



Comment gérer

votre fatigue

Ce guide vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que la fatigue?	1
Quelles sont les causes de la fatigue?	2
Que puis-je faire pour gérer ma fatigue?	2-3
Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?	4

Ce guide est destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale et à leurs aidants. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins de santé (par exemple votre néphrologue, infirmier, travailleur social, diététiste, pharmacien ou médecin de famille).

Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est un manque d'énergie qui se prolonge et persiste malgré le repos et le sommeil.

- La fatigue peut aller de légère à très intense et peut apparaître et disparaître avec le temps
- La fatigue peut vous faire sentir :
 - Très fatigué, faible, lourd ou lent
 - Épuisé
 - Incapable de réfléchir ou de vous rappeler des choses
 - En manque d'énergie pour voir des gens ou faire des activités qui vous plaisent

Quelles sont les causes de la fatigue?

La fatigue est courante chez les personnes atteintes d'une maladie rénale. Il peut y avoir de nombreuses causes de fatigue, par exemple :

- L'accumulation de toxines dans votre corps causée par la maladie rénale
- Les traitements par dialyse
- Certains médicaments
- D'autres problèmes de santé (par exemple, l'apnée du sommeil ou une grave anémie)
- La détresse émotionnelle causée par la maladie rénale ou par d'autres problèmes
- La dépression ou l'anxiété
- Le manque d'activité physique et d'exercice

Que puis-je faire pour gérer ma fatigue?

Il peut être difficile d'être confronté à la fatigue. Vous pourriez avoir besoin d'essayer différentes méthodes pour augmenter ou économiser votre énergie. Il vous faudra peut-être faire preuve d'un petit peu de créativité dans la façon dont vous occupez votre journée.

Astuces pour augmenter votre énergie :

- Soyez le plus actif possible : l'activité physique est un excellent moyen d'améliorer votre énergie et de réduire votre fatigue



Demandez toujours à votre équipe de soins de santé comment pratiquer une activité physique en toute sécurité

Astuces pour économiser votre énergie :

La fatigue est courante chez les personnes atteintes d'une maladie rénale. Il peut y avoir de nombreuses causes de fatigue, par exemple :



Établissez des priorités

- Décidez quelles sont les activités les plus importantes pour vous et économisez votre énergie pour ces activités
- Reportez ou repoussez les activités moins importantes

Planifiez

- Planifiez vos activités, consacrez du temps dans votre journée au repos avant et après les temps d'activités
- Étalez les corvées comme les tâches ménagères sur une plus longue période
- Demandez à vos proches de vous aider, par exemple, avec les tâches ménagères, l'épicerie, et la garde des enfants et des animaux de compagnie
- Arrangez votre maison de sorte que la plupart des activités puissent être réalisées au même étage
- Gardez les objets dont vous avez souvent besoin à portée de main
- Prévoyez des activités ou des sorties où vous pouvez vous asseoir pour vous reposer au besoin
- Si vous recevez une dialyse, prévoyez la plupart de vos activités les jours sans dialyse

Prenez votre temps

- Faites une activité à la fois, sans vous presser
- Arrêtez-vous et reposez-vous avant de vous sentir fatigué, même si vous êtes au milieu d'une tâche
- Reposez-vous entre les activités

Prenez note de votre fatigue dans un journal ou un bloc note – vous pourriez remarquer que vous avez plus d'énergie à certains moments de la journée

Astuces supplémentaires si vous avez une fatigue très intense :

Vie quotidienne

- Asseyez-vous pour vous laver sur une chaise ou un banc de douche
- Portez un peignoir en tissu éponge pour vous sécher
- Placez des chaises dans des lieux stratégiques de votre maison pour pouvoir vous arrêter et vous reposer (par exemple, en bas et en haut des escaliers)

Tâches ménagères

- Faites vos tâches ménagères assis au possible (par exemple, pour repasser vos vêtements)
- Tirez ou faites glisser les objets lourds au lieu de les soulever
- Placez une petite corbeille dans chaque pièce

Épicerie

- Organisez votre liste d'épicerie par rayon
- Utilisez un chariot pour vous appuyer
- Magasinez pendant les heures creuses
- Demandez de l'aide pour charger vos courses dans la voiture
- Pensez à magasiner en ligne

Préparation des repas

- Préparez les repas assis
- Faites tremper la vaisselle au lieu de frotter et laissez les plats sécher à l'air
- Préparez des portions doubles et congelez-en la moitié

Astuces pour améliorer votre sommeil :

Un bon sommeil peut vous aider à avoir plus d'énergie. Acquérir de bonnes habitudes de sommeil où tout votre sommeil ou une grande partie a lieu la nuit peut vous aider à vous sentir plus reposé.

Ces astuces peuvent vous aider à améliorer votre sommeil :

Le matin

- Essayez de vous lever à la même heure tous les matins, même la fin de semaine.
- Ouvrez les rideaux pour laisser entrer la lumière ou rendez-vous dans une pièce lumineuse après vous être réveillé.



La journée

- Les longues siestes tôt le matin ou à l'approche du coucher, peuvent nuire à votre sommeil la nuit
- Essayez de pratiquer une activité physique tous les jours

Le soir

- Essayez de ne pas manger de gros repas à l'approche du coucher (par exemple, mangez un plus gros dîner et un souper plus léger)
- Avant d'aller vous coucher, baissez les lumières et pratiquez une activité de détente (lisez, écoutez de la musique, prenez un bain chaud ou une douche). Essayez des activités telles que la prière, la méditation, ou l'imagerie
- Éteignez tous les écrans, y compris les ordinateurs, téléviseurs, téléphones et tablettes (comme les iPads) au moins une heure avant de vous coucher
- Limitez votre consommation de caféine (café, thé, cola, chocolat, etc.), d'alcool et de tabac

Au moment du coucher

- N'allez pas au lit avant d'avoir sommeil, quelle que soit l'heure
 - N'essayez pas de vous endormir
 - Si vous n'arrivez pas à vous endormir au bout de 20 à 30 minutes, sortez du lit et pratiquez une activité calme (par exemple, la lecture) jusqu'à ce que vous vous sentiez fatigué et retournez au lit
- Assurez-vous que la chambre dans laquelle vous dormez est calme, très sombre, et fraîche
 - Utilisez un matelas et un oreiller que vous trouvez confortable
 - Essayez une machine à son ou un ventilateur pour bloquer le bruit de l'intérieur ou de l'extérieur de la maison (bruit blanc)
 - Essayez d'utiliser des volets ou rideaux qui assombrissent la pièce
 - Éteignez les alertes et les sonneries sur les téléphones et tablettes
 - Gardez un bloc-notes à côté de votre lit pour pouvoir écrire vos pensées ou vos inquiétudes si vous vous réveillez, pour vous rendormir avec l'esprit apaisé.



Parlez à votre médecin des problèmes qui nuisent à votre sommeil, y compris des changements d'humeur, l'anxiété et le stress

