



Est-il temps d'arrêter?

Cesser de fumer ou de vapoter peut améliorer votre santé, vos finances et même vos relations avec les autres. Si vous êtes prêt à devenir sans tabac, ces étapes peuvent vous aider :

- **Trouvez votre motivation.** Déterminez pourquoi c'est le bon moment pour vous d'arrêter de fumer (ou d'essayer d'arrêter à nouveau). Est-ce à cause de votre santé, des tracas de devoir trouver un endroit pour fumer ou vapoter, ou de l'impact que cela a sur votre famille ou vos finances? Comprendre les raisons pour lesquelles vous avez arrêté de fumer pourrait vous aider à continuer lorsqu'une envie impérieuse vous frappe.
- **Choisissez une date pour arrêter de fumer.** Choisissez une date qui correspond à votre emploi du temps à venir. Faites une liste des préparatifs (tels que la réduction des achats de cigarettes) pour vous préparer au succès.
- **Envisagez une thérapie de remplacement de la nicotine.** La nicotine, qui est un ingrédient des produits du tabac, est la raison pour laquelle les gens deviennent dépendants. Discutez avec votre professionnel de la santé du traitement de remplacement de la nicotine. Ce traitement vous débarrassera de votre dépendance physique et vous aidera à faire face aux fringales.
- **Apportez des changements graduels avant votre date d'abandon.** Envisagez de réduire la fréquence ou la quantité de cigarettes que vous fumez. Le fait de passer à une marque que vous n'aimez pas peut également vous rendre moins enclin à fumer.
- **Demandez de l'aide.** Envisagez de participer à un programme de renoncement au tabac, qui est conçu pour vous aider à faire face à l'impact



émotionnel, physique et social de l'abandon du tabac.

- **N'abandonnez pas!** Il est courant que les gens essaient d'arrêter plusieurs fois avant de s'arrêter pour de bon. Rappelez-vous que chaque fois que vous essayez d'arrêter, vous augmentez les chances que la tentative soit un succès. En outre, le fait de ne pas fumer ou de ne pas vapoter, ne serait-ce que temporairement, présente des avantages pour la santé, tels que :
 - Un sens du goût et de l'odorat amélioré
 - Une réduction du rythme cardiaque et de la pression sanguine
 - Une amélioration de la fonction pulmonaire et immunitaire
 - Une meilleure circulation
 - Une réduction des symptômes de certaines conditions chroniques
 - Une diminution du risque de maladie cardiaque et de nombreuses formes de cancer (après plusieurs années sans fumer ou vapoter)

LifeMatters peut vous aider à cesser toute forme de tabagisme. De l'aide est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.

Gérer le stress du soignant

Bien que s'occuper d'un parent âgé ou d'un autre être cher puisse être très gratifiant, cela peut également faire augmenter votre niveau de stress et vous rendre plus susceptible à la maladie ou à l'épuisement. Ces conseils peuvent vous aider à gérer la responsabilité de la prestation de soins :

- **Demandez de l'aide.** Il est difficile de s'occuper seul d'une personne. Demandez à d'autres membres de votre famille qui vivent à proximité d'aider à des tâches spécifiques, par exemple en accompagnant le membre âgé de votre famille à ses rendez-vous ou en l'aidant dans ses tâches ménagères. Il peut être utile d'organiser une réunion de famille et d'établir un calendrier mensuel. Si des amis vous proposent leur aide, n'hésitez pas à l'accepter! Assurez-vous de leur rendre la pareille lorsqu'ils ont besoin d'aide dans des situations familiales.
- **Utilisez des soins de relève.** Prendre des pauses périodiques dans la prestation de soins aidera à maintenir la résilience physique et émotionnelle. Si les membres de votre famille ne peuvent pas vous aider avec les soins quotidiens, demandez leur s'ils seraient prêts à aider à couvrir le coût des soins de relève périodiques (tels que les soins de jour pour adultes ou les services d'aide sanitaire à domicile). En cas d'absence prolongée, envisagez de faire séjourner temporairement la personne âgée dans un établissement d'aide à la vie autonome ou dans un établissement spécialisé.
- **Inscrivez-vous pour bénéficier de services utiles.** Profitez de programmes de services sociaux à faible coût ou gratuits, tels que « Repas sur roues ». Envisagez de mettre



en place des services de livraison automatisés pour les ordonnances et autres fournitures nécessaires.

- **Adhéz à un groupe de soutien.** Parlez avec d'autres personnes qui sont dans la même situation peut vous aider à gérer le stress et à maintenir votre perspective. Un groupe de soutien est également une excellente ressource pour les idées de soins et les stratégies d'adaptation.
- **Pratiquez de bons soins personnels.** Mangez des repas sains et équilibrés et maintenez un programme d'exercice régulier. Essayez d'avoir sept à neuf heures de sommeil par nuit. Restez à jour avec vos rendez-vous médicaux. N'oubliez pas que vous ne pourrez pas prendre soin de quelqu'un d'autre si vous ne prenez pas soin de vous.
- **Demandez de l'aide.** Certains soignants peuvent recourir à des stratégies d'adaptation négatives (comme fumer, boire ou trop manger) pour gérer le stress. D'autres peuvent se sentir déprimés, sous tension ou coupables. Si vous éprouvez des difficultés, veuillez vous adresser à LifeMatters pour obtenir des ressources pratiques et un soutien émotionnel. De l'aide est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.

