grandes dépenses d'énergie



QU'EST-CE QUE LA FATIGUE POST AVC ?

La fatigue post AVC peut se définir par :

- ♦ une sensation brutale d'épuisement pendant ou après des activités habituelles, parfois même après un effort minime et bref
- ♦ une fatigue non prévisible ressentie sans raison apparente
- ♦ un besoin anormal de s'isoler au calme, se reposer, de s'allonger, de faire une sieste, de se coucher plus tôt.



LA FATIGUE POST AVC EST-ELLE FRÉQUENTE ?

**Plus d'un patient sur deux souffre de fatigue post AVC.
Elle survient à n'importe quel moment après l'AVC.
Elle peut se manifester pendant l'hospitalisation
mais aussi à distance de l'AVC.**

Elle persiste souvent dans le temps, mais sa prise en charge personnelle permet de la contrôler. La fatigue après un AVC ne semble pas corrélée avec la sévérité de l'AVC. Les personnes qui ont subi un AVC mineur peuvent également ressentir cette fatigue anormale.



LA FATIGUE POST AVC

**La fatigue post-AVC est un handicap invisible
qui doit être partagé.**

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE CETTE FATIGUE ?

La fatigue après un AVC est un trouble invisible
et invalidant avec de nombreuses conséquences:

- ♦ incompréhension de l'entourage
- ♦ impact sur la reprise des activités antérieures
et de la vie professionnelle
- ♦ sentiment de culpabilité,
- ♦ tristesse de l'humeur,
- ♦ troubles du sommeil,
- ♦ ralentissement idéo et psychomoteur...



COMMENT GÉRER LA FATIGUE APRÈS UN AVC ?

Cette fatigue après AVC amène le patient à devoir apprendre à vivre avec.

Il est nécessaire que le patient puisse communiquer avec ses proches sur le sujet.

Partager son expérience avec d'autres patients au cours de groupes de parole (tels ceux organisés par l'association France AVC idF) peut également aider à mieux vivre avec sa fatigue.

Il est également important d'évoquer cette fatigue dans le cadre de consultations médicales, paramédicales et/ou psychologiques.

Quelques pistes pour améliorer le quotidien

- ♦ remplir l'agenda de la fatigue
- ♦ structurer à l'avance ses journées, en réalisant les tâches les plus coûteuses lorsque la fatigue est moins intense et en répartissant les activités sur plusieurs journées
- ♦ s'écouter pour choisir des stratégies efficaces afin d'apprivoiser la fatigue
- ♦ réduire la fréquence ou l'intensité de certaines activités
- ♦ adopter de bonnes habitudes de sommeil
- ♦ prendre soin de soi



France AVC IDF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

france-avc.idf@wanadoo.fr

Pour plus de renseignements : **<https://franceavc-idf.fr>**

01 45 89 70 64 / 07 87 07 40 69



AGENDA JOURNALIER

RÉCITULATIF

Date : / /

Notez ici comment s'est passée la nuit précédente :

.....

HEURE	NOTE	ACTIVITÉ	COMMENTAIRES
6h			
7h			
8h			
10h			
11h			
12h			
13h			
14h			
15h			
16h			
17h			
18h			
19h			
20h			
21h			
22h			
23h			
24h			

NOTE

Notez votre degré de fatigue de 0 à 10 (0: je ne suis pas du tout fatigué(e); 10: je suis très fatigué(e))

Activité : inscrivez ce que vous avez fait (exemple : j'ai étendu une lessive, je suis allé(e) à la boulangerie)

Commentaires : notez votre ressenti positif ou négatif

AGENDA JOURNALIER

RÉCITULATIF

Date : / /

Notez ici comment s'est passée la nuit précédente :

.....

HEURE	NOTE	ACTIVITÉ	COMMENTAIRES
6h			
7h			
8h			
10h			
11h			
12h			
13h			
14h			
15h			
16h			
17h			
18h			
19h			
20h			
21h			
22h			
23h			
24h			

NOTE

Notez votre degré de fatigue de 0 à 10 (0: je ne suis pas du tout fatigué(e); 10: je suis très fatigué(e))

Activité : inscrivez ce que vous avez fait (exemple : j'ai étendu une lessive, je suis allé(e) à la boulangerie)

Commentaires : notez votre ressenti positif ou négatif