

MIEUX VIVRE AVEC UNE FIBROSE PULMONAIRE PAR RESPIPLUS™

Un outil d'apprentissage pour les patients et leurs familles



L'ADOPTION ET LE MAINTIEN D'UN MODE DE VIE SAIN ET SATISFAISANT

Ce guide appartient à :

Professionnel de santé :

Établissement :

1^{ER} ÉDITION JUIN 2016

LES HABILETÉS À ACQUÉRIR POUR MIEUX FAIRE FACE À UN DIAGNOSTIC DE FIBROSE PULMONAIRE

La fibrose pulmonaire (aussi connu sous le nom de maladie pulmonaire interstitielle) est une maladie pouvant affecter chaque sphère de votre vie. La progression de la maladie peut amener une augmentation de ses impacts sur vos activités quotidiennes. L'exacerbation de la maladie ou bien l'aggravation des symptômes peut grandement affecter votre qualité de vie.

Cependant, vous pouvez mettre en place des stratégies pour vous aider à mieux vivre avec cette maladie. Ce module fait partie de « Mieux vivre avec une fibrose pulmonaire », un programme d'apprentissage créé par des experts médicaux (en collaboration avec des patients) pour les personnes vivant avec la maladie.

COMMENT CE PROGRAMME PEUT-IL M'AIDER ?

Dans le programme « Mieux vivre avec une fibrose pulmonaire », on vous enseignera comment adopter de saines habitudes de vie. Ce module est votre guide. Il a été conçu pour que vous puissiez le lire à votre propre rythme. Vous pouvez le parcourir en entier ou lire seulement les sections qui sont pertinentes pour vous. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils puissent mieux comprendre votre réalité.

Nous vous souhaitons une bonne continuité dans vos démarches à travers ce guide. Au besoin, partagez vos réflexions et vos émotions avec votre personne-ressource, un professionnel de la santé et/ou votre médecin spécialiste.

L'équipe RESPIPLUS



RESPIPLUS

BIENVENUE AU MODULE « L'ADOPTION ET LE MAINTIEN D'UN MODE DE VIE SAIN ET SATISFAISANT »

Identifiez avec votre personne-ressource les sujets sur lesquels vous avez besoin de plus d'information pour mieux gérer votre fibrose pulmonaire. Cochez chaque sujet qui vous intéresse ou qui est important pour vous.

L'adoption et le maintien d'un mode de vie sain et satisfaisant

☐ Vivre en santé avec la fibrose pulmonaire	5
☐ Une alimentation saine et équilibrée	7
☐ Sommeil et vie sexuelle	16
☐ Planification des loisirs	18
☐ La planification d'un voyage	23
☐ Vivre dans un environnement sans fumée	28
☐ L'intégration de vos objectifs d'autogestion	34
☐ Ressources pertinentes	36

Mieux vivre avec la fibrose pulmonaire signifie adopter et maintenir des habitudes de vie et des comportements sains dans le but d'améliorer votre qualité de vie.



L'ADOPTION ET LE
MAINTIEN D'UN
MODE DE VIE SAIN
ET SATISFAISANT

ÊTRE EN SANTÉ AVEC LA FIBROSE PULMONAIRE



Même si vous êtes atteint d'une fibrose pulmonaire, une maladie chronique, vous pouvez être en santé. En d'autres mots, mieux connaître votre maladie et la prendre charge au quotidien vous aidera à mieux vivre avec la fibrose pulmonaire.

VIVRE EN SANTÉ AVEC LA FIBROSE PULMONAIRE

Afin de bien vivre avec la fibrose pulmonaire, vous devez adopter et conserver de saines habitudes de vie. Vous devrez modifier votre style de vie ; il faudra, par exemple, cesser de fumer et faire davantage d'exercice. Vous voulez appliquer ces changements mais vous ne savez pas par où commencer.

POUR MODIFIER VOTRE STYLE DE VIE, VOUS DEVEZ D'ABORD DÉFINIR CE QU'EST LA SANTÉ.

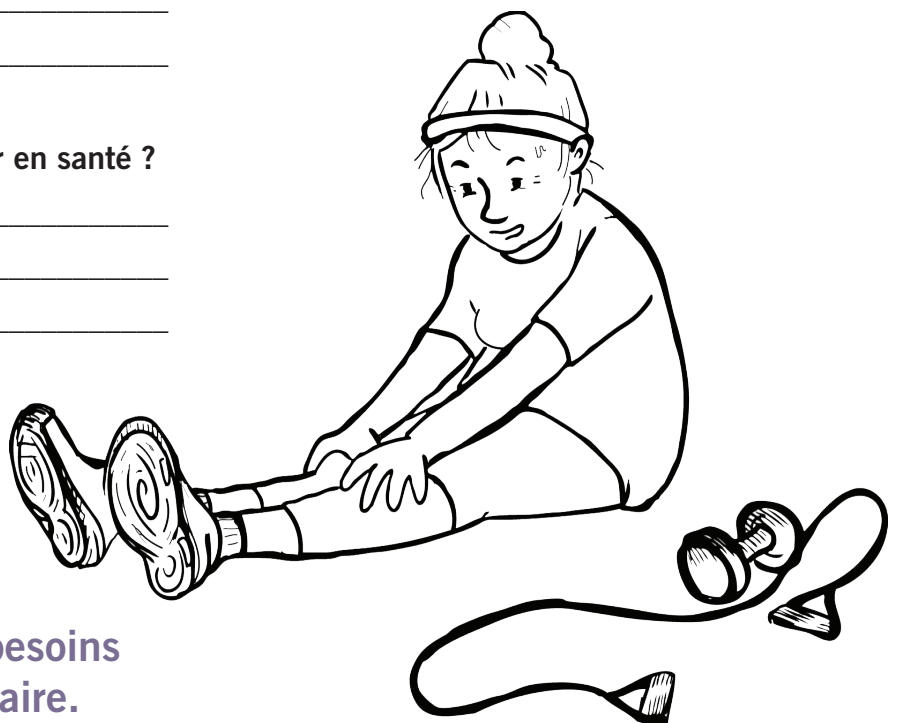
Que signifie la santé pour vous ?

