



Le magazine de l'Association pour la Santé au Travail du Secteur Financier

QUIT SMOKING

Le programme de sevrage tabagique de l'ASTF

La nouvelle loi sur le tabac rendra la vie difficile à bon nombre de fumeurs. Aussi beaucoup d'entre-eux souhaitent déjà depuis longtemps arrêter de fumer. Cette nouvelle loi peut constituer pour ce groupe de fumeurs une motivation pour enfin mettre en œuvre leurs bonnes résolutions.

Depuis la convention-cadre de l'OMS en 2003 concernant la protection des personnes contre le tabagisme passif, la lutte anti-tabac est devenue une préoccupation des gouvernements luxembourgeois. Il est vrai que le tabagisme passif est une cause de morbidité et de mortalité non négligeable parmi les non-fumeurs et que le tabagisme des parents par exemple est une cause importante de bronchite chronique chez leurs enfants.

En milieu de travail, une étude de l'OMS prouve qu'un non-fumeur exposé à la fumée de tabac à son lieu de travail a un risque 20 fois plus important de développer un cancer du poumon qu'un non-fumeur non exposé.

Depuis la loi du 8 août 2006, l'employeur est directement concerné par l'exposition de ses salariés à ce risque. Il est donc normal qu'en tant que service de santé au travail nous vous proposons des outils de travail pour cette nouvelle situation. Nous avons conçu un programme en trois pas que vous pourrez adopter en intégralité ou bien choisir parmi les modules celui ou ceux qui vous intéressent. Toutes les options sont possibles.

Le programme Quit-smoking de l'ASTF-Prevention comporte trois modules indépendants:

Le premier module est destiné à présenter l'enjeu de la lutte anti-tabac à la direction et comporte une présentation de 30 minutes suivie d'une discussion.

Le deuxième module vise la mise en place d'une politique anti-tabac et non anti-fumeur dans l'entreprise et aide à une meilleure compréhension de tous les partis concernés.

Enfin le troisième module n'intéresse que les fumeurs désireux d'arrêter de fumer. Il s'étend sur plusieurs séances et accompagne les personnes concernées vers la libération de leur addiction.

Quit smoking



Les différents programmes

Le premier module s'adresse à la Direction.

D'une durée de plus ou moins 30 minutes, ce module se présente sous forme d'un exposé Powerpoint destiné à expliquer la convention-cadre de l'OMS à la base de la lutte antitabac ainsi que les effets du tabagisme passif et son impact sur le coût social. La loi du 11 août 2006 relative à la lutte antitabac est ensuite abordée du point de vue de l'employeur.

Le deuxième module s'adresse à l'ensemble des salariés.

L'objectif en est d'aider une entreprise à devenir entreprise sans tabac. Le module comporte la création d'un groupe de travail, la réalisation à l'aide d'un questionnaire d'une enquête sur le tabac dans l'entreprise, ainsi que l'élaboration d'un plan d'action pour la mise en place d'une politique anti-tabac, mais pas anti-fumeur au sein de l'entreprise. L'information et la sensibilisation du personnel sont garanties par une série de documents fournis par l'ASTF.

Le troisième module s'adresse aux fumeurs désireux d'arrêter

Véritable cours de sevrage tabagique, ce module se compose de 5 séances réparties sur 6 mois.

Lors des deux premières séances sont abordés la composition de la fumée de tabac et ses risques pour la santé. Ensuite nous discuterons les différentes stratégies d'arrêt et la gestion du stress qui en découle. Nous vous expliquerons également les bases d'une alimentation saine et équilibrée et quelques "trucs" permettant d'éviter de tomber de l'excès de tabac dans l'excès de poids.

La troisième séance est personnalisée et destinée à l'auto-évaluation du fumeur face à l'addiction. Elle fait également le point de son état pulmonaire par examen fonctionnel respiratoire et mesure du CO. Il s'agit là d'entretiens individuels, chacun ayant ainsi l'occasion d'exprimer face au médecin ses craintes et ses problèmes liés au tabagisme.

Les 4e et 5e séances sont des tables rondes invitant tous les participants, incluant ceux qui n'ont pas réussi à arrêter, à échanger leurs expériences. Après la discussion, les tests respiratoires sont répétés afin de voir l'évolution positive des paramètres. Bien entendu nous restons à la disposition des patients tout au long de leur sevrage soit par appel téléphonique soit par e-mail pour fournir tout le support nécessaire à une bonne réussite.

