

MES RDV EN TABACOLOGIE



- Consultation initiale (CI) :
- Consultation de suivi N°2 :
(15 jours après la CI)
- Consultation de suivi N°3 :
(1 mois après la dernière consultation)
- Consultation de suivi N°4 :
(1 ou 2 mois après la dernière consultation)
- Consultation de suivi N°5 :
(1 ou 2 mois après la dernière consultation)



Unité Transversale de Tabacologie
Plateau de Consultations de Médecine

Centre Hospitalier Public du Cotentin
BP 208,
50100 CHERBOURG-EN-COTENTIN
Tél : 02 33 20 70 60

www.ch-cotentin.fr

UNITÉ
TRANSVERSALE
DE TABACOLOGIE

chrc

PARCOURS D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Une équipe pluridisciplinaire pour vous accompagner

POURQUOI CE PARCOURS ?

Vous avez sollicité un professionnel de santé pour vous aider à réduire ou arrêter le tabac.

Vous avez certainement déjà tenté mettre en place beaucoup de choses pour y parvenir.

Le but de ce parcours est de vous permettre de développer des compétences pour qu'avec votre expérience, vous deveniez acteur(trice) dans ce projet de santé.

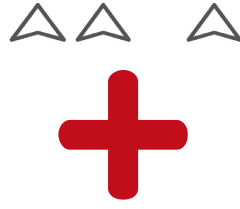
QUI VAIS-JE RENCONTRER ?

La première consultation est assurée par le médecin ou l'infirmière tabacologue. Durant votre parcours, ils vous orienteront vers la diététicienne ou tout autre professionnel adapté à votre besoin.

Médecin
tabacologue

Infirmière
tabacologue

Diététicienne



5 séances gratuites (financées par l'Agence Régionale de Santé)

Des solutions adaptées à votre situation, à vos expériences passées : patches, gommes, cigarette électronique, thérapies comportementales, gestion des émotions...

Des créneaux de rendez-vous sont disponibles le matin ou l'après-midi, du lundi au vendredi



MON PARCOURS EN 6 ÉTAPES

Je prépare la consultation initiale

1

Je complète le dossier « Consultation de tabacologie ».

En effet, le tabacologue qui vous reçoit a besoin de connaître vos habitudes de fumeur(se). Vos réponses vous aident à faire le point et facilitent le dialogue avec le professionnel.

Consultation initiale (45 mn)

2

J'apporte le dossier « Consultation de tabacologie » complété.

Ce premier rendez-vous vous permet de comprendre vos mécanismes de dépendance et d'apprendre à utiliser les traitements prescrits.

L'infirmière tabacologue vous remet une fiche de suivi de votre parcours d'aide au sevrage tabagique.

Consultation de suivi N°2 (dans les 15 jours suivant la consultation initiale)

3

J'apporte ma fiche de suivi de mon parcours d'aide au sevrage tabagique.

Ce deuxième rendez-vous vous permet d'échanger sur votre expérience, votre ressenti sur l'efficacité du traitement et de bénéficier d'un réajustement si besoin. Cette séance vous permet d'identifier ce qui vous a aidé(e) ou ne vous a pas aidé(e) durant ces 15 jours.

Consultation de suivi N°3 (dans les 30 jours suivants)

4

J'apporte ma fiche de suivi de mon parcours d'aide au sevrage tabagique.

Ce rendez-vous vous permet de renforcer vos points forts, vos réussites, et d'évaluer les premiers bénéfices sur votre santé. Votre expérience reste notre base de travail dans cette consultation de suivi.

Consultation de suivi N°4 (dans les 2 mois suivants)

5

J'apporte ma fiche de suivi de mon parcours d'aide au sevrage tabagique.

Ce rendez-vous vous permet d'apprendre à quel moment et comment il est envisageable de diminuer le traitement. Cette séance est orientée sur la prévention des risques de rechute.

Consultation de suivi N°5 (dans les 2 mois suivants)

6

J'apporte ma fiche de suivi de mon parcours d'aide au sevrage tabagique.

Ce rendez-vous vous permet de faire un bilan avec le tabacologue sur votre chemin parcouru, de faire le point sur vos réussites et les bénéfices sur votre santé. Cette séance est orientée sur vos dernières craintes à l'issue de ce parcours et renforcer votre autonomie pour maintenir le cap !