

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 pour le sommeil

Conseils d'éducation des patients du sommeil

Une bonne hygiène du sommeil est essentielle pour gérer la fatigue liée au cancer. Une mauvaise qualité du sommeil et une durée de sommeil insuffisante peuvent exacerber la CRF et entraver le processus de récupération (Savard & Morin, 2001).

Les conseils d'éducation des patients pour le sommeil comprennent :

- Établir un horaire de sommeil cohérent en allant au lit et en se réveillant à la même heure tous les jours (National Sleep Foundation, 2021).
- Créer une routine relaxante au coucher, comme lire un livre ou prendre un bain chaud (National Sleep Foundation, 2021).
- Limiter l'exposition aux écrans et aux appareils électroniques avant le coucher pour favoriser la relaxation (Irish et al., 2015).
- Vous encouragez à maintenir un environnement propice au sommeil, y compris un matelas confortable, une température ambiante appropriée et un minimum de bruit et de lumière (National Sleep Foundation, 2021).