

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:

TOTALE

- 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

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



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**

