

FUMI? DIVENTA UN EX!

esperienze sensazioni
Luoghi di
Prevenzione
emozioni conoscenze



Smettere di fumare e restare ex-fumatore è un percorso possibile.
In Italia gli ex-fumatori rappresentano il 22% della popolazione.

CHIEDI UN AIUTO PER SMETTERE DI FUMARE

Farsi aiutare aumenta fino a 4 volte la probabilità di riuscirci.
Puoi rivolgerti a:

- il Centro Specialistico per smettere di fumare
- i Medici, gli Infermieri, le Ostetriche delle strutture ambulatoriali e ospedaliere, il tuo Medico di Famiglia e il tuo Farmacista

IL CENTRO SPECIALISTICO PER SMETTERE DI FUMARE

Il servizio è attivo a:

- Reggio Emilia
- Castelnovo ne' Monti
- Scandiano
- Montecchio
- Correggio
- Guastalla

Il servizio è offerto **gratuitamente dal Servizio Sanitario Regionale.**

**RIVOLGITI AL NUMERO
0522 320655**

**ATTIVO DA LUNEDÌ A VENERDÌ
DALLE 9.00 ALLE 13.00**

ALCUNI CONSIGLI SE VUOI SMETTERE DA SOLO

- Decidi di smettere e stabilisci una data precisa in cui farlo.
- Riduci giorno per giorno il numero delle sigarette, eliminando prima quelle a cui ti è più facile rinunciare e tenendo per ultime quelle più difficili. Fai in modo che fumare ti sia scomodo; per esempio non tenendo a portata di mano sigarette ed accendino.
- Soprattutto nei primi tempi, evita situazioni ed ambienti che associavi alla sigaretta (per esempio: pausa per caffè e sigaretta, relax davanti alla TV con sigaretta, ecc.....).
Cambia le tue abitudini.
- Al mattino ripeti a te stesso: "IO OGGI NON FUMO", ti aiuterà a superare le difficoltà giorno per giorno. Non pensare al domani, pensa all'oggi.
- Aumenta l'attività fisica: ti aiuterà a non fumare. In tutta la Provincia sono attivi gruppi di cammino. Per informazioni cerca "Gruppi di cammino" sul sito www.ausl.re.it.
- Segui una dieta leggera con molta frutta e verdura di stagione. Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Evita bevande alcoliche e caffè.
- Se la voglia di fumare è molto forte, interrompi subito quello che stai facendo e cerca di distrarti: bevi due bicchieri di acqua a piccoli sorsi, fai qualche respirazione profonda, esci dall'ambiente in cui ti trovi e fai una breve passeggiata, cerca di rilassarti.
In genere, la tentazione dura solo alcuni minuti, basta avere un po' di pazienza!
- Scrivi dei bigliettini: "HO DECISO DI SMETTERE DI FUMARE" e lasciali bene in vista: in casa, in ufficio, nel portafoglio ecc....
- I sintomi di astinenza da nicotina (desiderio di fumare, aumento dell'appetito, nervosismo, ansia, insonnia, diffi coltà a concentrarsi, mal di testa) non si presentano necessariamente in tutte le persone, e, quando compaiono, procurano disagi per qualche settimana, attenuandosi man mano che passano i giorni, fi no a scomparire.
- Nel caso dovessero persistere più a lungo, il tuo medico potrà aiutarti con una terapia farmacologica specifica.

VUOI TESTARE LA TUA MOTIVAZIONE?

Compila il **TEST** e somma i punteggi ottenuti.

Se il totale è uguale o maggiore di 4 sei pronto per smettere

	PUNTI	
• Ha mai provato a smettere di fumare?	SI	1
	NO	0
• Ti piacerebbe ricevere informazioni su come smettere?	SI	1
	NO	0
• Ti piacerebbe fare un tentativo per smettere?	SI	3
	NO	0
• Saresti disposto a fare un tentativo entro questo mese?	SI	3
	NO	0

TOTALE _____

VUOI TESTARE LA TUA DIPENDENZA DA NICOTINA?

	PUNTI	
• Al risveglio fumi una sigaretta dopo:	5 minuti	3
	6-30 minuti	2
	31-60 minuti	1
	60 minuti	0
• Trovi difficile non fumare dove è proibito?	SI	1
	NO	0
• Quale sigaretta troveresti difficile non fumare?	La prima del mattino	1
	Qualsiasi	0
• Quante sigarette fumi in una giornata?	0 - 1	0
	11 - 20	1
	21 - 30	2
	31 o di più	3
• Fumi di più nella prima ora dopo il risveglio che nel resto della giornata?	SI	1
	NO	0
• Fumi anche se stai male e sei costretto a letto?	SI	1
	NO	0

Interpretazione del test:

- DA 0 A 2: dipendenza da nicotina molto bassa
- DA 3 A 4: dipendenza bassa
- DA 5 A 6: dipendenza media
- DA 7 A 8: dipendenza alta
- DA 9 A 10: dipendenza molto alta

TOTALE

I BENEFICI DELLO SMETTERE

- **Dopo 20 minuti**

La pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma

- **Dopo 24 ore**

I polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo

- **Dopo 2 giorni**

L'organismo si è liberato dalla nicotina. Si comincia a recuperare gusto e olfatto

- **Dopo 3 giorni**

Si comincia a respirare meglio e si acquista energia

- **Dopo 2-12 settimane**

La circolazione del sangue migliora

- **Dopo 3-9 mesi**

Il miglioramento nella respirazione si fa più marcato; tosse e sibili si riducono

- **Dopo 1 anno**

Il rischio cardiovascolare si dimezza rispetto a quello di chi continua a fumare

- **Dopo 5 anni**

Il rischio di mortalità per tumore polmonare riduce quasi della metà. Diminuiscono anche il pericolo di cancro all'esofago, al cavo orale e alla vescica.

- **Dopo 10 anni**

Il rischio di tumore del polmone generalmente torna pari a quello di chi non ha mai fumato

A background image of a horse's head in profile, rendered in a light, ethereal, and slightly blurred style, overlaid on a white background with horizontal ruling lines. The horse's head is facing right, and its features are softly defined, giving it a dreamlike or artistic appearance. The image is positioned on the left side of the page, with the horse's head and neck extending towards the center. The overall aesthetic is clean and modern, suitable for a notebook or journal cover.

Centro provinciale per il trattamento del tabagismo

Presso LUOGHI DI PREVENZIONE

Padiglione Villa Rossi – Campus San Lazzaro
Via Amendola 2 – Reggio Emilia

Tel: 0522 320655

ATTIVO DA LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE 9.00 ALLE 13.00

Se vuoi saperne di più

www.luoghidiprevenzione.it

www.ausl.re.it/smettere-di-fumare

Telefono Verde contro il Fumo (ISS): 800 554 088

SOS FUMO (L.I.L.T): 800.99.88.77

**A CURA DEL GRUPPO PROVINCIALE
“OSPEDALE E TERRITORIO SENZA FUMO” DI REGGIO EMILIA**

