

Vous souhaitez **réduire ou arrêter de fumer ?**

des **consultations** existent !



POUR QUI ?

- **Les PATIENTS EXTERNES**, orientés par leur médecin traitant ou un professionnel de santé
- **Les PATIENTS DU CHIRC** :
 - vu en consultation pré-opératoire anesthésie ou chirurgie
 - suivi en consultations spécialisées (cardiologie, pneumologie...)
- **Les PROFESSIONNELS DU CHIRC**

POURQUOI ?

Pour **DIMINUER** ou **ARRÊTER SA CONSOMMATION** de tabac.

COMMENT ?

Les consultations sont **INDIVIDUELLES**.

Elles sont réalisées par un(e) **INFIRMIER(E) SPÉCIALISÉ(E)** en addictologie.

Lors de ces consultations, vous pourrez bénéficier :

- d'une **ÉVALUATION**
- d'un **SUIVI** (si besoin)
- d'un test de **MONOXYDE DE CARBONE**
- d'une prescription de **SUBSTITUT NICOTINIQUE**
- d'une **ORIENTATION** vers une structure adaptée (si besoin)

OÙ ?

Sur le **PLATEAU DES CONSULTATIONS EXTERNES** (bloc central de l'hôpital).

QUAND ?

Tous les **MARDIS DES SEMAINES PAIRES** sur l'un des trois créneaux :
14h | 14h45 | 15h30

BON À SAVOIR

Pour bénéficier de ces consultations, il est nécessaire d'avoir une **LETTRÉ D'ADRESSAGE** de votre médecin traitant ou du médecin du service (pour les patients hospitalisés).



CENTRE HOSPITALIER
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR

Pour prendre rendez-vous :

02 99 71 71 59

Tabac :

les raisons d'arrêter !

En arrêtant de fumer, VOUS AGISSEZ POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ.
Les premiers effets de l'arrêt du tabac se manifestent dès les premiers jours !

AU BOUT DE :

20 MINUTES

Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque redeviennent normaux.

8 HEURES

L'oxygénation du sang s'améliore.

24 HEURES

Votre corps ne contient plus de nicotine.

48 HEURES

Le goût et l'odorat s'améliorent.

3 MOIS

La toux et la fatigue diminuent, vous respirez mieux et marchez plus facilement.

1 AN

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

5 ANS

Le risque d'accident vasculaire cérébral redevient celui d'un non fumeur.

15 ANS

L'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

POUR ALLER PLUS LOIN :



tabac info service

le site + l'appli + le 39 89^{0,15€/min*}

* Depuis un poste fixe. Du lundi au samedi de 8h à 20h.