

Programme

La première séance est consacrée au bilan du tabagisme, au renforcement de la motivation et éventuellement à la décision d'une aide médicamenteuse. Le taux de Co est mesuré et des examens pulmonaires éventuellement réalisés

Nous proposons un soutien psychologique pour maintenir l'arrêt et prévenir la rechute en fonction de vos besoins

Le Centre d'Aide aux Fumeurs du CHU de Liège

PR. P. BARTSCH

Pneumologue—Tabacologue

DR. E. ENGLEBERT

Médecin— Tabacologue—Formé en Hypnose

M. DELVAUX

Psychologue comportementaliste—
Tabacologue



Le

Centre d'Aide aux Fumeurs du CHU de Liège

■ CHU de Liège Site du Sart Tilman

Service de Pneumologie
Pr. R. Louis
Épreuves Fonctionnelles
Respiratoires
Avenue de l'Hôpital B35
4000 Liège
Lundi matin
Vendredi après-midi

■ CHU de Liège Site de ND des Bruyères

Service de Pneumologie
Pr. R. Louis
Rue de Gaillarmont 600
4032 Chênée (Liège)
Vendredi matin

Possibilité pour les patients hospitalisés de rencontrer un tabacologue

Pour prendre rendez-vous :

04/242 52 52



Centre Hospitalier
Universitaire de Liège



Centre d'Aide aux Fumeurs CAF®

Agréé par le FARES

Consultations individuelles d'aide au sevrage tabagique



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Arrêter de fumer... vous y pensez ?

Vous vous posez des questions sur votre tabagisme...

Vous en avez assez des contraintes causées par votre dépendance...

Votre tabagisme vous cause des embarras au niveau professionnel...

Vous avez des craintes concernant votre santé...

Vous avez essayé par vous-même mais sans succès...

Vous y pensez depuis un certain temps mais vous n'arrivez pas à franchir le pas...

Vous avez stoppé le tabac mais vous craignez de recommencer...

Les Centres d'Aide aux Fumeurs sont là pour vous aider

Les bénéfices de l'arrêt du tabac

■ **après 8 heures** : l'oxygénation du sang revient à la normale

■ **après 24 heures** : le monoxyde de carbone est éliminé du corps— l'haleine est meilleure

■ **après 48 heures** : la nicotine n'est plus détectable dans le sang

■ **après une semaine** : le sens du goût et de l'odorat s'améliorent

■ **après 3-9 mois** : la respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle)

■ **après 1-3 ans** : le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié

■ **après 5 ans** : le risque d'attaque cérébrale est réduit de moitié, le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie sont réduits de moitié

■ **Après 10 ans** : le risque de cancer du poumon est réduit de moitié

■ **Après 15 ans** : le risque de maladie du cœur (p.ex. infarctus) rejoint celui des non-fumeurs

Arrêter de fumer... pas toujours facile

La dépendance à la nicotine est à la fois physique (dépendance à la nicotine), psychologique (plaisir procuré par la cigarette, détente, ...) et comportementale (gestuelle, habitudes,...). Ces trois types de dépendances interviennent dans des proportions variables selon les personnes. C'est la raison pour laquelle il n'existe pas de méthode uniformément applicable à tous.

Le CAF propose un accompagnement individuel des personnes souhaitant arrêter de fumer, une prise en charge adaptée aux besoins de chacun par une équipe, en collaboration avec le médecin traitant, principal relais santé du patient.

Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement depuis le 1er octobre 2009

Informations : www.fares.be