

Conseils pour gérer la fatigue liée au cancer du sein métastatique

Conseils quotidiens pour contribuer à réduire la fatigue liée au cancer

L'énergie est comme un compte bancaire : chaque fois que vous puisez de l'énergie pour exécuter une activité, il est important de réalimenter votre stock grâce au repos et à d'autres activités. Voici une liste d'actions simples qui peuvent vous aider à équilibrer votre consommation d'énergie et à réduire la fatigue :

☐ IDENTIFIER

- Identifiez les activités qui vous fatiguent et prévoyez du temps pour récupérer après celles-ci.

☐ DÉFINIR LES PRIORITÉS

- Gérez votre emploi du temps et vos responsabilités. Soyez réaliste sur ce que vous êtes capable de faire.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide ou de refuser des responsabilités.

☐ REFAIRE LE PLEIN

- Veillez à avoir une alimentation saine et équilibrée.
- Commencez votre journée par une petite balade ou par une activité physique afin de booster votre énergie après une nuit de repos.

☐ SE REPOSER

- Efforcez-vous de dormir sept à huit heures par nuit. Si vous souffrez de troubles du sommeil, dites-le à l'équipe en charge de vos soins.
- Allez au lit et réveillez-vous chaque jour à la même heure.
- Les nuits où vous ne parvenez pas à dormir, levez-vous et buvez une tasse de thé ou lisez un livre. Évitez de surfer sur Internet ou d'utiliser des appareils électroniques qui pourraient vous distraire.
- Évitez la caféine au moins pendant 8 heures avant d'aller vous coucher.

☐ PARLER

- Parlez à votre médecin ou à votre infirmier(-ère) de votre fatigue liée à votre diagnostic et à votre traitement.
- Mettez-vous en relation avec des personnes qui connaissent le même problème. Vous pouvez pour ce faire rejoindre des discussions en ligne pour les patients, des groupes Facebook ou des groupes d'entraide afin de trouver des stratégies supplémentaires pour lutter contre la fatigue.

Réduire la fatigue liée au cancer

Faites appel à des professionnels de la santé qui se concentrent sur la réduction de la fatigue en vous aidant à accumuler de l'énergie grâce à la gestion de la douleur, à l'alimentation et à une thérapie alternative telle que le yoga ou l'acupuncture :



KINÉSITHÉRAPEUTE EN ONCOLOGIE

- Ce spécialiste peut vous aider à définir une routine de bien-être qui vous aidera à gérer la douleur, à accumuler de l'énergie et à réduire la fatigue. Parlez à votre oncologue ou à votre infirmier(-ère) des options disponibles au sein de votre communauté.



DIÉTÉTICIEN(-ENNE)

- Améliorer votre alimentation est également un moyen important de prévenir la fatigue.



PSYCHIATRE OU PSYCHOLOGUE CLINICIEN(-ENNE)

- Les professionnels de la santé mentale peuvent vous aider à gérer le stress et tout autre défi de santé mentale qui contribue à la fatigue. Les psychiatres peuvent prescrire des médicaments qui aident à relever les défis de santé mentale.



ONCOLOGUE

- La fatigue est un effet secondaire fréquent de nombreux traitements du cancer du sein métastatique. Parlez à votre médecin et à votre infirmier(-ère) des effets secondaires que vous ressentez, afin qu'ils puissent adapter le traitement ou vous recommander d'autres professionnels des soins susceptibles de vous aider.



TRAITEMENT ALTERNATIF

- Les traitements alternatifs tels que le yoga doux et l'acupuncture peuvent être utiles dans la gestion de la fatigue. Parlez à votre médecin et à votre infirmier(-ère) des traitements alternatifs qui vous conviennent.