



NIAGARA HEALTH SYSTEM
SYSTÈME DE SANTÉ DE NIAGARA
TOGETHER IN EXCELLENCE - LEADERS IN HEALTHCARE

**Renseignements sur le renoncement au tabac
destinés aux patients et aux visiteurs**

Nous sommes sans fumée – Pas d'exceptions!

Depuis le 31 mai 2007, il est interdit de fumer aux sept emplacements du Système de santé de Niagara (SSN). L'initiative « Nous sommes sans fumée » offre un soutien à tous les membres de la famille du SSN en mettant à leur disposition des renseignements sur le renoncement au tabac. Elle permettra :

- d'offrir un milieu sans fumée aux membres du personnel, aux visiteurs et aux patients;
- d'offrir un soutien aux personnes qui veulent cesser de fumer.

Énoncé de politique

Le SSN tient à cœur la santé et la sécurité des membres du personnel, des médecins, des bénévoles, des étudiants, des entrepreneurs et de la communauté. Étant donné l'effet néfaste du tabac sur la santé, tous les établissements du SSN sont entièrement sans fumée depuis le 31 mai 2007, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Le SSN est déterminé à être un chef de file en matière de santé en excédant les exigences minimales de la loi. Il est maintenant interdit de fumer ou d'utiliser des produits du tabac sur tous les terrains et dans tous les bâtiments appartenant au SSN ou étant loués par celui-ci, y compris dans les stationnements et les véhicules qui s'y trouvent.

- Tous les patients/clients, les visiteurs, les membres du personnel, les médecins, les bénévoles, les étudiants, les membres du public et toutes les autres personnes ayant affaire à l'un ou l'autre des emplacements du SSN devront respecter cette politique.
- Les patients/clients devront s'abstenir de fumer durant leur séjour à l'hôpital.
- Les patients/clients dépendants de la nicotine qui ont de la difficulté à s'abstenir de fumer recevront des thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) et d'autres soutiens appropriés durant leur séjour à l'hôpital.
- Il est interdit de sortir du périmètre de l'hôpital avec de l'équipement appartenant à l'hôpital (p. ex., potences pour intraveineuse, fauteuils roulants, etc.).
- Les agents d'application de la législation anti-tabac du Bureau de santé de la région de Niagara patrouillent les terrains du SSN tous les jours et ont le mandat d'imposer des amendes à toute personne fumant à moins de neuf (9) mètres d'une des entrées de l'hôpital ou sous l'un des abris pour ambulance conformément à la *Loi favorisant un Ontario sans fumée*. Les agents de sécurité du SSN peuvent aussi appeler les agents d'application de la législation anti-tabac, au besoin.



Soutien aux patients/clients

Il est recommandé de songer à utiliser une aide au renoncement au tabac comme le timbre à la nicotine ou les comprimés de Zyban avant une admission planifiée à l'hôpital. Plus vous commencerez tôt, moins vous aurez de difficulté à ne pas fumer durant votre séjour à l'hôpital.

Pour obtenir des renseignements sur le renoncement au tabac, consultez votre médecin ou votre infirmière.

Vous trouverez divers renseignements sur le renoncement au tabac en consultant la rubrique « We're smoke free » sur le site Web du SSN, à l'adresse

www.niagarahealth.on.ca

Types de soutien offert

- Livrets d'aide personnelle/Système de jumelage
- Séances de counseling – individuelles, par téléphone, par Internet
- Renseignements/Éducation
- Médicaments – timbre ou gomme à la nicotine, comprimés de Zyban (sur ordonnance, sans nicotine)

La façon la plus courante et la plus efficace de cesser de fumer consiste à utiliser une thérapie de remplacement de la nicotine de concert avec des séances de counseling et un système de jumelage.

Félicitations!

Prendre la décision de cesser de fumer est le premier pas dans la bonne direction. Pour y arriver, vous devez avoir un plan et vous y tenir. Pour certains, il faut plus d'un ou deux essais pour réussir une fois pour toute. Peu importe combien de fois vous avez essayé, VOUS POUVEZ Y ARRIVER!

Les bienfaits de cesser de fumer :

- Dans les 20 minutes suivant l'abandon, la tension artérielle revient à la normale.
- Après 24 heures, le risque d'avoir une crise cardiaque commence à diminuer.
- Après trois mois, la circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente jusqu'à 30 %.
- Après un an, le risque d'avoir une maladie coronarienne diminue de moitié.
- Après cinq ans, le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral diminue.
- Après dix ans, le risque de mourir du cancer du poumon diminue de moitié.
- Après quinze ans, le risque d'avoir une maladie coronarienne est égal à celui d'un non-fumeur.

Ressources

- Ligne Téléassistance pour fumeurs (1 877 513-5333) ou Société canadienne du cancer (www.cancer.ca)
- www.vivezsansfumee.ca ou 1 866 318-1116
- www.poumon.ca ou 1 888 566-5864
- www.regional.niagara.on.ca