



Le syndrome de fatigue chronique (SFC)

92.004F

Centre Hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12
8900 Ypres • www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

Qu'est-ce que le syndrome de fatigue chronique ?

- Souffrez-vous depuis un certain temps (= plus de 6 mois) d'une fatigue sévère, différente de la fatigue « ordinaire »,
- qui n'est pas la conséquence d'une maladie organique ?
- Cette fatigue occasionne-t-elle des limitations sévères au niveau du fonctionnement physique et mental ?
- La fatigue s'accompagne-t-elle d'autres plaintes, telles que :
 - douleurs musculaires • douleurs articulaires • gorge sèche • maux de tête • étourdissements • transpiration • difficultés de concentration • problèmes de mémoire • spasmes musculaires • nausées • problèmes de sommeil
- La fatigue ne s'améliore pas avec du repos ?

*Ce sont des indications possibles du **syndrome de fatigue chronique (SFC)**.*

Diagnostic

1. Examen médical général chez un médecin généraliste / spécialiste au CHJY

Tout d'abord, il faut exclure d'autres causes possibles à ces symptômes. C'est seulement ensuite que l'on peut parler de SFC.

On pratique un dépistage approfondi des pathologies neurologiques, psychiatriques, psychologiques et internistiques sous-jacentes potentielles.

Au CHJY, vous pouvez vous adresser au **service des maladies infectieuses**.

2. Examen psychodiagnostique

Au **cabinet de psychologie De Vestingen** :

- analyse du fonctionnement émotionnel, cognitif et comportemental
- On évalue la présence éventuelle de problèmes d'anxiété ou d'humeur et on examine comment vous gérez les situations difficiles, ainsi que la fatigue et la douleur

À l'aide de :

- un entretien préliminaire (reconnaissance des plaintes)
- des questionnaires à compléter
- un entretien de feed-back (discussion des résultats)

Le médecin et le psychologue posent ensemble le diagnostic de SFC et proposent un traitement.

Traitement

1. Hydrothérapie

But : restaurer la condition générale grâce à différents exercices pratiqués dans l'eau (31 °C), afin de renforcer les muscles de manière optimale, sans en arriver à l'épuisement.

(Chez les patients souffrant du SFC, nous développons surtout l'endurance)

Les exercices sont suivis d'une détente sous la forme d'un massage avec un jet sous l'eau.



Où : salle de revalidation ambulatoire • route 58 • chez la kinésithérapeute Eeltje Seynhaeve

Quand : 1x par semaine **sur rendez-vous** au **057 35 73 86**

Première séance : 30 min • ensuite séances allant jusqu'à 1 heure

Mercredi : 9 h 30 – 10 h 30 • 10 h 30 – 11 h 30 (**provisoirement 10h – 11h**)

Vendredi : 15 h – 16 h

Concrètement : apporter des vignettes d'identification autocollantes lors de chaque séance.

2. Thérapie cognitivo- comportementale

Où : vous présenter à la route 92 • service de Néphrologie – Maladies infectieuses

Quand : le mardi de 9 h 30 à 10 h 30

Concrètement :

- coût : 15 euros par séance (maximum 10 personnes par séance)
- Inscriptions au **057 21 53 16 (cabinet de psychologie De Vestingen)**

Séances de thérapie cognitivo-comportementale :

Organisées par le cabinet de psychologie De Vestingen au CHJY • route 92

Séance 1 : informations au sujet des symptômes physiques inexplicables – traitement
Début de l'auto-observation

MODULE 1 : MODIFICATION DU COMPORTEMENT :

Séance 2 : la gestion des activités

Séance 3 : élaboration de votre schéma « activités – repos »

ÉDUCATION AU SUJET DU SOMMEIL :

Séance 4 : élargissement du schéma avec les niveaux d'activités

Séance 5 : structuration des activités : travail avec des objectifs

Séance 6 : structuration des activités : plan par étapes

MODULE 2 : APTITUDES COGNITIVES :

Séance 7 : introduction du modèle cognitif

Séance 8 : approfondissement du modèle cognitif

Séance 9 : notre style de pensée et notre attitude face à la rumination et à la gestion de l'attention

Séance 10 : gestion de l'attention et pleine conscience (*mindfulness*)

Séance 11 : convictions au sujet de la maladie, de la santé et de la personne

Séance 12 : conclusion et évaluation de la psychoéducation
Perspectives pour le futur

Service Néphrologie
057 35 71 80