

RESSOURCES SUR LE CANCER ET RÉSEAUX DE SOUTIEN POUR LES POMPIERS ET LES AIDANTS

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).



Faire face à un diagnostic de cancer peut être accablant, mais vous n'êtes pas seul. Diverses ressources sont disponibles pour vous aider à traverser cette épreuve grâce à des outils, des réseaux de soutien et des conseils spécifiques aux pompiers. Ces programmes sont conçus pour fournir les informations, le soutien émotionnel et l'aide pratique dont vous avez besoin pour gérer votre diagnostic, votre traitement et votre convalescence.

RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES POMPIERS ATTEINTS DU CANCER (FCSN)

- Boîte à outils de soutien pour le cancer : Livrée dans les jours qui suivent l'annonce d'un diagnostic de cancer, cette boîte à outils comprend des ressources testées pour vous aider à gérer chaque étape de votre parcours contre le cancer.
- Soutien « badge à badge » : Communiquez avec des pairs mentors, des pompiers survivant du cancer, qui offrent un mentorat individuel et un soutien émotionnel.
- Mois de la sensibilisation : Participez au Mois de la prévention contre les cancers des pompiers en janvier pour obtenir des outils de prévention et du soutien.
- **Site Web** : firefightercancersupport.org
- **Coordonnées** : 866 994-FCSN (États-Unis) | 438 600-FCSN (Canada)



REGISTRE NATIONAL DES POMPIERS (NFR)

- En vous inscrivant au NFR, vous contribuez à une recherche essentielle sur l'incidence des expositions professionnelles sur le risque de cancer chez les pompiers. L'inscription elle-même prend cinq minutes, le reste du questionnaire d'inscription peut prendre de 20 à 30 minutes supplémentaires. Il est aussi possible de se déconnecter à tout moment et de reprendre plus tard là où le participant s'est arrêté.
- **Site Web** : cdc.gov/niosh/firefighters/registry.html
- **Qu'est-ce que le Registre national des cancers pour les pompiers** : iaff.org/fr-ca/news/mythes-sur-le-registre-national-des-cancers-pour-les-pompiers-5-faits-a-connaître/

PROGRAMME DE SANTÉ COMPORTEMENTALE DE L'AIP

- Soutenir votre santé mentale grâce à des ressources telles que des conseils, des outils de gestion du stress et des programmes de soutien par les pairs.
- **Site Web** : iaff.org/fr-ca/sante-comportementale/

PROGRAMMES DE BIEN-ÊTRE ET DE NUTRITION DE L'AIP

- **Initiative sur le bien-être et la forme (IBF)** : Des programmes sur mesure pour soutenir votre rétablissement physique et votre santé en général.
 - **Site Web** : iaff.org/fr-ca/mieux-etre-et-bonne-forme-physique/
- **Programme de nutrition de l'AIP** : Conseils sur le maintien de la force et de la santé par le biais de la nutrition.
 - **Site Web** : iaff.org/fr-ca/la-nutrition-chez-les-pompiers/

RESSOURCES SUR LE CANCER ET RÉSEAUX DE SOUTIEN POUR LES POMPIERS ET LES AIDANTS

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).



AGIR

- Utilisez les trousseaux d'outils gratuites du FCSN et les services de soutien par les pairs pour élaborer un plan personnalisé de traitement et de convalescence.
- Parlez ouvertement de vos besoins à votre réseau de soutien : amis, famille et pairs.
- Accordez la priorité à votre santé comportementale en utilisant les services de psychothérapie de l'AIP ou les services du programme d'aide aux employés (PAE).

POUR LES FAMILLES SOUTENANT UN POMPIER ATTEINT D'UN CANCER

En tant que membre de la famille d'un pompier diagnostiqué d'un cancer, vous êtes un membre essentiel de l'équipe soignante. Bien que votre rôle consiste à apporter un soutien émotionnel et une aide pratique, veillez sur votre propre bien-être est primordial. Des ressources sont disponibles pour vous aider à gérer les défis de la prise en charge tout en restant une source de soutien solide.

