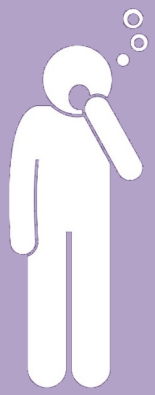
Fatigue et épuisement



Réseau de cancérologie Rossy
Rossy Cancer Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de fatigue et d'épuisement…

- La fatigue et l'épuisement sont les symptômes les plus fréquents du cancer et les effets secondaires les plus courants du traitement du cancer.
- Une personne peut ressentir un épuisement constant et lourd, avoir l'impression d'avoir moins d'énergie ou être incapable de se concentrer.
- La fatigue ressentie n'est pas celle qu'on ressent normalement en fin de journée. C'est une fatigue qui n'est pas soulagée par le repos et qui peut gêner vos activités habituelles.
- Si vous avez une fatigue soudaine, une fatigue inhabituelle ou une faiblesse dans les jambes, **consultez immédiatement votre équipe soignante.**

Ce que vous pouvez faire

Notez dans un journal les moments où vous ressentez de la fatigue, car cela vous aidera à planifier vos activités.
Conservez votre énergie pour les choses qui sont importantes pour vous.
Soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous quand vous avez besoin de repos.
Mangez et buvez suffisamment pour combler les besoins en énergie de votre organisme.

Demeurez actif autant que possible (promenades de 20 à 30 minutes, de 3 à 5 fois par semaine).

Demandez le soutien de votre famille et de vos amis.

Pratiquez des activités qui vous aideront à relaxer (p. ex. relaxation, méditation, respiration profonde ou rêve éveillé dirigé).

Demandez à votre équipe soignante si vous pourriez suivre une luminothérapie à la maison.

Consultez la fiche d'information sur les troubles du sommeil pour savoir comment vous pouvez améliorer votre sommeil.

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un spécialiste qui pourrait vous aider à diminuer votre fatigue (spécialiste en réadaptation ou ergothérapeute).

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Autres ressources

Gérer la fatigue
https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management
Fatigue et chimio (vidéo)
https://bit.ly/cancer-chemocare
Gérer votre énergie (vidéo)
https://bit.ly/youtube-fatigue
Ressources générales
www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Services hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes
N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8 h à 16 h

CUSM : 514-934-1934, poste 34160
HGJ : 514-340-8222, poste 25529
St. Mary : 514-734-2679, poste 5

Oncologie psychosociale
HGJ : 514-340-8222, poste 23223
St. Mary : 514-345-3511, poste 6679
CUSM (travail social) : 514-934-1934, poste 31569
CUSM (soutien spirituel) : 514-934-1934, poste 34163

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.