



CULTIVEZ VOTRE MODE DE VIE!

Programme d'aide au sevrage tabagique

ARRÊTER DE FUMER: VOUS LE POUVEZ, NOUS VOUS AIDONS!

Le tabac est la deuxième cause de mortalité et la quatrième cause de morbidité dans le monde (OMS 2008). Au Luxembourg, en 2023, 27% des individus de plus de 15 ans sont des fumeurs dont 18% quotidiens. Le tabac contient plus de 4000 substances toxiques: la nicotine, le monoxyde de carbone, des irritants bronchiques et plusieurs composés cancérogènes. Le tabac est dangereux sous toutes ses formes: cigarettes manufacturées, roulées, cigares, cigarillos, chicha, etc. Même une seule cigarette par jour ou la simple exposition au tabagisme passif est délétère pour la santé au long cours.

Le tabac entraîne:

- une dépendance physique à la nicotine
- une dépendance comportementale
- une dépendance psychologique

Les effets néfastes du tabac sont:

- respiratoires: bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- cardiaques et vasculaires
- cancérogènes
- digestifs et urinaires
- cutanés
- et infectieux



En plus, le tabac aggrave de très nombreuses maladies. Dans un grand nombre de maladies, l'arrêt du tabac est vital (maladies broncho-pulmonaires, cardiaques, vasculaires, neurologiques, cancéreuses, ...). Le tabagisme est une maladie chronique qui nécessite souvent une prise en charge globale avec conseils, accompagnement et traitement médical.

L'arrêt est un bénéfice immense pour la santé et la qualité de vie et ceci à tout moment.

PARTICIPER AU « PROGRAMME D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE »

Le programme s'adresse à tous les fumeurs assurés auprès de la Caisse Nationale de Santé.

Vous voulez arrêter de fumer?

Pour vous aider à arrêter, n'hésitez pas à en parler à votre médecin; il saura vous aider. Les substituts nicotiniques (patch, gommes, tablettes à sucer, ...) et des médicaments sur prescription médicale aident à supporter le syndrome de manque et à vaincre le tabagisme. La prise de poids n'est pas inéluctable.

Comment s'inscrire ?

- Prenez rendez-vous chez le médecin de votre choix pour la 1ère consultation du Programme d'aide au sevrage tabagique.
- Le médecin fera une évaluation de votre dépendance au tabac et remplira le 1er feuillet avec vos coordonnées et vos habitudes de fumer etc. Votre médecin vous donnera tous les renseignements et conseils nécessaires et déterminera en accord avec vous la date d'arrêt du tabac.
- Il vous fera signer le consentement éclairé pour participer à ce programme.
- Si le code E40 (109,70€ en 2024) pour la 1ère consultation est noté, le remboursement de la CNS est de 100%.
- Si nécessaire, le médecin vous prescrira des médicaments du sevrage, adapté à votre situation. Veuillez conserver précieusement vos factures de la pharmacie pour le remboursement du forfait médicamenteux à la fin de la cure au 8ème mois.
- Il déterminera avec vous les rendez-vous des consultations suivantes.
- Il fixera un rendez-vous pour la consultation finale, 8 mois après la 1ère consultation, pour bénéficier du forfait des médicaments.
- Le médecin vous facturera lors de cette consultation finale le code E45 (47,00€ en 2024), qui sera également remboursé à 100%. Avec cette facture vous avez droit au remboursement du forfait des médicaments de sevrage en envoyant le mémoire ainsi que vos factures à l'adresse ci-dessous.

Direction de la santé
Programme de sevrage tabagique
13a, rue de Bitbourg L-1273 Luxembourg (Hamm)
www.sante.lu | prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu
Tél : 8002 6767

Les points à respecter pour le patient

- Les mémoires d'honoraires de la 1ère consultation et de celles qui suivent, sont à envoyer après l'acquittement pour le remboursement à la CNS.
- Par contre la dernière consultation au 8ème mois, le E45, est à payer auprès du médecin et à envoyer au Programme d'aide au sevrage avec vos factures de la pharmacie.
- Après la validation de cette consultation par la Direction de la Santé, la consultation vous sera remboursée à 100% et le forfait des médicaments à 50% du coût total avec un plafond de 100€.
- La visite au 8ème mois a deux buts; vous faire bénéficier du forfait et s'assurer que vous ne fumez plus.
- Si jamais vous refumez, vous bénéficiez quand même du forfait.
- En cas d'échec vous pouvez recommencez le programme.