Que faites-vous pour demeurer en santé ?

S'occuper de sa santé
signifie connaître ses besoins
et travailler à les satisfaire.

Vous réservez-vous du temps pour les
loisirs? Pourquoi ?

Comment vos amis et votre famille
peuvent-ils vous aider ?



UNE ALIMENTATION Saine ET Équilibrée

Pour respirer, votre organisme a besoin d'une grande quantité d'énergie et de carburant. En fait, une personne vivant avec une maladie pulmonaire chronique telle que la fibrose pulmonaire dépense plus d'énergie pour respirer qu'une personne qui ne souffre pas d'une maladie pulmonaire! Manger peut être comparé à faire le plein de votre voiture.

La qualité du combustible est aussi importante.

Pourquoi croyez-vous qu'il est important d'avoir une alimentation saine et équilibrée ?

Objectif

Maintenir un poids santé par une alimentation équilibrée.

Bienfaits

1. Conserve l'énergie
2. Améliore la qualité de vie
3. Améliore la capacité physique
4. Prévient les infections

POINTS À RETENIR :

- Si votre poids est insuffisant, vous pouvez manquer d'énergie ; il se peut que vous ayez à manger davantage ou à augmenter le contenu énergétique et protéinique de votre alimentation.
- Si vous avez un surplus de poids, vos muscles ont plus de difficulté à fonctionner, ce qui peut contribuer à votre essoufflement. Une alimentation saine et équilibrée peut vous aider à maigrir graduellement.

L'ASSIETTE SANTÉ

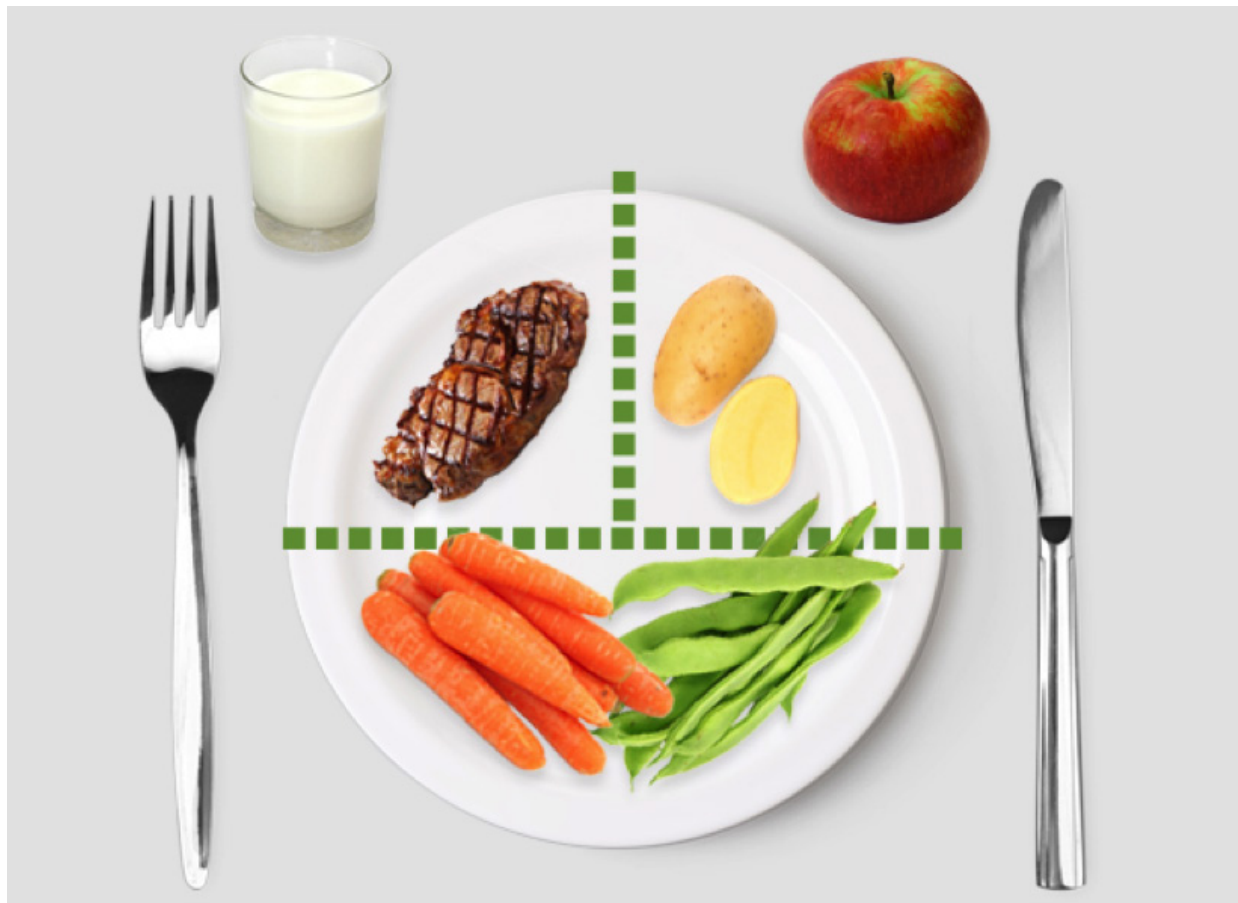
La qualité des aliments que vous choisissez est essentielle au maintien d'une bonne santé. Il en va de même pour la quantité de nourriture que vous ingérez, laquelle diminue souvent à mesure que la maladie progresse.

