



Je Gère Ma Fatigue

Fatigue liée au cancer

La fatigue liée au cancer (IRC) est un effet secondaire fréquent ressenti par les patients et les survivants du cancer. Il se caractérise par un sentiment constant d'épuisement qui ne s'améliore pas avec le repos et peut avoir un impact négatif sur la vie quotidienne (Berger et al., 2015). Ce document fournit des instructions de prévention concernant la CRF, en mettant l'accent sur les conseils d'éducation des patients la gestion du stress.

Conseils d'éducation des patients pour la gestion du stress

Une gestion efficace du stress est importante pour les patients atteints de cancer afin de faire face aux défis émotionnels et physiques de leur diagnostic et de leur traitement, ainsi que pour soulager la fatigue liée au cancer (Antoni et al., 2006).

Les conseils d'éducation des patients pour la gestion du stress comprennent :

- Nous vous encourageons à participer à des techniques de relaxation, telles que des exercices de respiration profonde, une relaxation musculaire progressive ou la méditation (Carlson et al., 2004).
- Nous vous recommandons de vous engager dans des activités que vous aimez, telles que des passe-temps, socialiser avec des amis ou passer du temps dans la nature, afin de réduire le stress (American Cancer Society, 2016).
- Nous vous suggérons d'explorer des groupes de soutien ou des conseils individuels pour vous aider à traiter les émotions et à développer des compétences d'adaptation (Antoni et al., 2006).
- Nous vous conseillons de communiquer ouvertement avec votre équipe de soins de santé au sujet de vos préoccupations et de vos sentiments, car cela peut aider à réduire le stress et l'anxiété (American Cancer Society, 2016).

Plus d'informations sur les groupes de paroles de l'Institut Roi Albert II via cette adresse mail :

groupeparoles-ira2@saintluc.uclouvain.be

Références :

American Cancer Society. (2016). Détresse chez les personnes atteintes de cancer. Extrait de <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/emotional-side-effects/distress.html>