

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

Avez-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



FARES
Service Prévention Tabac

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 cardiovasculaire quelle que soit la maladie.

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

Il évite de 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**