ASTF-Prevention
Hôpital Kirchberg
9, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg
Tél:24 68 41 20
Fax:24 68 41 21
e-mail:
tomasini@astf.lu
ou
thiry@astf.lu

L'incapacité de travail

Social

Dans le deuxième volet de cet article nous nous tournerons vers l'accompagnement psycho-social (suite de notre article du numéro précédent).

La personne en incapacité de travail peut rencontrer différentes difficultés pouvant toucher aussi bien sa sphère privée que la professionnelle. Il est intéressant, voire parfois indispensable dans ce type de contexte, de rencontrer un professionnel de l'aide psycho-social.

Pourquoi l'intervention d'un professionnel?

L'intervention du professionnel va permettre de réaliser un bilan complet de la situation de l'utilisateur, en utilisant comme outil l'anamnèse.

L'objectif d'une anamnèse est de récolter un ensemble de données sur la situation personnelle de l'utilisateur. Ces données vont déterminer l'orientation à prendre.

Deux aspects sont pris en considération dans ce type d'approche : l'aspect administratif et l'aspect psycho social.

L' aspect administratif

L'aspect administratif vise l'accompagnement de la personne dans différentes démarches administratives. Ces démarches engendrent souvent des difficultés, car les procédures sont lourdes, longues et compliquées.

L'objectif est de permettre à la personne de se sentir soutenue dans la démarche, mais également lui permettre d'accéder à différentes prestations auxquelles elle a droit dans sa situation.

L' aspect psycho-social

L'aspect psycho social, vise de permettre à la personne d'accéder à un lieu d'écoute dans un cadre professionnel déterminé, avec l'application par le consultant de méthodes appropriées à la problématique étudiée.

L'objectif est de permettre à l'utilisateur de travailler et développer son potentiel afin de pouvoir trouver des réponses à ses difficultés et ainsi pouvoir les dépasser.

Pour la majorité des situations, une collaboration étroite avec le médecin du travail est indispensable afin de traiter d'une façon globale la problématique de la personne.

Un constat que nous pouvons régulièrement faire est le suivant :

La personne en incapacité de travail est souvent seule, car son réseau social peut être faible, ce qui lui donne peu de répondants.

Cela l'oblige à se diriger vers un service d'aide spécialisé, comme le service psycho-social de l'ASTF

L'ostéodensitométrie mise à la disposition des membres de l'ASTF

L'ostéoporose est devenue dans notre société vieillissante une cause de morbidité et de mortalité importante. Le contexte héréditaire, le manque de mouvement et d'ensoleillement, le tabagisme, une ossature délicate, la maigreur, un régime alimentaire non équilibré ne sont que quelques facteurs de risques parmi d'autres favorisant l'installation d'une ostéoporose. Il devient dès lors important de connaître son capital osseux afin de pouvoir instaurer à temps un traitement préventif.

L'ASTF dispose depuis peu d'un ostéodensitomètre à ultrason. Cet appareil permet d'évaluer votre risque de fracture du col du fémur si fréquente lors de l'ostéoporose. L'examen est indolore et non-invasif et le résultat est instantané.

Si ce type d'examen de prévention vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter. Vous pourrez le faire pratiquer dans nos consultations à l'Hôpital Kirchberg, seul ou dans le cadre d'un check-up, ou encore organiser au sein de votre entreprise une campagne de prévention contre l'ostéoporose. Nous nous ferons un plaisir de venir sur place pour une conférence d'information et la mesure de la densité osseuse chez les personnes intéressées.

Tests de vision

Pour des raisons de temps, nous avons dû suspendre notre activité de contrôle de la vision en entreprise pendant les mois d'octobre à décembre qui sont dédiés à la vaccination anti-grippale.

Les tests de la vision reprendront bien évidemment dès le mois de janvier 2007. Pour les demandes, veuillez vous adresser à nos bureaux au centre-ville.

Doppler des vaisseaux

Dans un souci permanent d'améliorer la qualité de nos check up nous avons rajouté à la gamme de nos tests l'examen Doppler des vaisseaux. Cet examen est particulièrement indiqué au delà de la quarantaine chez les personnes tabagiques, les hypertendus, les diabétiques ou les personnes ayant trop de cholestérol. Il est indolore, ne comprend aucun risque et peut être réalisé le même jour que le check up. Pour plus de renseignements, contactez ASTF-Prévention à l'Hôpital Kirchberg au 2468 4120.