

La fatigue

Insuffisance rénale avancée



Vous vous sentez souvent fatigué? Vous avez de la difficulté à faire vos activités de tous les jours? Il se peut que votre insuffisance rénale avancée vous cause de la fatigue. Cette fiche vous explique ce problème et comment le soulager.

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale avancée?

L'insuffisance rénale se produit lorsque les reins n'arrivent plus à nettoyer le sang. On dit qu'elle est avancée quand les reins ne fonctionnent presque plus.

La fatigue est l'un des symptômes de l'insuffisance rénale avancée.

Qu'est-ce que la fatigue?

C'est la sensation d'être incapable de faire ses activités de tous les jours, par manque d'énergie.

La fatigue peut être normale, par exemple après un effort ou une infection. Elle est anormale lorsqu'elle dure même si vous vous reposez souvent.

Quels sont les signes?

La fatigue peut venir avec d'autres signes :

- Sensation de faiblesse
- Manque d'énergie
- Épuisement
- Difficulté à faire ses activités de tous les jours comme se laver et s'habiller
- Difficulté à se concentrer
- Perte d'intérêt pour les choses que l'on aime

Quelles sont les causes?

Quand elle est liée à l'insuffisance rénale avancée, la fatigue peut être causée par l'accumulation de toxines dans votre corps. Elle peut aussi être causée par :

- Un manque de fer ou de vitamine D
- Un déséquilibre de certaines hormones
- Une mauvaise condition physique temporaire, par exemple après un séjour à l'hôpital
- Une réaction à une situation stressante ou de l'anxiété
- Une infection
- Un manque de sommeil ou de l'insomnie

Quels tests dois-je passer?

Il n'y a pas de test précis. Si vous pensez vivre de la fatigue, notez les signes et parlez-en à votre équipe de soins.



Comment prendre soin de moi à la maison ?

Voici quelques conseils pour mieux gérer la fatigue.

EN GÉNÉRAL

- Restez actif selon vos capacités.
- Ayez une alimentation qui répond à vos besoins. Parlez-en avec votre nutritionniste.
- Utilisez des méthodes de relaxation ou de gestion du stress.
- Utilisez de l'équipement comme des barres de soutien, une canne ou une marchette. Parlez-en à votre équipe de soins.
- Placez des chaises à différents endroits dans votre maison pour vous reposer au besoin, par exemple au bas ou en haut d'un escalier.
- Assoyez-vous dans le bain pour vous laver.
- Portez une robe de chambre en coton éponge pour vous sécher au lieu d'utiliser une serviette.
- Reposez-vous avant de vous sentir fatigué.

MÉNAGE

- Étalez les tâches ménagères sur la semaine.
- Faites les tâches assis, si possible.
- Faites glisser les objets lourds au lieu de les soulever.
- Gardez du matériel pour nettoyer dans chaque pièce.

ÉPICERIE

- Organisez votre liste d'épicerie en fonction des allées du magasin.
- Utilisez un chariot d'épicerie comme support.
- Faites votre épicerie aux heures les moins occupées.
- Demandez de l'aide pour apporter vos achats à votre auto ou faites-les livrer.

REPAS

- Préparez vos repas assis.
- Doublez les recettes et congelez la moitié.
- Faites tremper la vaisselle au lieu de la frotter. Laissez-la sécher à l'air libre.
- Gardez les objets dont vous avez besoin à portée de main. Par exemple, laissez une assiette, une tasse et des ustensiles sur le comptoir.

AIDE À DOMICILE

- Vous pourriez avoir accès à de l'aide à domicile grâce au CLSC ou aux organismes communautaires de votre quartier. Pour en savoir plus, lisez la fiche santé [La perte d'autonomie et l'accès aux services à domicile.](#)



Vos habitudes de vie jouent un rôle important pour soulager la fatigue et éviter qu'elle s'aggrave.

Quand consulter ?

Si votre état de santé change ou s'aggrave, parlez-en à votre équipe de soins ou appelez la Clinique de protection rénale.

 **514 890-8410**

(du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h)

En dehors de ces heures, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM** au **514 890-8086** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca