

J'ÉCRASE POUR DE BON



Liste de sujets de discussion

3 points à aborder avec votre médecin ou tout autre professionnel de la santé

Pour que votre conversation avec votre médecin soit plus productive, il faudra penser à aborder les points suivants :

- Dites-lui que vous êtes prêt à cesser de fumer... et ce qui vous pousse à le faire. Inscrivez ici les raisons les plus importantes.

- Demandez-lui de vous présenter les options de traitement existantes (n'oubliez pas de lui parler de vos tentatives précédentes).
- Discutez avec lui de l'importance du soutien et des ressources auxquelles vous pourriez faire appel pour réussir.

Imprimez cette liste et apportez-la à votre prochain rendez-vous.