



Le Centre Hospitalier de Rodez partenaire de #Mois Sans Tabac

Bar à smoothies, mur d'expression, distribution de kits « mois sans tabac » et démonstration de substituts nicotiniques... le Centre Hospitalier de Rodez met le paquet pour vous aider à arrêter de fumer !

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement, l'hôpital de Rodez se mobilise tout au long du mois de novembre pour vous aider à arrêter de fumer. Plusieurs façons de vous accompagner, sans rendez-vous !

Tous les jours du mois de novembre dans le hall du Centre Hospitalier Jacques Puel :

- Mise à disposition en libre-service d'un kit « mois sans tabac », qui contient :
 - le livre Je me prépare
 - l'agenda 30 jours pour arrêter de fumer
 - la carte Le stress ne passera pas par moi
 - la roue Je calcule mes économies

Tous les vendredis du mois de novembre, présence de l'équipe de tabacologie (infirmier et psychologue) dans le hall du Centre Hospitalier Jacques Puel de 9h à 17h00 :

- Autour de la dégustation d'un Smoothie, l'équipe vous proposera son accompagnement : test de monoxyde de carbone expiré, Informations/prévention tabac, délivrance de kits « mois sans tabac » et démonstration de substituts nicotiniques...
- Mur d'expression : venez inscrire les « petits trucs » qui vont vous faire tenir, et qui peuvent aussi donner des idées aux autres pour arrêter de fumer!

Les mardis 06 et 20 Novembre de 14h30 à 16h30, présence d'un infirmier en tabacologie à l'accueil de l'hôpital de Decazeville.

- L'infirmier en tabacologie vous proposera son accompagnement : test de monoxyde de carbone expiré, Informations/prévention tabac, délivrance de kits « mois sans tabac » et démonstration de substituts nicotiniques...

Contacts :

- Patrick HERRANZ – cadre de santé équipe tabacologie – 05 65 55 22 75
- Equipe tabacologie - ide.addictologie@ch-rodez.fr
- cellule communication CH Rodez - communication@ch-rodez.fr