

# Fatigue

## Questions de l'équipe soignante

Quelle est l'intensité de la fatigue?  
Légère – Modérée – Intense

Il peut être utile de noter la fatigue sur une échelle de 0 à 10.  
Zéro signifie « aucune fatigue » alors que 10 correspond à une fatigue extrême qui ne pourrait pas être pire.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

La fatigue est-elle généralisée, où est-ce plutôt comme une faiblesse dans les bras ou les jambes?

Quels mots décrivent le mieux la fatigue?

- Fatigué, épuisé?
- Muscles endoloris, raides, lourds ou faibles?
- Difficulté à penser clairement?
- Irritabilité ou impatience?
- Essoufflement?

Quand la fatigue est-elle apparue? Combien de temps dure-t-elle?  
Est-elle toujours là? Est-elle intermittente? A-t-elle une durée précise?

Qu'est-ce qui l'aggrave? Certaines activités physiques, gestes, médicaments ou conversations?

Qu'est-ce qui la soulage? Certaines positions, relaxation, sommeil, manger ou boire, être actif?

La personne a-t-elle déjà souffert de fatigue? Si oui, quand? Qu'est-ce qui s'était passé à ce moment?

Quels sont les effets de la fatigue?

Quelles sont les choses difficiles ou impossibles à faire à cause de la fatigue?  
Une perte d'intérêt ou de motivation pour certaines choses a-t-elle été notée?  
La personne se sent-elle déprimée, triste ou désespérée?

Quels médicaments prend-elle pour la fatigue? Quand les prend-elle?

Depuis combien de temps (jours, mois)? Causent-ils des effets secondaires?

Les médicaments réduisent-ils la fatigue?

D'autres méthodes sont-elles utilisées pour contrer la fatigue (remèdes à base de plantes, techniques de relaxation)?

Quelle est l'incidence des traitements sur la fatigue?