Au cabinet médical

- Le médecin remplit le feuillet A et le feuillet B sur www.sante.lu en ligne, les sauvegarde et les envoie à la Direction de la santé.
E-mail: prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu Fax: 467526

NOMBREUX SONT LES ANCIENS FUMEURS DONT LE SEUL REGRET EST DE NE PAS AVOIR ARRÊTÉ PLUS TÔT. IL N'EST JAMAIS TROP TARD!

TEST DE DÉPENDANCE À LA NICOTINE DE FAGERSTRÖM

1. Le matin, combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

☐ Dans les 5 premières minutes	3
☐ Entre 6 à 30 minutes après	2
☐ Entre 31 à 60 minutes après	1
☐ Après une heure ou plus	0
2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?

☐ Oui	1
☐ Non	0
3. À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement?

☐ La première de la journée	1
☐ N'importe quelle autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne?

☐ 10 ou moins	0
☐ de 11 à 20	1
☐ de 21 à 30	2
☐ plus de 30	3
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée?

☐ Oui	1
☐ Non	0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité?

☐ Oui	1
☐ Non	0

Interprétation du test de Fagerström

0 à 2 points: pas de dépendance physique
3 à 4 points: faible dépendance physique
5 à 6 points: dépendance physique moyenne
7 à 10 points: forte dépendance physique



PFLEGEN SIE IHRE GESUNDHEIT!

Mit dem Raucher-Entwöhnungsprogramm

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN: AUCH SIE KÖNNEN ES, WIR HELFEN IHNEN!

Tabak ist die zweithäufigste Todesursache und die vierthäufigste Krankheitsursache weltweit (WHO 2008). 2023 rauchten in Luxemburg 27 % der Bevölkerung über 15 Jahre, 18 % davon rauchten täglich. Tabak enthält mehr als 4000 giftige Substanzen wie Nikotin und Kohlenstoffmonoxid, die die Bronchien reizen, sowie mehrere krebserregende Bestandteile. Tabak ist in jeder Form gefährlich: als industriell gefertigte oder selbstgerollte Zigarette, als Zigarre, als Zigarillo oder Shishatabak, ... Selbst eine einzige Zigarette pro Tag oder passives Rauchen sind langfristig gesundheitsschädigend.

Folgen des Tabakkonsums:

- körperliche Nikotin - Abhängigkeit
- Verhaltensabhängigkeit
- psychische Abhängigkeit

Gesundheitliche Folgen des Tabakkonsums:

- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Krebs
- Verdauungstrakt- und Harnwegserkrankungen
- Hautalterung
- Infektionsneigung



Außerdem verschlimmert Tabak zahlreiche Erkrankungen. Bei Bronchien-, Lungen-, Herz- und Gefäß-, Krebs- und neurologischen Erkrankungen ist es überlebenswichtig mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen ist eine chronische Erkrankung, die eine Beratung, Begleitung und eine medizinische Behandlung erforderlich macht.

Nichtraucher werden, steigert Ihre Lebensqualität und verbessert Ihre Gesundheit und dies zu jedem Zeitpunkt.

TEILNAHME AM «RAUCHER-ENTWÖHNUNGSPROGRAMM»

Das Programm richtet sich an alle Raucher, die Mitglied der «Caisse nationale de Santé» sind.

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören?

Reden Sie mit Ihrem Arzt, er kann Ihnen helfen. Nikotinersatz wie Pflaster, Kaugummi oder Lutschtabletten und verschreibungspflichtige Arzneimittel helfen Ihnen, die Entzugserscheinungen zu ertragen und die Abhängigkeit vom Tabak zu besiegen. Eine Gewichtszunahme ist nicht immer vermeidbar.

Wie kann ich am Programm teilnehmen?

