

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'approprier 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

