



RENDEZ-VOUS

- Entretien individuel médical :
Le .../ .../... à ... h....
- Entretien individuel infirmier :
Le .../ .../... à ... h....
- Entretien individuel psychologue :
Le .../ .../... à ... h....
- Entretien individuel :
Le .../ .../... à ... h....
- Atelier 1: Les généralités du tabac :
Le .../ .../... à ... h....
- Atelier 2 : Maintien de l'abstinence tabagique :
- Le .../ .../... à ... h....
- Le .../ .../... à ... h....
- Le .../ .../... à ... h....
- Entretien sur les traitements et techniques arrêt :
Le .../ .../... à ... h....
Le .../ .../... à ... h....
Le .../ .../... à ... h....
Le .../ .../... à ... h....
- Évaluation finale
Le .../ .../... à ... h....
- Entretien final :
Le .../ .../... à ... h....

Donne accès à :
Programme diététique
Programme EPGV (éducation sportive)
avec 2h / semaine gratuites pendant 3 mois

LA VIE SANS TABAC JOUR APRÈS JOUR

Ateliers en groupe et séances individuelles.
Ce programme permet l'accès au programme diététique «REPAS» et à l'EPGV (éducation sportive)

Une équipe pluridisciplinaire à votre écoute

Médecin Tabacologue
Psychologue
Infirmières

Contact :
Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure
Pavillon Pasteur 3^{ème} étage
04 70 35 78 24



QU'EST CE QUE JE GAGNE A ARRÊTER DE FUMER ?

LE PARCOURS ÉDUCATIF

UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT POUR UNE DÉMARCHE RÉUSSIE

20 MINUTES

La pression artérielle redevient normale. Le pouls reprend un rythme normal.

8 HEURES

L'oxygénation du sang redevient normale. Les risques d'infarctus du myocarde commencent à réduire.

24 HEURES

Le corps a éliminé le monoxyde de carbone. Les poumons commencent déjà à éliminer le goudron accumulé et le mucus présent. L'haleine s'améliore. Les risques d'infections respiratoires diminuent.

1 SEMAINE

Différence dans la perception du goût et de l'odorat : amélioration.

48 HEURES

La nicotine n'est plus détectable lors d'une prise de sang. Le goût et l'odorat commencent à revenir.

ENTRE 3 ET 9 MOIS

Le souffle s'améliore, on tousse moins. Les poumons augmentent de 5 à 10% de leur capacité pulmonaire.

5 ANS

Le risque d'attaque cérébrale est réduit de 50%. Diminution de 50% du risque d'avoir un cancer de la bouche, de l'oesophage ou de la vessie.

1 ANNÉE

Risque de maladies cardiaques (infarctus) réduit de moitié.

10 ANS

Diminution de 50% du risque de cancer du poumon. Même niveau de risque qu'un non-fumeur concernant les attaques cérébrales.

15 ANS

Même niveau des risques de maladies du coeur qu'un non-fumeur. Risques de mortalité = ceux des personnes qui n'ont jamais fumé.

Le diagnostic éducatif

- Une rencontre privilégiée avec l'équipe pour mieux connaître vos besoins et vos attentes.
- Un quizz de connaissances et un questionnaire de qualité de vie.

Le contrat d'éducation

- Un échange pour définir les compétences à acquérir.

Les séances d'apprentissage

- Des activités individuelles personnalisées que vous pouvez répéter autant de fois que vous en aurez besoin.
- Des activités collectives.

L'évaluation

- Un bilan régulier pour faire le point.

En fonction de vos besoins identifiés lors de l'entretien avec un professionnel spécialisé en tabacologie, nous vous proposons UN SUIVI PENDANT 3 MOIS, composé de temps individuels et/ou d'ateliers collectifs :

ENTRETIENS INDIVIDUELS

- Médecin Tabacologue
- Psychologue
- Infirmières

ATELIERS DE GROUPE

- Les généralités du tabac
- Le maintien de l'abstinence tabagique

SÉANCES INDIVIDUELLES

- Traitements et techniques d'arrêt
- Entretien avec les différents professionnels

UN BILAN DE FIN DE PROGRAMME

pour mesurer l'atteinte de vos objectifs et envisager l'avenir.