Vous devez vous concentrer sur la quantité et la qualité.

Servez-vous de l'**assiette santé** pour concevoir votre menu ; ainsi, vous consommerez toujours les bonnes quantités indiquées pour une alimentation saine et équilibrée.



L'ASSIETTE SANTÉ



IDÉALEMENT, VOUS DEVRIEZ RESPECTER LES QUANTITÉS SUIVANTES :

- la **1/2** de l'assiette doit contenir des **légumes**.
- le **1/4** de l'assiette doit contenir de la **viande et des substituts**.
- le **1/4** de l'assiette doit contenir des **produits céréaliers et des féculents**.
- complétez le repas avec un **produit laitier ou un substitut** ainsi qu'un fruit, si vous avez encore faim.

QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHE DE MANGER CORRECTEMENT ?

1. a) Avez-vous perdu du poids sans le vouloir ?
b) Pensez-vous que vous devriez prendre ou perdre du poids ?

2. Avez-vous de la difficulté à faire l'épicerie ou à préparer les repas ?
Expliquez pourquoi.

3. Éprouvez-vous des difficultés qui vous empêchent de bien manger (essoufflement, ballonnements abdominaux, digestion, etc.) ? Veuillez expliquer.



STRATÉGIES POUR BIEN MANGER

Dans les exemples ci-dessous, indiquez ceux qui correspondent à votre situation actuelle. Essayez de mettre en application les recommandations que nous vous proposons afin d'atténuer les effets négatifs de la maladie.

Cochez le problème s'il correspond à votre situation	Sélectionnez les recommandations qui peuvent vous aider
☐ Difficulté à préparer les repas	• Planifier la préparation des repas en grandes quantités et congeler les restants. • Acheter des repas préparés ou surgelés. • Demander si vous êtes admissible à la popote roulante. • _____ • _____
☐ Difficulté à s'approvisionner	• Vérifier si votre épicerie offre le service de livraison. • En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à vous adresser à l'équipe des soins de santé qui s'occupe de vous. Ils peuvent vous aider à trouver des solutions (cuisine communautaire, coupons, etc.). • _____ • _____

STRATÉGIES POUR BIEN MANGER

Cochez si ce problème correspond à votre situation	Sélectionnez les recommandations qui peuvent vous aider
☐ Essoufflement	• Se reposer avant les repas • Manger plus lentement et fractionner votre alimentation en plusieurs petits repas • Manger des aliments de texture molle afin de faciliter la mastication et de diminuer la fatigue
☐ Satiété précoce (sentiment d'avoir mangé suffisamment après quelques bouchées) et ☐ Anorexie (perte ou diminution importante de l'appétit)	• Manger des aliments riches en énergie (ex. : lait 3.25%, soupe-crème, un plat gratiné, noix, suppléments nutritifs) • Diminuer les liquides aux repas. Buvez 30 à 60 minutes avant et après les repas pour laisser la place aux aliments riches en énergie • Prendre 5-6 petits repas par jour au lieu de 3 plus gros • Manger des aliments que vous aimez • Si vos aliments ont un arrière-goût, essayer de les consommer froids. De cette façon, le goût sera moins prononcé
☐ Stratégies face aux effets secondaires des médicaments	• Pour vous guider, veuillez vous référer aux documents relatifs à vos médicaments

STRATÉGIES POUR BIEN MANGER

Cochez si ce problème correspond à votre situation	Sélectionnez les recommandations qui peuvent vous aider
☐ Ballonnement (sensation d'avoir le ventre gonflé à cause des gaz)	• Manger plus lentement en évitant d'avaler de l'air • Ne pas utiliser de paille pour boire • Éviter la gomme à mâcher et les boissons gazeuses • Éviter les aliments gazogènes ou en consommer selon votre tolérance : chou, chou-fleur, brocoli, oignon, melon... • Vérifier la présence de certaines intolérances (lactose, gluten) • _____ • _____
☐ Constipation	• Augmenter graduellement votre apport en fibres, tels que des produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, fruits (ex. : pruneaux), légumes, etc. • Si vous mangez peu, opter pour des suppléments en fibres. Parlez-en à votre pharmacien • Boire suffisamment de liquide. Viser 6 à 8 verres de liquide par jour si vous n'avez pas de contre-indication médicale • Prendre vos repas à des heures régulières peut améliorer votre régularité intestinale • Demeurer actif • _____ • _____

Notez que si l'un ou l'autre de ces problèmes persistent dans le temps et/ou si vous avez une perte de poids non voulue, il est important d'être référé à une nutritionniste afin d'avoir une évaluation nutritionnelle complète. Elle est votre meilleure alliée pour trouver des solutions!

