

## CONSEILS D'AUTOGESTION ②

La réadaptation est un service ou une activité qui peut aider à aborder ou prévenir un grand nombre des défis en matière de santé (ou invalidités) auxquels font face les personnes vivant avec le VIH. Vous faites partie intégrante de l'équipe de réadaptation et vous pouvez mettre en œuvre un grand nombre des stratégies considérées importantes à la réadaptation pour relever ces défis.

### FATIGUE ET VIH

Les personnes qui vivent avec le VIH souffrent souvent de fatigue. Il est possible que vous vous fatigiez rapidement quand vous essayez de vous lever, de monter les escaliers ou de marcher, ne serait-ce que quelques minutes.

Cette brochure contient de l'information sur les stratégies qui pourraient vous aider à gérer votre fatigue.

### COMMENT GÉRER VOTRE FATIGUE

Les **cinq principes** suivants vous aideront à maintenir votre niveau d'énergie ou même à l'améliorer.

- 1. Ménagez-vous :** Divisez les gros travaux en plusieurs tâches de moindre envergure. Répartissez vos corvées sur toute la journée ou gardez-en quelques-unes pour le lendemain.
- 2. Surveillez votre posture :** Adoptez une position appropriée lorsque vous êtes assis, vous tenez debout, vous livrez à des activités récréatives ou autres, et même lorsque vous dormez. Assurez-vous que votre lit, vos chaises, votre bureau, votre table et votre clavier d'ordinateur sont à une hauteur confortable pour vous.
- 3. Planifiez :** Dressez la liste des choses que vous avez à faire pendant la journée. Réservez-vous les plus difficiles pour les moments où vous vous sentez le mieux. Gardez le travail que vous avez à faire à portée de main et bien organisé.

Tourner la page...



## CONSEILS D'AUTOGESTION ②

4. **Établissez des priorités** : Ne faites que ce que vous considérez comme vraiment important. Éliminez de votre liste les tâches non essentielles ou demandez de l'aide pour les accomplir
5. **Faites de la résolution de problèmes** : Vous économiserez votre énergie et réduirez vos douleurs si vous commencez par vous poser quelques questions :
  - ✘ Y a-t-il un moyen plus facile et plus efficace de faire ce que j'essaie de faire? (Pousser plutôt que tirer, se servir de deux mains plutôt que d'une, etc.)
  - ✘ Existe-t-il un appareil ou un outil qui pourrait me faciliter la tâche?
  - ✘ Cette tâche est-elle absolument nécessaire?

### BESOIN D'INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE?

**Source** : Rédigé par le Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale (GTCVRS) pour le chapitre sur le VIH et la réadaptation de l'édition 2008 du guide intitulé « Vous et votre santé » du Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). *Publication approuvée.*

Promouvoir la qualité de vie par  
le biais de la recherche, de  
l'éducation et des partenariats  
multisectoriels



Pour en savoir plus, visitez [www.hivandrehab.ca](http://www.hivandrehab.ca) ou  
communiquiez avec nous :

**Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion  
sociale  
(GTCVRS)**

1240, rue Bay, bureau 600  
Toronto (Ontario) Canada  
M5R 2A7

Téléphone : +1 416 513-0440  
Télécopieur : +1 416 595-0094  
Courriel : [info@hivandrehab.ca](mailto:info@hivandrehab.ca)