

PRENEZ SOIN DE VOTRE ÉNERGIE

Se sentir fatigué après un AVC est très fréquent.
Ce problème s'améliore souvent avec le temps.

La fatigue ressentie peut être à la fois physique et mentale.



CONSEILS

- **Organisez** votre journée en fonction de votre niveau d'énergie.
- Faites une **liste** des choses à faire selon leur importance.
- Prenez souvent des **pauses**.
- Reprenez **peu à peu** vos activités de tous les jours.
- Prêtez attention à votre **sommeil**.