MES OBJECTIFS DE NUTRITION

Il faut prendre les objectifs pour améliorer les habitudes alimentaires un à la fois. Vous devriez avoir acquis une bonne habitude avant de passer au prochain objectif.

Choisissez des objectifs réalistes, donnez-vous du temps et faites en sorte d'avoir toute l'aide dont vous avez besoin (parents, amis, professionnels, groupes de soutien, livres)

Mes objectifs	Habitude acquise	Plan pour intégrer l'habitude		
		1 mois	3 mois	6 mois
Je mange trois repas par jour.				
Je demande de l'aide pour préparer les repas et faire l'épicerie.				
Je m'assure de manger des protéines à tous les repas (viande et substituts, produits laitiers).				
Je mange des légumes au dîner et au souper.				
Je mange des fruits au déjeuner et à la collation.				
Je prends au moins 2 à 4 produits laitiers et substituts par jour.				
Je choisis des céréales et du pain aux grains entiers.				
J'accorde la priorité aux desserts à base de lait et de fruits.				
Je bois de 6 à 8 verres de liquide par jour.				
Autres : _____ _____				

L'IMPORTANCE DE L'EXERCICE ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA FIBROSE PULMONAIRE

La pratique régulière de l'exercice et des activités physiques est essentielle à votre bien-être mental et physique. Même un peu d'exercice aidera, dans la mesure où vous en faites régulièrement.

OBJECTIF:

- Demeurer en forme et maintenir les capacités fonctionnelles.

**Pratiquez-vous régulièrement de l'exercice et des activités physiques ?
Lesquels ? À quelle fréquence ?**

BIENFAITS:

1. Réduit l'essoufflement.
2. Augmente la masse musculaire et favorise le maintien de la masse osseuse.
3. Améliore les capacités fonctionnelles et l'endurance.
4. Améliore l'humeur et réduit le risque de dépression.
5. Améliore le sommeil et la qualité de vie.

Sinon, qu'est-ce qui vous empêche de faire de l'exercice ?

POINTS À RETENIR:

- Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour.
- L'exercice aérobique (p. ex., la marche, la nage, le vélo) et la musculation (membres supérieurs et inférieurs) sont deux parties importantes d'un programme d'exercice.
- Vous devriez demander à un médecin ou à un professionnel de la santé d'évaluer votre niveau de conditionnement physique avant de vous lancer dans un programme d'exercices.
 - Le module « Bougez plus... respirez mieux avec la fibrose pulmonaire » vous indiquera comment augmenter votre niveau d'activité physique.
 - Si vous avez besoin de commencer un programme formel d'exercices, parlez-en à votre médecin ou à votre personne-ressource.

POUR EN FINIR AVEC LES PROBLÈMES

DE SOMMEIL

Il est très important de passer une bonne nuit de sommeil. Vous pouvez vous sentir fatigué pendant la journée si votre sommeil est interrompu (par de l'essoufflement ou une toux par exemple).

Objectif

Dormir d'un sommeil reposant et réparateur.

Bienfaits

- 1. Renouvelle l'énergie pour la journée suivante**
- 2. Améliore les capacités intellectuelles**
- 3. Réduit l'anxiété**

SUGGESTIONS POUR BIEN DORMIR LA NUIT

- Faites de l'exercice, mangez bien et demeurez actif.
- Établissez une routine.
- Détendez-vous avant d'aller au lit. Pratiquez vos exercices de relaxation, prenez un bon bain et écoutez de la musique.
- Évitez de manger lourdement avant de vous coucher. Digérer un repas copieux prend du temps et augmentera votre essoufflement.
- Ne buvez ni café, ni thé, ni cola avant le coucher. De même, évitez le chocolat, car tous ces aliments contiennent des substances stimulantes qui nuiront à votre sommeil.
- Gardez le taux d'humidité constant dans votre chambre.
- Évitez de parler de sujets stressants ou de regarder des émissions de télévision troublantes, car cela pourrait vous empêcher de dormir.

POINTS À RETENIR :

- Tout le monde peut avoir de la difficulté à dormir à un moment ou à un autre.
- Il n'y a pas de quantité normale d'heures de sommeil.
- Chaque personne dort le nombre d'heures qui lui est bénéfique.

Si vous avez encore du mal à dormir et que vous êtes fatigué pendant la journée, veuillez en parler à votre médecin.

UNE VIE SEXUELLE SATISFAISANTE

La sexualité peut être une source de plaisir et de détente. Les difficultés respiratoires et la fatigue occasionnées par la fibrose pulmonaire peuvent avoir un effet néfaste sur la vie sexuelle de certaines personnes.

Objectif

Avoir une vie sexuelle satisfaisante, afin de satisfaire vos besoins et ceux de votre partenaire.

Bienfait

Peut mener à un sentiment de mieux-être pour vous et votre partenaire.

N'oubliez pas

- Gardez la forme en faisant régulièrement de l'exercice. L'effort physique déployé pendant les rapports sexuels équivaut à monter un escalier à un rythme normal.
- Utilisez vos techniques de respiration et de relaxation selon le module « *Gérer les impacts de la fibrose pulmonaire* » pour diminuer votre essoufflement.

