

Le test de Fagerström vous donne une idée de votre dépendance à la nicotine

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- dans les 5 min → 3
- après 6 à 30 min → 2
- après 31 à 60 min → 1
- au delà d'une heure → 0

Eprouvez-vous des difficultés à rester sans fumer dans les endroits où c'est interdit (églises, bibliothèques, cinémas....) ?

- oui → 1
- non → 0

Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement ?

- la première matinale → 1
- n'importe quelle autre → 0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures après le lever que le reste de la journée ?

- oui → 1
- non → 0

Fumez-vous même si votre état de santé vous cloue au lit la plus grande partie de la journée ?

- oui → 1
- non → 0

En fonction de la somme de points obtenus, déterminez votre niveau de nicotino-dépendance:

Très bas: 0/2 - Bas: 3/4 - Moyen: 5 - Elevé 6/7 - Très élevé 8/10

L'hospitalisation,
une parenthèse pour réfléchir,
à arrêter de fumer

Centre d'aide
aux fumeurs



Cliniques
universitaires
Saint-Luc



Il est interdit par la loi de fumer à l'intérieur de l'hôpital. Il n'y a donc pas de salle fumeur dans les Cliniques et nous vous rappelons qu'il est strictement interdit de fumer dans votre chambre, même si celle-ci est privée.

L'hôpital est un lieu consacré à la santé, les personnes malades sont plus fragiles et en particulier sur le plan respiratoire et cardio-vasculaire quelle que soit la maladie.

L'arrêt du tabac apporte très rapidement de nombreux bénéfices à la santé.

Il évite beaucoup de complications, dont une hospitalisation plus longue.

Des moyens d'aide sont disponibles pour gérer votre arrêt du tabac.

La cigarette peut-être remplacée par un **substitut nicotinique** sous forme de comprimé, de gomme ou de patch. Nous sommes des **professionnels de la santé** formés à l'aide aux fumeurs. Nous sommes à votre disposition pour un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins.

Demandez notre passage à l'équipe soignante.

Information et contacts

DR VERONIQUE GODDING

bip 88 2851

Médecin tabacologue

consultation: 02 764 1902

YVETTE VERMEERSCH

bip 88 1365

Infirmière tabacologue

pour les hospitalisés

SOPHIE WRINCO

Sage femme tabacologue

hospitalisées: 1103

consultation: 02 764 1818

JACQUES DUTRANOIS

Psychologue tabacologue

dans le cadre d'une réadaptation

cardiaque: 02 764 1827