

Chi ti può aiutare

10 consigli per smettere



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

IL TUO MEDICO

Il medico di fiducia e lo specialista possono aiutarti a smettere con i consigli giusti e, se serve, con i farmaci.

I NUMERI VERDI

Risponderanno, per aiutarti e darti informazioni, psicologi esperti della Lega Tumori al:

800998877 o dell'Istituto Superiore di Sanità al:
800 554088. Sono gratuiti. Più parli più smetti.

I CORSI PER SMETTERE IN GRUPPO

Smettere insieme ad altri è molto più facile. Se sei motivato il gruppo è un sostegno importantissimo ed efficace. L'ASL propone corsi di 9 incontri presso i Distretti: quasi il 50% dei partecipanti ce la fa. Chiama lo **035 385257** e verrai contattato quando partirà un corso vicino a te.

I SERVIZI DI MESSAGGISTICA

Vai sul sito www.unamailalgiorno.it e scegli il percorso più adatto a te tra "fumo motivazione", se hai bisogno di aumentare la tua motivazione a smettere, e "fumo cessazione" se sei già deciso e hai bisogno di supporto

IL TUO FARMACISTA

Molti farmacisti sono in grado di seguirti fornendo consigli e proponendoti metodi efficaci

I CENTRI ANTIFUMO

Vi lavorano specialisti (medici, psicologi, infermieri...) formati per curare la dipendenza da tabacco. I trattamenti integrati (sostegno psicologico + farmaci specifici) innalzano le percentuali di successo. Ecco dove sono:

Bergamo - Asst Papa Giovanni XXIII, Piazza OMS n.1 —ingresso 29 (torre 4 — piano terra) - tel. 0352673399

Bergamo - Asst Papa Giovanni XXIII via Borgo Palazzo, 13- tel.0352270374

Gazzaniga - Asst Bergamo Est, via Manzoni, 98 - tel. 0357177406

Lovere - Asst Bergamo Est, Piazza Bonomelli, 8 tel.0354349639

Martinengo - Asst Bergamo Ovest, Piazza Maggiore, 11 - tel. 0363987202

Ponte San Pietro - Asst Bergamo Ovest, via Adda, 18/a - tel. 0354-156262

Treviglio - Asst Bergamo Ovest, via XXV Aprile, 6 - tel. 036347725

1. **Fissa una data e comunica la tua scelta** ad amici e parenti perché non fumino in tua presenza e ti incoraggino; parlane col tuo medico. Informati sui centri antifumo, chiama il numero verde 800 55408
2. **Getta sigarette**, accendini e posacenere.
3. Ricorda che i disturbi da mancanza di sigarette (nervosismo, bocca secca, senso di fame) **si possono vincere**.
4. **Bevi più acqua** del solito, prima dei pasti per sentirti pieno e ogni volta che sentirai un forte desiderio di fumare per distrarti.
5. Porta con te **stuzzicadenti o analoghi** da tenere tra le labbra al posto della sigaretta.
6. **Gratificati** nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato facendoti un regalo, pensa ai risparmi che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.
7. Se hai voglia di ricominciare **pensa al tuo corpo**: non "puzzi" più di tabacco, l'alito è di nuovo normale, i denti torneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.
8. **Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette**: evita l'alcol, riduci i caffè e non frequentare ambienti o persone che fumano. Passa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatri, cinema, musei.
9. Se pratichi sport o qualche altra **attività fisica** potenziala, in quanto contribuisce fra l'altro, a ridurre la fame.
10. Se ricadi o se fumi una sigaretta **non ti scoraggiare**; una debolezza non compromette nulla.

Come rendere più facile smettere di fumare



FINALMENTE LIBERO!

Smettere è difficile

Valuta che fumatore sei

Ad ogni fumatore il suo percorso



Il fumo è una dipendenza, dovuta non solo ad aspetti della gestualità, ma anche all'azione della nicotina. I fallimenti pesano, i tentativi non andati a buon fine spesso fanno scoraggiare. **Tuttavia smettere conviene sempre!**

I vantaggi se smetti

Smettere conviene a tutte le età: i benefici per la salute sono enormi perché i danni prodotti dal tabacco sono gravissimi. Il fumo causa: malattie cardiache e polmonari, riduzione della fertilità, asma, ictus, tumori. In media un fumatore vive 9 anni in meno di un non fumatore!

Se si smette, invece, già dopo qualche giorno la pressione arteriosa si riduce, migliorano il gusto e l'olfatto. Dopo qualche settimana migliora il respiro, dopo un anno si dimezza il rischio di infarto. E più il tempo passa e più i benefici aumentano.

MISURA

...la tua dipendenza

1. Quanti minuti dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?

- Nei primi 5 (3 punti)
- Da 6 a 30 (2 punti)
- Da 31 a 60 (1 punto)
- Più di 60 (0 punti)

2. Quante sigarette fumi al giorno?

- 31 e più (3 punti)
- Da 21 a 30 (2 punti)
- Da 11 a 20 (1 punto)
- Meno di 10 (0 punti)

GRADO DI DIPENDENZA

0-3 punti: BASSA

4-6 punti: ALTA

...la tua motivazione a smettere

1. Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?

- No (0 punti)
- Sì (1 punto)

2. Quanto ti interessa smettere di fumare?

- Per niente (0 punti)
- Un po' (1 punto)
- Abbastanza (2 punti)
- Molto (3 punti)

3. Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- Sicuramente no (0 punti)
- Forse sì (1 punto)
- Sì (2 punti)
- Sicuramente sì (3 punti)

4. Esiste la possibilità che, nei prossimi sei mesi tu non sia più un fumatore?

- Sicuramente no (0 punti)
- Forse sì (1 punto)
- Sì (2 punti)
- Sicuramente sì (3 punti)

GRADO DI MOTIVAZIONE

0-5 punti: BASSA

6-10 punti: ALTA

DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE ALTA

È il momento giusto: Provaci subito!

Leggi i "10 consigli per smettere".

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA

Sei motivato e questa è la cosa più importante. Hai però bisogno di sostegno (leggi "chi ti può aiutare") o di farmaci per arrivare con sicurezza alla meta. Leggi anche i "10 consigli per smettere".

DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE BASSA

Anche poche sigarette danneggiano gravemente la salute: chi smette di fumare vive meglio, più a lungo e con più soldi in tasca. Pensaci! Quando deciderai di smettere il tuo medico, il farmacista, i centri antifumo, la tua ASL sono pronti per aiutarti.

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE BASSA

Fumare ti condiziona la vita: pensa come sarebbe bello essere libero dal fumo per dedicarti pienamente alle cose e alle persone che ti stanno a cuore. Leggi attentamente "i vantaggi se smetti" e pensa ai guadagni per la tua salute, per la salute di chi vive con te e anche per il tuo portafoglio!

Preparati a smettere

Fissa una data per smettere entro le prossime due settimane e preparati fumando ogni giorno di meno, eliminando le sigarette meno importanti - quelle fumate solo per abitudine. Nel giorno stabilito getta il pacchetto e ogni volta che senti il desiderio - *che dura solo tre minuti* - bevi lentamente un bicchiere d'acqua, fai tre respiri profondi, distraiti telefonando a qualcuno.