POINTS À RETENIR :

- Une vie sexuelle satisfaisante ne se limite pas aux rapports sexuels. Les émotions engendrées par un souper romantique, de la musique douce et le fait de simplement se toucher peuvent aussi créer une plus grande intimité entre votre partenaire et vous-même.
- Tous vos sens sont engagés dans votre sexualité : vue, ouïe, odorat, goût et toucher.

Si vous avez des inquiétudes par rapport à votre vie sexuelle, parlez-en avec votre médecin ou avec une personne-ressource.

PLANIFIER DES ACTIVITÉS DE LOISIR

Même si vous êtes atteint d'une fibrose pulmonaire, il est important de planifier et de pratiquer des loisirs qui vous plaisent. Les activités de loisir sont un bon moyen de se défaire de vieilles habitudes, de rencontrer des gens et d'essayer de nouvelles choses.

Quel type de loisirs pratiquez-vous ?

Y a-t-il des loisirs que vous avez dû cesser ? Pourquoi ?

Pratiquez-vous vos loisirs seul ou avec votre famille ou vos amis ?

Comment votre famille et vos amis peuvent-ils vous aider ?

PRENDRE VOTRE VIE EN MAIN : PRATIQUER DAVANTAGE LES ACTIVITÉS QUI VOUS PLAISENT

Pratiquer des loisirs peut améliorer grandement votre état de santé général et votre bien-être.

Objectif

Rester actif sur les plans physique, intellectuel et social.



Bienfaits

1. Offrent une stimulation intellectuelle et l'occasion d'interagir socialement
2. Augmentent le niveau de satisfaction dans la vie

POINTS À RETENIR :

- Respectez vos limites, mais assurez-vous de ne pas utiliser ces mêmes limites comme excuses pour restreindre vos activités.
- Si vous êtes essoufflé, anxieux et/ou fatigué en pratiquant une activité de loisir, arrêtez-vous quelques minutes, prenez le temps de respirer, détendez-vous et conservez votre énergie. Lorsque vous vous sentez bien, reprenez l'activité et profitez-en.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE LOISIRS QUE VOUS POURRIEZ PRATIQUER :

- Peindre, coudre, tricoter ou travailler le bois ;
- Lire, écrire ou apprendre une langue étrangère ;
- Danser, marcher ;
- Faire du yoga ou du tai-chi ou vous faire donner un massage ;
- Jouer aux cartes ou à la pétanque ;
- Écouter de la musique, fredonner ou chanter ;
- Jardiner, cuisiner ou découvrir des jeux ou activités sur ordinateur ;
- Magasiner, aller dans un café-restaurant ou sortir pour un souper romantique ;
- Assister à un spectacle, aller au cinéma ou à un marché aux puces ;
- Voyager ;
- Faire du bénévolat.

SUGGESTIONS :

- Choisissez un loisir qui vous plaît. Vous aurez ainsi moins de chances de l'abandonner.
- Essayez de rencontrer des gens intéressants avec une attitude positive dans la vie qui vous montreront des façons différentes de faire les choses.
- Choisissez des environnements sécuritaires dans lesquels vos symptômes ne vont pas s'aggraver.
- Respectez vos forces et vos limites.
- Prenez le temps de respirer, de vous détendre et de ménager votre énergie.

PENSEZ À UNE ACTIVITÉ DE LOISIR SPÉCIFIQUE QUE VOUS AIMERIEZ PRATIQUER PENDANT LES PROCHAINS MOIS

Pourquoi avez-vous choisi cette activité ?

Évaluez vos forces, vos limites et votre capacité de planifier et de pratiquer cette activité.



ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE EN VOTRE CAPACITÉ À PRATIQUER DES LOISIRS

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux si vous vous sentez capable de pratiquer pendant les prochains mois l'activité de loisir que vous avez choisie.

NIVEAU DE CONFIANCE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

Si vous croyez pouvoir pratiquer l'activité que vous avez choisie, impliquez-vous et amusez-vous !

Si vous ne vous sentez pas en mesure de les pratiquer, qu'est-ce qui vous retient ?

Que pouvez-vous faire pour être capable de les pratiquer ?

N'hésitez pas à discuter de vos hésitations avec votre personne-ressource ou votre médecin.

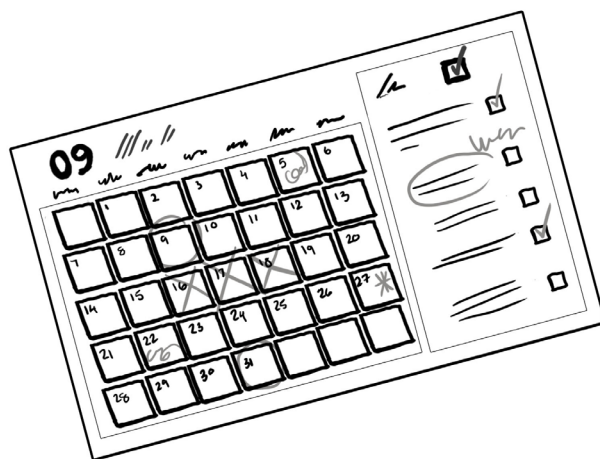
N'oubliez pas :

Les loisirs sont un excellent moyen de rester actif physiquement, intellectuellement et socialement et de vous garder en santé.

