VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS CONCERNANT VOTRE TABAGISME ?

- Vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer mais, malheureusement, sans succès ?
- Vous envisagez d'arrêter de fumer ?
- Vous avez cessé récemment et souhaiteriez trouver un accompagnement vous permettant d'affronter vos difficultés ?
- Vous voulez prévoir la rechute afin de l'éviter ?
- Vous souhaiteriez apprendre à mieux gérer votre tabagisme afin de ne pas être trop embêté lorsque fumer vous est interdit ?

BON À SAVOIR :

Vous pouvez bénéficier d'un remboursement des consultations !

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS OU POUR PLUS D'INFORMATIONS :

+32 (0) 87 21 23 26 ou +32 (0) 87 21 23 28

Mme C. GOFFAUX
Psychologue - Tabacologue

Mme C. JONGEN
Infirmière - Tabacologue

CHR VERVIERS EAST BELGIUM

LA TOURELLE

Rue du Parc, 29 - B-4800 Verviers
087 21 21 11
dirgen@chrverviers.be

PELTZER

Rue de Liège, 107- B-4800 Verviers
087 21 95 29
dirgen@chrverviers.be

LA KAN (AUBEL)

Rue la Kan, 79 - B-4880 Aubel
087 21 26 54

LES HEURES-CLAIRES (SPA)

Avenue Reine Astrid,131 - B-4900 Spa
087 79 20 10

Editeur responsable : Dr E. Brohon, Directeur Médical. Rue du Parc 29 - 4800 Verviers

CHR VERVIERS EAST BELGIUM

CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS

VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER DE FUMER ?
MIEUX GÉRER VOTRE TABAGISME ?

WWW.**CHRVERVIERS**.BE

SE LIBÉRER DE SON TABAGISME

Plus de 2.400.000 personnes ont déjà réussi à arrêter… Pourquoi pas vous ? Finissez-en avec ces multiples dépendances :

- **Physique** : Besoin impérieux de nicotine.
- **Comportementale** : habitude gestuelle, nombreux automatismes.
- **Psychologique** : recherche d'effets agréables, gestion des émotions…

VOUS EN ÊTES CAPABLE…
ET CE MÊME SI VOUS AVEZ DÉJÀ ÉCHOUÉ DANS LE PASSÉ !

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

De multiples raisons existent et elles s'avèrent toutes aussi valables les unes que les autres :

ÉVITER DE NOUVEAUX RISQUES :

Divers cancers, maladies pulmonaires, pathologies cardiovasculaires, anévrysme, ostéoporose, complications durant la grossesse et pour le nouveau-né, etc.

DES GAINS MULTIPLES ET DIVERS :

- **Pratiques** et sociaux : gains de temps, économies, + de sécurité,…
- **Emotionnels** : sérénité, sentiment de liberté, fierté, image positive de soi-même, épanouissement, + de confiance,…
- **Physiques** : amélioration du goût, de l'odorat, de la capacité d'effort et de la respiration, la fatigue s'estompe,…

ET BIEN D'AUTRES CHOSES ENCORE !

Outre la quantité de vie, on y gagne aussi en qualité. Il n'est jamais trop tard pour se rendre la vie meilleure !

COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?

Bien qu'il n'existe pas de recette magique, de nombreuses méthodes existent afin de vous aider. Mais la motivation est un préalable indispensable à toutes ! **La consultation de tabacologie proposée au CHR Verviers East Belgium vous offre la possibilité de combiner différents types de prise en charge :**

- Soutien et accompagnement
- Thérapie cognitivo-comportementale
- Entretien motivationnel
- Substitution nicotinique
- Aide médicamenteuse
- Suivi médical
- Etc.

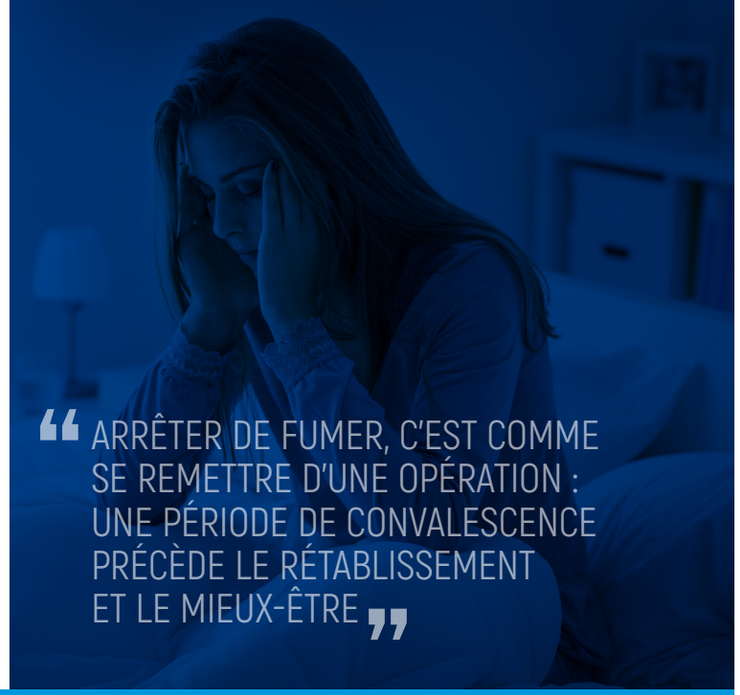
Si nécessaire, la consultation chez la tabacologue permettra d'adapter la prise en charge selon les besoins : diététique, kinésithérapie, sophrologie, cardiologie, pneumologie, psychiatrie, acupuncture, etc.

DES DIFFICULTÉS PEUVENT ÊTRE RENCONTRÉES…

- Envies persistantes
- Troubles du sommeil
- Fatigue chronique
- Manque de concentration
- Augmentation de l'appétit
- Déprime, baisse de moral
- Toux chronique
- Etc.

Ces difficultés ne sont pas systématiques et sont souvent temporaires.

… N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER, DES SOLUTIONS ET ASTUCES PEUVENT ÊTRE TROUVÉES !



“ARRÊTER DE FUMER, C'EST COMME SE REMETTRE D'UNE OPÉRATION : UNE PÉRIODE DE CONVALESCENCE PRÉCÈDE LE RÉTABLISSEMENT ET LE MIEUX-ÊTRE”