

## 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

Il est interdit de fumer  
dans l'hôpital  
aucun lieu n'est prévu à cet effet



Cliniques universitaires  
Saint-Luc



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.

Nous vous rappelons qu'il est strictement interdit de fumer dans votre chambre même si celle-ci est privée.



Des moyens d'aide sont disponibles pour gérer votre arrêt tabagique durant votre hospitalisation.



Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer la cigarette par un substitut nicotinique sous forme de comprimé, de gomme ou de patch, à demander au médecin du service



Il existe des professionnels de la santé formés à la prise en charge du tabagisme .

Ils sont à votre disposition dans les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF)

**CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS**  
CLINIQUES UNIVERSITAIRES ST-LUC  
SECRETARIAT DU  
DOCTEUR VÉRONIQUE GODDING  
02 764 19 02

L'hôpital est un lieu consacré à la santé, les personnes malades sont plus fragiles et en particulier sur le plan respiratoire et cardio-vasculaire quelle que soit la maladie.

L'arrêt du tabac apporte très rapidement de nombreux bénéfices à la santé. Il évite de multiples complications dont une hospitalisation plus longue.

Vous pouvez profiter de ce temps d'arrêt pour mieux vous informer au sujet de votre santé: des brochures gratuites sont disponibles au "Carrefour Santé"

**N'HÉSITEZ PAS**  
**CONTACTEZ LA LIGNE**

**TABAC STOP**

**0800/111.00**