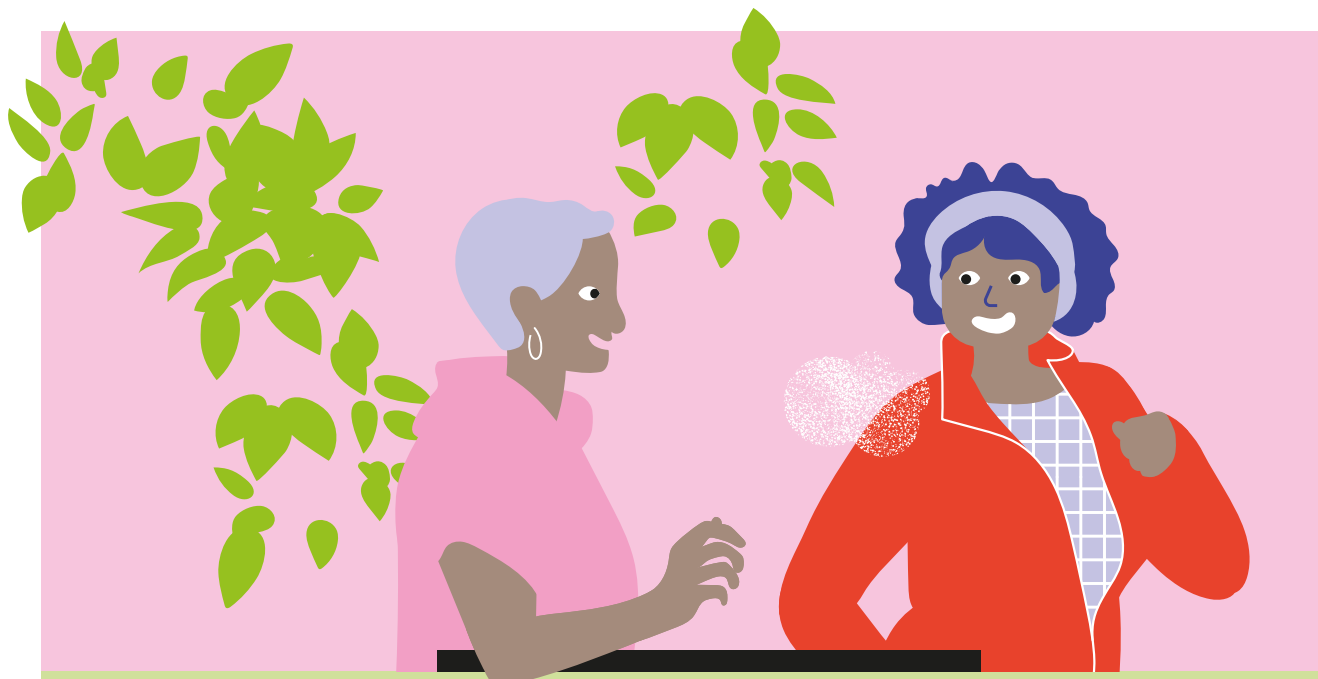


La face cachée du handicap

La fatigue



Pour plus d'information allez sur le site internet
www.handicap-invisible-avc-tc.fr



1 des 3 séquelles invisibles les plus fréquentes en suites d'une lésion cérébrale acquise :

FATIGUE

①

La fatigue arrive vite

Pour bien comprendre

La fatigabilité est la séquelle la plus constante des lésions cérébrales acquises. Elle se manifeste par des difficultés de concentration, de l'énervernement ou par des signes physiques comme des maux de tête.

Les fonctions de « pilote automatique du cerveau » sont endommagées. Le cerveau doit alors travailler différemment, et se fatigue plus

vite. Or, la fatigue aggrave les autres difficultés (impulsivité, difficultés d'attention ou encore de mémoire), engendre ou augmente une irritabilité et un ralentissement. Des facteurs peuvent aggraver la fatigue: la douleur, certains médicaments, l'alcool, la prise de drogue, ainsi que la désadaptation à l'effort (lorsque l'on a perdu l'habitude de pratiquer un exercice physique).

Quelques idées pour faciliter le quotidien

Prendre en compte cette fatigue pour ne pas se mettre en échec

→ Programmer les actions prioritaires au moment de la journée où l'énergie est la plus importante.

Séquencer les activités

→ Prévoir de faire des pauses, voire de courtes siestes dans la journée.

→ Pratiquer une activité physique quotidienne, comme la marche.

Vérifier avec son médecin les autres causes de fatigue, et les prendre en compte

→ Trouble du sommeil associé, syndrome d'apnée du sommeil, syndrome dépressif, problème endocrinien, etc.

Adapter l'environnement professionnel

→ Prendre en compte ce nouveau rythme en aménageant le temps et les conditions de travail. Par exemple, reprise initiale de travail en temps partiel thérapeutique.

→ Éviter les tâches prolongées exigeantes en terme de capacités cognitives.

→ Séquencer les tâches à réaliser et organiser les temps de pause.

→ Éviter les environnements qui provoquent une fatigue cognitive: les open space, le bruit.

"elle est plus vite fatiguée"

"elle a des difficultés à participer à une longue conversation"

"quand je reviens à la maison après avoir fait trois courses, il ne faut plus rien me demander, je suis épuisée"



notes → _____
