Santé Québec Nord-de-l'Île-de-Montréal
Universitaire

Santé Québec

Vous êtes fumeur?

Bien se préparer pour votre séjour à l'hôpital



Printsys 8900945

Santé Québec Nord-de-l'Île-de-Montréal
Universitaire

Santé Québec

Nos hôpitaux sont sans fumée

Pour la santé de tous et toutes, il est interdit de fumer ou de vapoter (tabac et cannabis) dans les installations, sur leur terrain et sur leurs aires de stationnement.

Zones désignées : il est permis de fumer ou de vapoter du tabac dans les zones désignées à cet effet à l'Hôpital Sacré-Cœur-de-Montréal seulement.

Être hospitalisé est une excellente occasion pour arrêter de fumer ou de vapoter.

Même une courte période sans tabac ou vapotage peut améliorer votre respiration, favoriser la guérison et réduire le risque de complications. Pour obtenir du soutien, parlez-en à votre équipe de soins.

Pendant votre hospitalisation

Lors de l'arrêt tabagique ou du vapotage, des symptômes de sevrage peuvent apparaître quelques heures après la dernière consommation de tabac ou de nicotine, durer quelques jours ou semaines et diminuer graduellement :

- Humeur négative ou dépressive, anxiété, nervosité, irritabilité;
- Maux de tête, étourdissements, fatigue;
- Troubles du sommeil, constipation, etc.

Pour réduire ces symptômes et augmenter votre confort, des produits de remplacement de la nicotine (timbres, gommes, pastilles) ou certains médicaments peuvent vous être prescrits sans frais pour la durée de votre séjour.

Parlez-en avec votre équipe de soins. Vous soutenir dans cette étape fait partie intégrante de vos soins.





Après votre hospitalisation

Avant votre départ de l'hôpital, votre équipe de soins pourra vous remettre une ordonnance pour un produit à base de nicotine ou un médicament.

Une partie de leur coût est remboursable par votre assureur ou par le régime public d'assurance médicaments du Québec. Une ordonnance est nécessaire pour obtenir un remboursement. Vous pouvez également consulter ces ressources pour obtenir une ordonnance et du soutien :

Votre équipe de soins

Votre pharmacien, votre médecin de famille ou votre infirmier praticien spécialisé (IPS)

Les Centres d'abandon du tabac - Gratuits

- Trouver un centre le plus près de chez vous : sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/centre-abandon-tabagisme
- Le Centre Jean-Jacques-Gauthier
  - Aucune référence requise
  - Possibilité de recevoir une prescription pour une thérapie de remplacement de la nicotine
  - 514 384-2000, poste 7254
  - maladies.chroniques.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca

Les services J'arrête - Gratuits

- Par téléphone : 1 866-jarrete (527-7383)
  - Lundi au jeudi 8 h à 21 h
  - Vendredi 8 h à 20 h

Pour recevoir un appel dans une plage horaire précise ou demander du soutien en ligne : quebecsanstabac.ca/jarrete

Réduire ou arrêter, même progressivement, est bénéfique pour votre santé. Nous sommes là pour vous accompagner.