À QUI S'ADRESSE LE CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS (CAF) ?

- Vous souhaitez arrêter de fumer ?
- Vous vous interrogez sur votre tabagisme ?
- Vous avez arrêté et vous avez peur de craquer ?
- Vous fumez et vous êtes enceinte ou vous voudriez l'être ?
- Vous ne savez pas comment vous y prendre pour arrêter de fumer ?
- Vous aimeriez arrêter mais vous n'arrivez pas à franchir le pas ?
- Vous aimeriez parler de votre tabagisme avec d'autres (anciens) fumeurs ?
- Vous souhaitez être soutenu dans votre démarche d'arrêt ?
- Vous aimeriez arrêter de fumer avant votre opération ?

→ **Le Centre d'Aide aux Fumeurs peut vous informer, vous aider et vous accompagner !**

INFOS PRATIQUES

Hôpital de Mons, site Kennedy
Boulevard Kennedy, 2
7000 Mons

Prise de rendez-vous
065 41 41 41
ou via MyHAP

Les consultations auprès d'un(e) tabacologue sont partiellement remboursées !

Facebook
CHU Helora - Mons & Warquignies

Instagram
chu_helora

Youtube
CHUHELORA

REF

HELORA
HÔPITAL DE MONS
SITE KENNEDY

CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS

ARRÊTER DE FUMER... DES BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ

ARRÊTER DE FUMER...
DES BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ !

À court et moyen termes, l'arrêt tabagique entraîne :

- une meilleure oxygénation du sang
- une amélioration du goût, de l'odorat et du teint
- une amélioration de la respiration et du souffle et une diminution de la toux
- une réduction du risque de maladie cardiaque
- une diminution des risques d'attaque cérébrale
- une réduction des risques de cancer.

PAS TOUJOURS FACILE D'ARRÊTER SEUL

DÉPENDANCE PHYSIQUE
C'est la dépendance à la nicotine qui stimule le système de récompense au niveau du cerveau.

DÉPENDANCE PSYCHIQUE
C'est le besoin de fumer pour retrouver certaines sensations : plaisir, satisfaction, bonheur, bien-être, apaisement, stimulation intellectuelle.
Quand le fumeur va bien, il fume pour se faire plaisir.
Quand le fumeur va mal, il fume pour s'apaiser.

DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE
Ce sont les habitudes développées par le fumeur : cigarette du matin au réveil, après les repas, en voiture, avec un café, avec des amis, durant un appel téléphonique, devant la télévision...
Le geste a aussi beaucoup d'importance.
C'est ce type de dépendance que le fumeur a le plus de mal à se déshabituer lors du sevrage.

→ Ces 3 dépendances interviennent différemment chez chaque fumeur. Aussi, notre centre spécialisé vous propose un accompagnement personnalisé.

CE QUE NOUS PROPOSONS

La première consultation est consacrée au bilan de votre tabagisme, à l'évaluation et au renforcement de votre motivation, à la réalisation d'examens pulmonaires et au choix éventuel d'une aide pharmacologique.

Après cette première consultation et en fonction de vos besoins et de vos souhaits, nous vous proposons :

- des consultations individuelles de suivi avec la pneumologue – tabacologue
- un soutien psychologique en consultations individuelles : entretien motivationnel, préparation à l'arrêt, accompagnement lors du sevrage, aide à la gestion des émotions, prévention de la rechute, etc.
- un suivi diététique
- des séances de kinésithérapie, sophrologie et /ou de relaxation.