- Vereinbaren Sie einen Termin beim Arzt Ihrer Wahl für ein Erstgespräch über das Raucher-Entwöhnungsprogramm.
- Der Arzt wird Ihre Nikotin-Abhängigkeit beurteilen und ein erstes Formular mit Ihren Daten, Ihren Rauchgewohnheiten, usw. ausfüllen. Er gibt Ihnen alle erforderlichen Auskünfte und Ratschläge und legt mit Ihnen gemeinsam ein Datum fest, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören.
- Er lässt Sie die Einverständniserklärung für die Teilnahme an diesem Programm unterzeichnen.
- Wird für den ersten Arzttermin das Honorar E40 verrechnet (109,70€ im Jahr 2024), so werden die Kosten zu 100 % von der CNS übernommen.
- Bei Bedarf verschreibt der Arzt Ihnen eine an Ihre persönliche Situation angepasste Therapie. Bewahren Sie ihre Apothekenrechnungen sorgfältig auf, damit Ihnen nach 8 Monaten, am Ende der Therapie, die Arzneimittelpauschale rückerstattet wird.
- Ihr Arzt vereinbart mit Ihnen weitere Termine.
- Das Abschlussgespräch findet 8 Monate nach dem ersten Termin statt und ist Voraussetzung für die Rückerstattung der Arzneimittelpauschale.
- Bei dem Abschlussgespräch muss das Honorar E45 vom Arzt in Rechnung gestellt werden (47,00€ im Jahr 2024), das Ihnen ebenfalls zu 100 % rückerstattet wird. Nur durch das gezahlte Honorar haben Sie einen Anspruch auf die Rückerstattung der Arzneimittelpauschale. Schicken Sie bitte Ihre Arztrechnung sowie Ihre Apothekenrechnungen an folgende Adresse.

Direction de la santé
Programme de sevrage tabagique
13a, rue de Bitbourg L-1273 Luxembourg (Hamm)
www.sante.lu | prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu
Tél : 8002 6767

Vorgaben, an die Sie sich als Patient halten müssen

- Das Arzthonorar für das erste Gespräch sowie alle weiteren Rechnungen sind nach Bezahlung bei der CNS zur Rückerstattung einzureichen.
- Dagegen muss das Honorar für die Gesundheitsbehörde das letzte Gespräch im 8ten Monat (E45) beim Arzt bezahlt und zusammen mit den Apothekenrechnungen per Post an das Gesundheitsministerium gesendet werden.
- Nach Überprüfung des Arzthonorars durch die Gesundheitsbehörde werden Ihnen diese Kosten von der CNS zu 100 % rückerstattet. Die Apothekenrechnungen werden Ihnen zu 50 % zurückerstattet und dies bis zu einem Höchstbetrag von 100€.
- Ziel beim letzten Termin nach 8 Monaten ist es, Sie über Ihr Recht auf die Rückerstattung der Pauschale zu informieren und festzuhalten, ob Sie mit dem Rauchen aufgehört haben.
- Auch wenn Sie wieder mit dem Rauchen angefangen haben, erhalten Sie die Pauschale.
- Sollten Sie es diesmal nicht geschafft haben, dürfen Sie gerne nochmal am Programm teilnehmen.



Während der Sprechstunde

- Der Arzt füllt die Formulare A und B auf www.sante.lu online aus, speichert sie auf dem Computer ab und sendet sie an die Gesundheitsbehörde.
E-Mail: prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu Fax: 467526

VIELE EHEMALIGE RAUCHER BEDAUERN NUR, DASS SIE NICHT FRÜHER AUFGEHÖRT HABEN. ES IST NIE ZU SPÄT!

FAGERSTRÖM - TEST FÜR NIKOTIN- ABHÄNGIGKEIT

1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Erwachen?

- | | |
|---|---|
| ☐ Innerhalb von 5 Minuten | 3 |
| ☐ Innerhalb von 6 bis 30 Minuten | 2 |
| ☐ Innerhalb von 31 bis 60 Minuten | 1 |
| ☐ Nach einer Stunde oder später | 0 |

2. Finden Sie es schwierig, an Orten wo das Rauchen verboten ist, darauf zu verzichten?

- | | |
|----------------------------|---|
| ☐ Ja | 1 |
| ☐ Nein | 0 |

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|---|---|
| ☐ Die erste am Morgen | 1 |
| ☐ Andere | 0 |

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 10 oder weniger | 0 |
| ☐ von 11 bis 20 | 1 |
| ☐ von 21 bis 30 | 2 |
| ☐ mehr als 30 | 3 |

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- | | |
|----------------------------|---|
| ☐ Ja | 1 |
| ☐ Nein | 0 |

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | |
|----------------------------|---|
| ☐ Ja | 1 |
| ☐ Nein | 0 |

Auswertung des Fagerström-Tests

0 bis 2 Punkte: keine körperliche Abhängigkeit
3 bis 4 Punkte: geringe körperliche Abhängigkeit
5 bis 6 Punkte: mittlere körperliche Abhängigkeit
7 bis 10 Punkte: starke körperliche Abhängigkeit