PLANIFICATION D'UN VOYAGE

Vous voulez voyager et parcourir le monde, mais vous n'êtes pas certain de pouvoir le faire. Un diagnostic de fibrose pulmonaire n'est pas un obstacle aux voyages.

Rassurez-vous car bien des personnes atteintes de la fibrose pulmonaire voyagent.



Permettez-vous de rêver un peu... tout en restant réaliste.

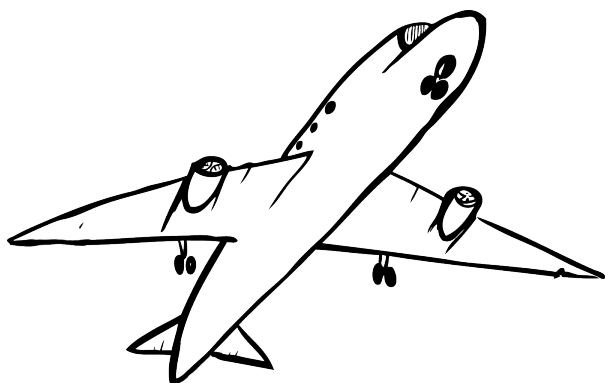
Qu'est-ce qui vous inquiète à l'idée d'entreprendre un voyage ?

Écrivez et faites part de vos inquiétudes à votre personne-ressource et/ou votre médecin traitant.

PLANIFICATION D'UN VOYAGE

Objectif

Voir des gens et visiter les lieux où vous avez toujours rêvé d'aller.



Bienfaits

1. Procure une stimulation intellectuelle, émotionnelle et spirituelle
2. Améliore l'estime de soi
3. Donne un sentiment d'appartenance au monde

POINTS À RETENIR :

- Demandez conseil à votre médecin.
- Réfléchissez aux problèmes qui pourraient se présenter lors de vos voyages.
- Partagez vos inquiétudes avec votre partenaire ou votre famille et informez-les de la façon dont vous pensez régler ces problèmes.

PENSEZ À UN VOYAGE QUE VOUS AIMERIEZ FAIRE

Quel mode de transport utiliseriez-vous pour vous rendre à la destination ?

Pourquoi avez-vous choisi ce moyen de transport en particulier ?

VOITURE

CROISIÈRE

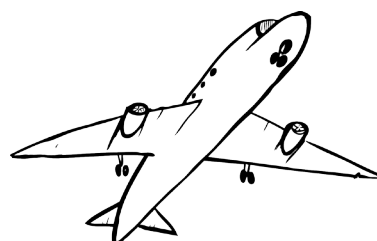
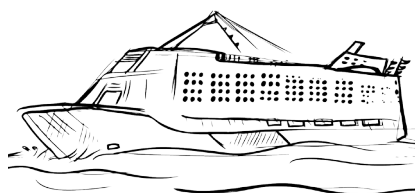
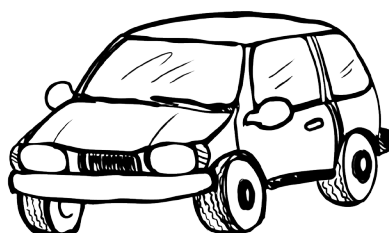
AVION

Évaluez vos forces, vos limites et votre capacité à vous déplacer avec l'un de ces moyens de transport.

VOITURE

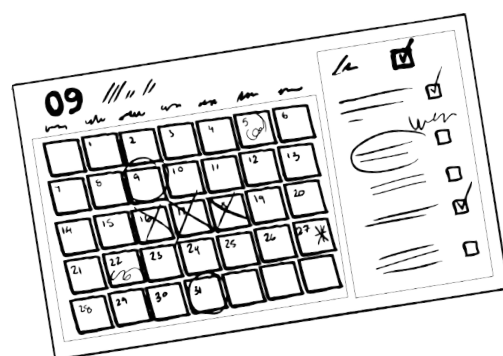
CROISIÈRE

AVION



VOYONS QUELS SONT LES ARTICLES ESSENTIELS À EMPORTER EN VOYAGE :

- Une note de votre médecin énumérant tous vos diagnostics actuels, vos allergies et vos médicaments, posologies, horaires, dosages y compris.
- Suffisamment de médicaments pour ne pas en manquer en voyage. Prévoyez des doses supplémentaires si votre séjour se prolonge.
- Un carnet de vaccination à jour indiquant la date de vos vaccins contre la grippe et la pneumonie.
- Les adresses et numéros de téléphone des cliniques, hôpitaux et pharmacies aux escales prévues à votre itinéraire.
- Les numéros pour rejoindre votre personne-ressource et votre médecin.
- Une police d'assurance en règle.
- Si vous utilisez de l'oxygène, veuillez consulter le module « *Intégrer l'oxygénothérapie dans votre vie* »



ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE EN VOTRE CAPACITÉ À PARTIR EN VOYAGE

Maintenant que vous avez évalué vos forces et vos limites, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre niveau de confiance en votre capacité à partir en voyage.

NIVEAU DE CONFIANCE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

Si vous vous sentez capable de partir en voyage, commencez à planifier dès maintenant.

N'hésitez pas à demander l'aide de votre personne-ressource et votre médecin.

Si vous ne vous sentez pas en mesure de partir en voyage, qu'est-ce qui vous en empêche ?

