

Case 3 : Exemples de stratégies de conservation d'énergie particulières

La liste suivante inclut des stratégies de conservation d'énergie décrites dans une base de documentation élargie. Elles sont offertes à titre d'information et d'orientation pour conseiller les personnes qui ont subi un AVC. Elles ne doivent pas être considérées comme des recommandations fondées sur des données probantes.

- Structurer la journée pour inclure un équilibre d'activités et de périodes de repos fixées à l'avance. Prévoir des exigences énergétiques pour chaque tâche et pour terminer des activités hautement prioritaires;
- Tenir un agenda des activités quotidiennes et faire en sorte que les activités physiquement exigeantes viennent après une période de repos, planifier les activités une journée à l'avance, prévoir le niveau d'énergie qu'exige chaque tâche, établir des priorités parmi les tâches et la dépense d'énergie qu'elles représentent;
- Organiser son milieu physique afin de réduire l'effort lié aux déplacements, réduire la fréquence d'utilisation des escaliers et avoir à portée de la main les objets les plus souvent utilisés;
- Adopter la position assise plutôt que la position debout lorsque c'est possible pour certaines tâches (comme repasser ou laver la vaisselle);
- Comprendre comment utiliser de façon appropriée la mécanique de l'organisme, les positions à privilégier, les positions assises et les emplacements (se reposer dans un lit plutôt que sur une chaise);
- Acquérir de bonnes habitudes d'hygiène du sommeil et éviter les médicaments sédatifs et une consommation excessive d'alcool;
- Utiliser de l'équipement et des technologies de conservation de l'énergie afin de réduire l'effort physique (p. ex., ouvre-boîte électrique, magasinage en ligne);
- Choisir des activités professionnelles et de loisirs agréables qui sont prévues pour s'assurer que le patient a eu le temps de se reposer au préalable;
- Confier à d'autres l'exécution de certaines tâches qui ne sont pas prioritaires ou dont quelqu'un d'autre (comme un membre de la famille) peut s'acquitter;
- Élaborer un régime alimentaire de saine alimentation qui favorise les niveaux d'énergie.