

Où : PR2 - Thème 1 - Module 1.1 - Troisième vidéo de ce thème dans les ressources vidéo : "Arrêter de fumer avec le programme de traitement du tabagisme de MSK"

<https://youtu.be/WQ3hI7bHIQ>

VIDÉO : Comment arrêter de fumer

Conférencier : Cette vidéo explique pourquoi il est important d'arrêter de fumer pour les personnes atteintes d'un cancer et donne un aperçu de la manière dont le programme de traitement du tabagisme de MSK peut vous aider.

L'arrêt du tabac est un élément important de la prise en charge du cancer. Le tabac et la fumée de tabac contiennent des centaines de produits chimiques toxiques. En particulier, il a été prouvé que le cyanure et le benzène sont des substances chimiques qui provoquent le cancer. Arrêter de fumer présente de nombreux avantages, même si une maladie particulière n'est pas une conséquence directe du tabagisme. Par exemple, si vous avez récemment subi une intervention chirurgicale, l'arrêt du tabac peut accélérer votre processus de guérison et contribuer à prévenir des problèmes tels que les infections. Si vous recevez une chimiothérapie, une immunothérapie ou une radiothérapie, elle fonctionnera mieux et vous aurez moins d'effets secondaires (douleur, fatigue, etc.). Cela peut également vous aider à vivre plus longtemps. Enfin, les personnes qui arrêtent de fumer disent avoir un sentiment d'accomplissement et une meilleure qualité de vie.

Le simple fait qu'une personne soit atteinte d'un cancer et qu'elle soit en cours de traitement est source de stress. Néanmoins, il est possible d'arrêter de fumer et nous pouvons vous aider. Nous comprenons qu'il est possible que vous ne parveniez pas à arrêter de fumer dès votre première tentative. Des études montrent que de nombreuses personnes essaient d'arrêter de fumer au moins vingt fois dans leur vie avant d'y parvenir, ce qui est tout à fait normal. La meilleure façon d'arrêter de fumer est de bénéficier de conseils et de prendre des médicaments en même temps. Avec le conseiller, vous pourrez élaborer un plan de travail qui vous conviendra le mieux et qui répondra à vos besoins spécifiques. Le conseil peut être individuel (en tête-à-tête avec un thérapeute) ou en groupe. Il peut avoir lieu en personne, par téléphone ou par appel vidéo. Dans le cadre du conseil, nous vous aiderons à identifier tous les avantages de l'arrêt du tabac qui sont les plus importants pour vous. En outre, nous vous aiderons à gérer vos envies de fumer et à vous aider à arrêter de fumer et à ne pas recommencer. Nous pouvons également vous prescrire des médicaments qui vous aideront à soulager les symptômes du sevrage de la nicotine et à réduire vos envies de fumer. Il existe de nombreuses options sûres et efficaces pour les personnes atteintes d'un cancer. En combinant conseils et médicaments, vous avez jusqu'à quatre fois plus de chances de réussir à arrêter de fumer. Même si vous n'êtes pas prêt à arrêter de fumer tout de suite, nous pouvons vous aider à commencer lentement à arrêter en utilisant des médicaments et certaines stratégies comportementales qui peuvent aider à réduire le nombre de cigarettes que vous fumez. Nous pouvons également vous aider si vous êtes à l'hôpital. Nous travaillerons avec votre équipe soignante pour traiter les symptômes du sevrage de la nicotine afin que vous vous sentiez le plus à l'aise possible. Nous poursuivrons ensuite le traitement lorsque vous serez de retour chez vous. Nous comprenons que c'est difficile, mais malgré cela, la plupart des personnes atteintes d'un cancer réussissent à arrêter de fumer.