

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.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere



REGIONE PROVINCIALE
DI REGGIO EMILIA

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 13.30 E DALLE 14.30 ALLE 17.30

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" alla sezione "come fare per" del 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, difficoltà 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, fino 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

TOTALE _____

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

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

Se vuoi saperne di piú

www.luoghidiprevenzione.it

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

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

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

modulstampagroup.it

A CURA DEL GRUPPO PROVINCIALE "TERRITORIO SENZA FUMO" DI REGGIO EMILIA

