

LA FATIGUE

QUE FAIRE ?

> FICHE D'INFORMATION

Qu'est-ce que la fatigue?

• Une sensation de faiblesse physique et /ou psychique, un épuisement, un manque d'énergie.

• Un besoin plus important de repos ou de sommeil.

La fatigue peut avoir de nombreuses causes :

- le bouleversement de vos habitudes, la douleur, les troubles du sommeil, le stress, la dépression,
- des causes physiques (évolution de la maladie, perte de poids rapide, manque de globules rouges ou blancs, infection, etc),
- certains traitements (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie...)

QUAND ALERTER L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

Si vous constatez :

- Un manque de force pour parler, écouter, réfléchir.
- Une diminution des activités de la vie quotidienne.
- Un essoufflement gênant et pâleur.
- Une somnolence durant la journée.
- Une perte d'appétit ou un manque d'énergie pour manger ou boire.

Signaler à l'équipe les symptômes :

- Douleur, essoufflement, vomissements, constipation ... qui ne sont pas soulagés et qui augmentent votre fatigue.

VOUS pouvez agir avec vos proches et vos soignants. Nous rechercherons toujours la cause de votre fatigue et proposerons des solutions adaptées à votre quotidien et des traitements médicaux appropriés.

ÉPARGNER VOS FORCES ET EN REPENDRE

- Maintenir une activité physique régulière (même une courte marche quotidienne suffit).
- Récupérer : avoir des horaires de sommeil réguliers, limiter la sieste à 2 heures par jour au calme, se reposer quand nécessaire.
- Bien différencier le jour et la nuit (ne pas fermer les volets la journée, éteindre les lumières la nuit par exemple).
- Essayer de ne pas rester en position assise ou allongée toute la journée.
- Adapter votre environnement pour éviter les efforts inutiles.
- Accepter de l'aide pour les gestes de la vie quotidienne.
- Planifier et prioriser vos activités de la semaine.
- **Bien manger pour avoir plus d'énergie :** privilégier les aliments riches en protéines (produits laitiers, viandes, poissons, œufs...) et en glucides (céréales, pâtes, riz, fruits...)

Cette fiche d'information a été conçue par « l'équipe des soins d'accompagnement » du Centre Paul Strauss et validée par les membres du Comité des patients.

CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

3 rue de la Porte de l'Hôpital BP 30042 / 67065 Strasbourg cedex
Tél. 03 88 25 24 24

www.centre-paul-strauss.fr