Il est important de se sentir prêt mentalement et physiquement avant d'entreprendre un voyage. Si vous êtes encore nerveux, parlez à votre médecin ou à votre personne-ressource au centre de santé avant de faire les réservations pour votre voyage.

VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE

L'adoption et le maintien d'un mode de vie sain et satisfaisant exigent que vous preniez de bonnes habitudes qui vont d'une alimentation saine et une pratique régulière d'activités physiques à vivre dans un environnement sans fumée.

CESSER DE FUMER

Une des choses que vous pouvez faire pour améliorer votre respiration et éviter les complications, c'est de cesser de fumer.

Demandez aux gens de s'abstenir de fumer autour de vous



Croyez-vous que d'arrêter de fumer aura un effet sur votre santé ?

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES EFFETS DE LA FUMÉE DE CIGARETTE

Les cigarettes contiennent plus de 7000 produits chimiques. La plupart sont des poisons et ils peuvent causer des maladies respiratoires et/ou le cancer.	☐ vrai	☐ faux
La fumée secondaire ne nuit pas aux non-fumeurs.	☐ vrai	☐ faux
Il n'est jamais trop tard pour arrêter.	☐ vrai	☐ faux

Si vous croyez avoir besoin d'aide pour cesser de fumer, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé qui pourra vous prescrire des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer et pour vous soutenir dans votre cheminement. Vous pourriez également vous joindre à un programme de cessation tabagique de votre région. Pour de plus amples informations, veuillez consulter la section «Ressources pertinentes» à la page 36.



CESSER DE FUMER

Objectif
Cesser de fumer

Bienfaits

1. Réduit la toux et les sécrétions
2. Réduit la fréquence et la sévérité des infections respiratoires
3. Diminue le risque de crise cardiaque et de cancer

Le tabagisme crée une accoutumance et il faut parfois des années pour s'en débarrasser. Soyez patient envers vous-même. Il y a plusieurs façons d'augmenter vos chances de succès.

Voici quelques suggestions:

MÉDICAMENTS

- L'utilisation de certains médicaments peut doubler vos chances de succès.
- Il y a plusieurs produits qui peuvent vous aider à cesser de fumer:
 - Nicotine de remplacement : timbres, gommes, pastilles, inhalateurs et vaporisateur buccal.
 - Médicaments (pilules) sans nicotine, qui sont disponibles sur prescription seulement. Ces médicaments agissent sur le cerveau pour aider à réduire l'envie de fumer et les symptômes de sevrage.
- Pour connaître les meilleures options pour vous, appelez un spécialiste en cessation tabagique de votre région, votre médecin ou pharmacien.

CESSER DE FUMER

SOUTIEN ET AIDE

- Vous pouvez tripler vos chances de succès lorsque la médication est combinée à des interventions d'un professionnel de la santé. Il existe des programmes individuels ou de groupe. Parlez-en à un professionnel de la santé, par exemple, un spécialiste en cessation tabagique de votre région, votre médecin ou pharmacien.
- Appelez la ligne sans frais d'abandon du tabac de votre région. Ce service d'assistance téléphonique offre un soutien aux gens qui veulent cesser de fumer ou qui veulent apprendre davantage sur la cessation tabagique.
- Vous pouvez aussi appeler l'association pulmonaire de votre province : ils peuvent vous informer sur les lignes sans frais, les groupes de soutien, et autres ressources de votre région.

AUTRES STRATÉGIES UTILES

PLANIFIEZ À L'AVANCE

- Choisissez un bon moment pour arrêter (idéalement, une journée normale ; évitez les événements spéciaux, ou jours quand vous vous sentez malade).
- Enlevez de votre entourage tous les objets liés au tabac (cendriers, briquets).
- Utilisez un calendrier pour suivre vos progrès.

GÉREZ L'ENVIE DE FUMER ET LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

- Retardez : L'envie de fumer disparaît habituellement après 3-5 minutes.
- Buvez de l'eau, essayez de la gomme sans sucre (par exemple, avec nicotine), ou mangez des collations santé et légères.
- Changez vos idées : Par exemple, prendre une marche vous donnera de l'énergie et vous aidera à arrêter de penser à la cigarette.
- Respirer profondément peut vous aider à relaxer et éloigner l'envie de fumer.

COMPOSEZ AVEC LES RECHUTES

- Ne soyez pas trop dur envers vous-même. En général, il faut essayer de cesser de fumer 5-6 fois avant de réussir. Demandez de l'aide.
- Trouvez les facteurs qui ont causé votre rechute et évitez-les dans le futur.

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE EN L'ADOPTION ET LE MAINTIEN DE SAINES HABITUDES DE VIE

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux si vous vous sentez capable d'utiliser les stratégies enseignées dans cette section pour adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

1. D'avoir une alimentation saine et équilibrée ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

2. De faire de l'exercice régulièrement ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

3. De maintenir de bonnes habitudes de sommeil ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

4. D'avoir une vie sexuelle saine et satisfaisante ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

5. De vivre dans un environnement sans fumée ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE EN L'ADOPTION ET LE MAINTIEN DE SAINES HABITUDES DE VIE

6. De pratiquer des loisirs ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

7. De planifier un voyage ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

8. Pensez-vous que les stratégies et les techniques enseignées dans ce module peuvent vous aider à adopter et à maintenir de saines habitudes de vie ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

9. Pensez-vous que l'adoption de saines habitudes de vie vous permettront d'améliorer votre qualité de vie ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout								Très confiant(e)	

Si vous ne vous sentez pas en mesure d'adopter ou maintenir de saines habitudes de vie, quelles en sont les raisons ?

Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise avec la mise en application des stratégies enseignées dans ce module ?

VOICI L'OCCASION DE PLANIFIER !

Vous avez appris des nouvelles stratégies pour mieux gérer la fibrose pulmonaire. Vous devez intégrer ces nouvelles habitudes dans votre quotidien et les maintenir à long terme si vous souhaitez constater des effets positifs sur votre santé et votre qualité de vie. Il est important d'établir un plan en écrivant les objectifs sur papier (les petits sont aussi importants que les grands!) et le moment auquel ils doivent être atteints.

Les objectifs du prochain mois qui me permettront de mieux vivre avec la fibrose pulmonaire sont les suivants :

1. _____
2. _____
3. _____

Êtes-vous certain d'être en mesure d'atteindre vos objectifs du mois ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout					Très confiant(e)				

Les objectifs pour les ____ prochains mois qui me permettront de mieux vivre avec la fibrose pulmonaire sont les suivants :

1. _____
2. _____
3. _____

Êtes-vous certain d'être en mesure d'atteindre vos objectifs des ____ prochains mois ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout					Très confiant(e)				

Notes : _____

Signature du patient

Date : _____

Signature du professionnel de la santé

Date : _____

L'INTÉGRATION ET LE MAINTIEN DU PROGRAMME

Prenez quelques minutes pour passer vos objectifs et votre plan en revue.

1. Quels objectifs avez-vous pu atteindre ?

2. Qu'avez-vous fait pour atteindre ces objectifs ?

3. Y a-t-il des objectifs que vous n'avez toujours pas atteints? Lesquels ?

4. Qu'est-ce qui vous aiderait à atteindre ces objectifs ?

Notes :

RESSOURCES PERTINENTES



L'Association Pulmonaire

<http://www.poumon.ca>

Alberta et Territoires du Nord-Ouest

<http://www.ab.lung.ca>

Téléphone: 780-488-6819

Colombie-Britannique

<http://www.bc.lung.ca>

Téléphone: 604-731-LUNG (5864)

Manitoba

<http://www.mb.lung.ca/index.php>

Winnipeg: 204-774-5501

Région Westman: (204) 725-4230

Nouveau-Brunswick

<https://nb.lung.ca>

Téléphone: 506-455-8961

Terre-Neuve et Labrador

<http://www.nf.lung.ca>

Téléphone: 709-726-4664

Nouvelle-Écosse

<http://www.ns.lung.ca/site/>

Téléphone: 1-902-443-8141

Ontario

<http://www.on.lung.ca>

Téléphone: 416-864-9911

Île-du-Prince-Édouard

<http://www.pei.lung.ca>

Téléphone: 902-892-5957

Québec

<http://www.pq.lung.ca>

Téléphone: 514-287-7400

Saskatchewan

<https://sk.lung.ca>

Sans frais: 1-888-566-LUNG (5864)



RQAM

RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME ET DE LA MPOC
*La référence des professionnels
en santé respiratoire*

RQESR Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire

<http://www.rqam.ca/>

Téléphone: 418-650-9500



**Réseau
canadien
pour
les soins
respiratoires**

**Canadian
Network
for
Respiratory
Care**

Le Réseau canadien pour les soins respiratoires

<http://cnrchome.net/>

Téléphone: 905-880-1092

Sans frais: 1-855-355-4672



Canadian Pulmonary Fibrosis Foundation

<http://www.canadianpulmonaryfibrosis.ca/>

Téléphone: 905-294-7645

Pour une liste à jour, vous pouvez
visiter notre site web
mieuxvivreavecunefibrosepulmonaire.com

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

REMERCIEMENTS

Auteurs

Julie Morisset, M.D. • Diane Nault, inf., M.Sc. • Alexandre Savard, B.Sc. (inf.) • Maria Sedeno, B.Eng., M.M.

Collaborateurs

Deborah Assayag, M.D. • Jean Bourbeau, M.D., M.Sc., F.R.C.P. • Bruno-Pierre Dubé, M.D. • Patricia Côté, inf., M.A., Directrice exécutive et conseillère principale, RQESR • Geneviève Tremblay, Directrice programmes de santé, APQ • Dominique Massie, Directrice générale, APQ • **Design graphique** : Cassandra Giaccari, B.F.A

Institutions participantes

- L'Institut de Recherche du Centre Universitaire de Santé McGill (CUSM)
- University of California, San Francisco
- Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)
- RQESR - Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire
- APQ - Association pulmonaire du Québec

Mieux Vivre avec une Fibrose Pulmonaire a été développé en consultation avec des groupes de professionnels de la santé et des patients atteints de la fibrose pulmonaire participant à une étude pilote a l'Université de Californie, San Francisco et au Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.

Le développement de ce programme a été possible via une subvention éducative non-restrictive offerte par :



Boehringer
Ingelheim



MIEUX VIVRE AVEC
UNE FIBROSE PULMONAIRE
PAR RESPIPLUS™

www.MieuxVivreAvecUneFibrosePulmonaire.com



RESPIPLUS