

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- 1 La première
- 0 Une autre

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 0 10 ou moins
- 1 11 à 20
- 2 21 à 30
- 3 31 ou plus

Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- 1 Oui
- 0 Non

Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- 1 Oui
- 0 Non

Score	Degré de dépendance physique
0 à 2	Dépendance très légère
3 à 4	Dépendance faible
5	Dépendance moyenne
6 à 7	Dépendance forte
8 et +	Dépendance très sévère
Résultat	

Les consultations s'adressent:

- aux personnes qui se posent des questions sur le tabagisme et qui ne se sentent pas prêtes à arrêter.
- aux personnes désireuses d'arrêter de fumer.
- aux patients hospitalisés (sur demande auprès de leur médecin et/ou du personnel infirmier).
- aux parents en traitement (chimiothérapie, radiothérapie, etc.).

COMBIEN ÇA COÛTE ?

	Prix consultation	Coût patient
1 ^{ère} consultation (45 min)	30€	0€
2 ^e à 8 ^e consultation (30 min)	35€	15€
8 consultations pour les femmes enceintes	30€	0€

ENVIE D'EN PARLER ? PRENEZ RENDEZ-VOUS AU CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS AU **071/10.20.20.**

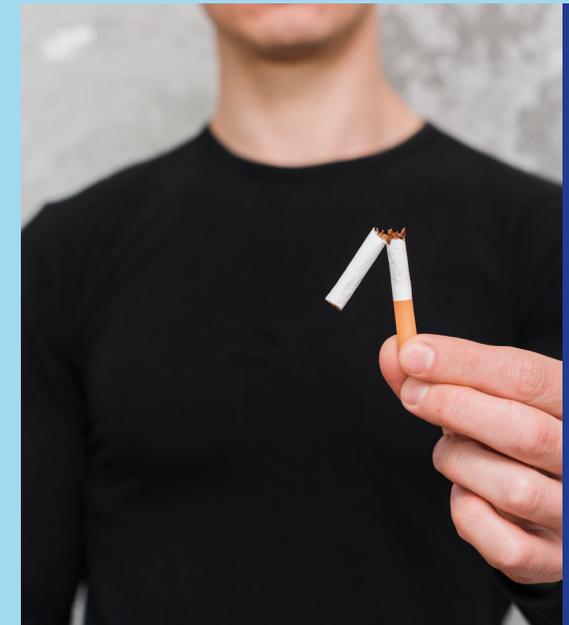
POUR LA SANTÉ POSITIVE

COM_661 (24/05/24)



GHDC.BE

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC



CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS

Le Grand Hôpital de Charleroi dispose d'un Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF). Ce centre, spécialisé dans la prise en charge du tabagisme, est composé d'une équipe pluridisciplinaire. L'objectif est de vous écouter et de vous accompagner tout au long du sevrage.



LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC DANS LE TEMPS

20 MINUTES

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 HEURES

Le taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue et l'oxygénation des cellules redevient normale.

2 JOURS

L'odorat, le goût des aliments s'améliorent. Le risque de crise cardiaque diminue déjà.

3 JOURS

La respiration devient plus facile. Vous vous sentez plus énergique.

2 SEM À 3 MOIS

La toux et la fatigue diminuent. Vous récupérez du souffle.

3 À 9 MOIS

La respiration devient plus facile. Vous vous sentez plus énergique.

1 ANS

Le risque d'Accident Cérébral Vasculaire est équivalent à celui d'un non-fumeur.

5 ANS

Le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur. Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

10 À 15 ANS

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

VOS RÉUSSITES PERSONNELLES

«Je fumais 20 cigarettes par jour à 8€ le paquet. Qu'est-ce que je gagne à avoir arrêté de fumer ?»

- Je suis fier de moi.
- Ma famille m'encourage.
- J'ai fait des économies et je me fais plaisir avec l'argent économisé :
 - Après 1 mois : 248€ économisés
 - Après 1 an : 2920€ économisés
- Je ne sens plus l'odeur du tabac sur moi.
- Ma peau est plus belle. j'ai une meilleure haleine.
- Après 1 mois : j'ai évité de fumer 620 cigarettes.

TEST DE LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- 0 Après 60 minutes
- 1 31 à 60 minutes
- 2 6 à 30 minutes
- 3 Moins de 5 minutes

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- 1 Oui
- 0 Non