RÉSEAU DE SOUTIEN POUR LES POMPIERS ATTEINTS DU CANCER (FCSN)

- **Mentorat par les pairs pour les familles** : Communiquez avec des familles qui ont soutenu leurs proches dans la lutte contre le cancer pour obtenir des conseils et des encouragements.
- **Boîte à outils de soutien pour le cancer** : Accédez à des guides adaptés aux besoins des familles, y compris des conseils sur les soins et des outils pratiques pour vous familiariser avec le traitement.
- **Site Web** : firefightercancersupport.org

PROGRAMME D'AIDANTS DE LA SOCIÉTÉ AMÉRICAINE DU CANCER

- Une ligne d'assistance téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et des guides personnalisés pour les aidants en charge de responsabilités émotionnelles et pratiques.
- **Coordonnées** : 1 800 227-2345
- **Site Web** : cancer.org

THÉRAPIE ET SANTÉ COMPORTEMENTALE

- **Département de santé comportementale de l'AIP** : Peut offrir des recommandations, y compris le Centre d'excellence, notre centre de traitement pour les membres de l'AIP, dont le personnel maintient une base de données de thérapeutes dans tout le pays qui sont culturellement adaptés à la réalité des pompiers. Si un membre a besoin de trouver un thérapeute, il peut écrire à behavioralhealth@iaff.org pour obtenir de l'aide.
- **Site Web** : iaff.org/fr-ca/sante-comportementale/

PROGRAMMES DE SOUTIEN PRATIQUE

- **Application Meal Trains et coordination des commissions**. Utilisez des plateformes comme Meal Train pour organiser l'aide d'amis et de collègues.



RESSOURCES SUR LE CANCER ET RÉSEAUX DE SOUTIEN POUR LES POMPIERS ET LES AIDANTS

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).



- **Outils de planification partagée.** Des applications comme Google Calendar peuvent aider à coordonner les tâches d'assistance et les horaires de traitement entre les membres de la famille.

CONSEILS POUR SOUTENIR VOTRE PROCHE :

- **Communiquez ouvertement.** Discutez de ses besoins et de ses préférences, mais partagez aussi vos propres limites pour éviter l'épuisement.
- **Prenez soin de vous.** Prenez des pauses pour vous reposer, faites de l'exercice ou adonnez-vous à des activités que vous aimez afin de préserver votre santé et votre énergie.
- **Cherchez du soutien.** Rejoignez des groupes de soutien aux aidants ou des programmes de thérapie pour entrer en contact avec d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez.

AUTRE RESSOURCES À PRENDRE EN CONSIDÉRATION

- Initiative de présomption de santé : Ces initiatives militent en faveur de la reconnaissance des risques de cancer professionnel.
 - **Site Web :** iaff.org/fr-ca/initiative-de-presomption-de-sante/
- Mois de la prévention contre les cancers des pompiers : Pour en savoir plus sur les stratégies de prévention et de détection précoce.
 - **Site Web :** iaff.org/fr-ca/mois-de-la-sensibilisation-du-cancer-chez-les-pompiers/
- Programme *Reach to Recovery* de la Société américaine du cancer : Met en relation les aidants avec des bénévoles pour un soutien et des conseils pratiques.
 - **Site Web :** reach.cancer.org
- Ressources pour les patients : Site Web proposant des guides sur le cancer, des ressources financières, des informations sur les essais cliniques, etc.
 - **Site Web :** <https://patientresource.com>

MESSAGE À RETENIR

POUR NOS POMPIERS : Vous n'êtes pas seul. Tirez parti de ressources comme le FCSN, les programmes de santé comportementale de l'AIP et le mentorat par les pairs pour soutenir votre rétablissement et votre bien-être.

POUR LES FAMILLES : Votre rôle d'aidant est vital, mais prendre soin de vous est tout aussi important. Accédez aux réseaux de soutien, aux outils pratiques et à de la thérapie pour conserver vos forces et votre résilience tout en soutenant votre proche.