

Gérer la fatigue et les poussées d'arthrite

Un guide pour les patients écrit par des patients

Élever des enfants est en soi épuisant, mais lorsque vous avez de la fatigue associée à l'arthrite inflammatoire, ça peut être pire. Être parent, c'est un marathon, pas un sprint. De plus, à tous les stades de leur développement, les enfants peuvent vous empêcher de dormir la nuit, ce qui complique la vie des personnes atteintes d'arthrite inflammatoire. Malgré tout, vous devez d'abord prendre soin de vous et garder en tête que si vous n'allez pas bien, vous ne serez pas en mesure de prendre soin de votre enfant. Tous les parents, qu'ils soient atteints d'une maladie chronique ou non, ont besoin d'aide pour élever leurs enfants. Nous comptons sur notre partenaire, notre famille, nos amis, nos voisins, les éducateurs de la garderie, les enseignants et bien d'autres. C'est vrai qu'il faut un village pour élever un enfant. Voici quelques conseils sur la façon de prendre en charge votre maladie, la fatigue et les poussées d'arthrite :

- Gérez votre maladie d'abord et avant tout. Prenez le temps de ralentir pendant quelques jours si vous en avez besoin.
- Gérez votre niveau d'énergie. Par exemple, si votre enfant vous a gardé éveillé toute la nuit, donnez-vous le droit de ralentir le lendemain ou pendant plusieurs jours.
- Tenez compte du fait qu'être parent requiert beaucoup d'énergie. Vos priorités et vos activités devront probablement changer par rapport à votre vie d'avant.
- Ne sous-estimez jamais l'importance de la routine! Établir une routine pour l'heure du coucher, le sommeil, l'alimentation et

« Élever des enfants demande créativité et patience. À certains égards, j'ai profité de cette expérience quand j'ai commencé à faire de la polyarthrite rhumatoïde. J'étais déjà habituée à essayer de dormir quand je pouvais ou à jongler avec des besoins contradictoires. Ça m'a aussi permis d'apprendre à demander de l'aide quand j'en avais besoin. J'ai des bonnes journées et d'autres plus difficiles. Les journées difficiles m'ont beaucoup appris, notamment à être un meilleur parent et une meilleure patiente, puis à prendre soin de moi. En revanche, les bonnes journées me permettent d'apprécier la vie, d'être reconnaissante et de me sentir plus connectée. »

le temps pour jouer aide votre bébé/enfant, mais peut également vous aider à gérer votre fatigue.

- Vous pouvez vous sentir coupable de ne pas avoir la même énergie ou de ne pas pouvoir faire ce que font les autres parents. Résistez à la tentation de vous comparer aux autres.
- Créez des endroits sécuritaires pour déposer votre bébé dans toute la maison. Il peut s'agir d'un lit d'enfant, d'un lit de cododo, d'un parc, d'une balançoire, d'un siège sauteur, etc. Ceux-ci peuvent vous aider à économiser de l'énergie chaque fois que vous en avez besoin!
- La décision concernant la façon de nourrir votre bébé vous appartient entièrement. Les nouvelles mamans subissent beaucoup de pression visant à les convaincre que le sein est meilleur, mais il ne s'agit pas nécessairement du meilleur choix, en particulier pour une personne vivant avec une maladie chronique. L'allaitement ajoute une charge physique à une nouvelle maman, ce qui peut entraîner une fatigue supplémentaire qui sera impossible à gérer pour bien les femmes.
- Tous les parents l'ont déjà entendu, mais ça vaut la peine de le redire. Dormez quand votre bébé dort. Votre maison est à l'envers et vous êtes encore en pyjama? Ce n'est pas grave. Faites une sieste même si ça vous oblige à demander à quelqu'un de venir s'occuper de votre enfant.
- Si votre maison a deux étages, planifiez un endroit à chaque étage pour les changements de couches afin de réduire les efforts nécessaires pour monter et descendre votre enfant dans les escaliers. Aménagez aussi un vestiaire à chaque étage. Vous économiserez de l'énergie en n'ayant pas à porter votre enfant plusieurs fois par jour dans les escaliers!
- La vie est pleine de compromis. Établissez des priorités en vous basant sur ce qui est important pour vous et consacrez votre énergie à ces priorités. Obtenez de l'aide pour les tâches ménagères et les autres engagements.
- Il n'y a rien de mal à payer pour de l'aide, comme un service de ménage, si vous pouvez vous le permettre. L'épicerie peut être faite en ligne et il existe des services de

« À mesure que mes enfants vieillissent, je dois investir plus de temps dans leur vie. C'est mentalement drainant, mais ça vaut le coup. Ils ne remarqueront pas l'évier plein de vaisselle sale, mais l'attention que je leur donne aura un impact bien plus important sur eux. Donc, je me repose quand ils sont à l'école. Soyez prêts à laisser tomber certaines tâches pour être là pour eux. »

préparation de repas. Envisagez d'utiliser ces services s'ils peuvent vous aider à économiser votre énergie.

- Trouvez des personnes à qui parler, que ce soit votre propre réseau de soutien, d'autres parents atteints d'arthrite ou des nouveaux parents. Tout le monde comprend à quel point les nouveau-nés et les enfants peuvent être épuisants et demander de l'énergie.
- Trouvez une « aide-gardienne » dans votre quartier. Les préadolescents veulent souvent acquérir de l'expérience de garde d'enfants et seront enthousiastes à l'idée de venir vous aider pendant quelques heures. Pensez à vos amis avec des enfants dans ce groupe d'âge ou demandez autour de vous.
- Même si vous êtes épuisée, il ne faut jamais sous-estimer les avantages d'une promenade avec votre enfant.
- Si votre enfant ne fait pas ses nuits (et cela peut arriver même quand il est plus âgé!), convenez avec votre partenaire de rester éveillé tour à tour avec votre enfant. Lorsque vous faites face à de nombreux réveils nocturnes, veillez à ce que chaque partenaire bénéficie d'une plus longue période de sommeil, dans la mesure du possible.
- Il est acceptable de dormir avec votre enfant si cela permet à tout le monde d'avoir une meilleure nuit de sommeil. Il existe différents produits qui peuvent vous aider à dormir en toute sécurité avec votre bébé, comme [Arm's Reach](#)*, un mini berceau qui peut être fixé solidement sur le côté du lit.

***Les recommandations de produits spécifiques sont basées sur un usage personnel uniquement. L'ACA et Mamas Facing Forward n'ont aucun lien ou relation avec toute entreprise ou tout produit mentionné.**