

Conseils:

Réduire la fatigue en cas de SLA.

Les personnes atteintes de la SLA souffrent souvent de fatigue, à la suite d'un affaiblissement et de contractions des muscles. Cette fatigue peut varier d'une lassitude légère à un épuisement total. Pamela Cazzolli, une infirmière en chef, et membre actif de la Ligue de la SLA de Ohio, prétend que l'on peut atténuer les symptômes de fatigue, en premier lieu, en étant vigilant pour les premiers signes de fatigue. Lorsqu'on entrevoit ces premiers signes, il faut introduire à temps une période de repos, de sorte que la fatigue reste limitée. De plus, il est utile d'acquérir des connaissances sur le type de facteurs qui peuvent aggraver les symptômes de la fatigue, car certains de ces facteurs sont évitables. Lorsqu'on est au courant des facteurs qui peuvent causer et aggraver la fatigue, on peut mieux maîtriser cette fatigue. Finalement, on peut réduire la lassitude en adoptant des stratégies qui épargnent la propre force et énergie aussi bien que possible. Dans ce qui suit, nous décrivons les premiers signes de fatigue, les facteurs qui aggravent la fatigue et quelques stratégies qui visent à réduire la fatigue.

Les premiers signes de fatigue :

Bouger et parler plus lentement, donner de brèves réponses, parler de façon monotone et plus silencieuse, l'essoufflement, soupirer plus fréquemment, un appétit réduit, une irritation augmentée, des angoisses, des crises de larmes, rire moins fréquemment, jouir moins des choses dont on jouissait avant, estimer moins importantes les choses qu'on estimait importantes avant, avoir des trous de mémoire, un physique moins soigné, préférer d'être seul, ne pas s'intéresser à prendre des décisions quotidiennes.

Les facteurs qui aggravent la fatigue :

L'immobilité, exécuter des activités trop lourdes, des problèmes de sommeil, des douleurs, une perte de poids extrême, un manque de vitamines, des difficultés respiratoires, du stress, des angoisses, se sentir désespéré, le chagrin, des conditions atmosphériques extrêmes (lorsqu'il fait trop chaud ou trop froid), certains médicaments (p.ex. des tranquillisants, des calmants, des antihistaminiques, des tranquillisants des muscles, des sédatifs), l'alcool, fumer, l'absence d'aide lorsqu'on en a besoin, un manque d'argent, une maison qui n'est pas adaptée aux problèmes de mobilité (p.ex. des escaliers, une grande distance entre les espaces).

Des stratégies qui visent à réduire la fatigue :

- Etudiez des méthodes pour faciliter les tâches et utilisez des outils. Lorsque vous avez des difficultés pour marcher, utilisez un fauteuil roulant. Choisissez un fauteuil roulant électrique au lieu d'un fauteuil roulant manuel, lorsque le service manuel demande trop d'énergie.
- Marchez toujours dans le même rythme. Bougez lentement et arrêtez-vous régulièrement pour vous reposer. Aspirez profondément avant que vous vous mouvez de nouveau. Si vous êtes à bout de souffle, il est temps de s'arrêter. Faites les tâches lourdes à ces moments de la journée où vous disposez d'un maximum d'énergie. Planifiez vos activités et collectionner tout ce dont vous avez besoin avant de

commencer l'activité. Demandez de l'aide, si vous en avez besoin. Epargnez votre énergie pour pouvoir jouir d'au moins un événement précieux.

- Alternez des périodes actives avec des périodes de repos. Insérez dans chaque journée quelques périodes de repos fixes, par exemple, une heure le matin, après les soins, une heure le midi. Reposez-vous toujours avant de sortir.
- Procurez-vous une carte de stationnement pour des handicapés de sorte que vous ne deviez pas parcourir des distances inutiles.
- Tenez-vous à un patron de sommeil fixe. Si vous vous réveillez la nuit, essayez d'en trouver la cause, et essayez d'y faire quelque chose.
- Evitez de prendre des bains chauds et durables, puisque cela peut aggraver la lassitude des muscles. Soyez prudent à des températures extérieures extrêmes (trop chaud ou trop froid).
- Mangez de façon si saine et variée que possible, et tentez de minimiser la perte de poids. Consultez éventuellement un(e) diététicien(ne).
- Evitez le plus que possible des situations stressantes. Mettez les personnes de votre entourage au courant du fait que les crises émotionnelles ne constituent pas une attaque personnelle, mais qu'elles sont la conséquence de votre fatigue.
- Lorsque, après la prise d'un certain médicament, vous vous sentez plus faible ou vous éprouvez des problèmes respiratoires, mettez immédiatement votre médecin au courant. Peut-être un autre type de médicament vous convient mieux ou peut-être vous devez adapter la dose. Toutefois, les problèmes respiratoires peuvent aussi surgir à cause de la SLA. Dans ce cas, il vaut mieux consulter un pneumologue.
- Adaptez votre environnement immédiat à vos activités quotidiennes. Eliminez des meubles et d'autres obstacles qui vous empêchent de prendre le chemin le plus court d'une espace à l'autre, de sorte que vous ne perdiez pas trop d'énergie. Faites en sorte que vous ne deviez pas parcourir des distances trop grandes. Vous pouvez par exemple déplacer votre lit.

Bien qu'il soit impossible d'exclure la fatigue complètement en cas de SLA, vous pouvez quand même y exercer un certain contrôle. En utilisant votre énergie et votre lassitude de façon adéquate, vous pouvez améliorer votre qualité de vie, force et courage afin de pouvoir poursuivre.

Source : <http://alsnetwork.com/als.htm>