CHI TI PUÒ AIUTARE?

IL TUO MEDICO

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

IL TUO FARMACISTA

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

I NUMERI VERDI

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

800.998.877

oppure dell'Istituto Superiore di Sanità al:

800.554.088

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!

LILT mette a disposizione corsi di disassuefazione al fumo per coloro che vogliono smettere di fumare

I corsi, condotti da un operatore formato sono costituiti da **10 incontri** e si svolgono in fasce orarie concordate con i partecipanti. Il costo è di 60 euro per ogni partecipante.

Per informazioni chiamare il numero 035.242.117 dalle ore 9.30 alle ore 11.30 da lunedì a venerdì.

I CENTRI ANTIFUMO

AD ACCESSO LIBERO

SerD di Bergamo
Via Borgo Palazzo 130
035.267.6394

SerD di Gazzaniga
Via Manzoni, 98
035.306.2795

SerD di Lovere
Via Bonomelli, 8
035.306.2375

SerD di Martinengo
P.zza Maggiore, 11
0363.987202

SerD di Ponte San Pietro
Via Adda, 18/A
035.4156262

SerD di Treviglio
Via XXV Aprile, 6
0363.47725

10 CONSIGLI PER SMETTERE

1 FISSA UNA DATA E COMUNICA LA TUA SCELTA...
...ad amici e parenti, perchè non fumino in tua presenza e ti incoraggino; parlane col tuo medico. Informati sui centri antifumo, chiama il numero verde **800.554.088**

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 PIU' 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 in cui 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 più bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse e il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.

8 EVITA LE SITUAZIONI CHE 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 ATTIVITA' FISICA...
...potenziala, in quanto contribuisce anche a ridurre la fame.

10 SE RICADI O SE FUMI UNA SIGARETTA NON TI SCORAGGIARE...
...una debolezza non compromette nulla. Ricominciare da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.



COME RENDERE PIU' FACILE SMETTERE DI FUMARE

Finalmente libero!

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

SMETTERE CONVIENE

Il fumo crea una dipendenza, fisica, psicologica, comportamentale. I fallimenti pesano, i tentativi non andati a buon fine ti fanno spesso scoraggiare. Tuttavia smettere conviene sempre.

I VANTAGGI SE SMETTI

Smettere conviene a tutte le età:
i benefici per la salute sono enormi perchè 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 10 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:

- più i benefici aumentano

VALUTA CHE FUMATORE SEI

MISURA LA TUA DIPENDENZA

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 punti
- ☐ **Più di 60** 0 punti

Quante sigarette fumi al giorno?

- ☐ **31 e più** 3 punti
- ☐ **Da 21 a 30** 2 punti
- ☐ **Da 11 a 20** 1 punti
- ☐ **Meno di 10** 0 punti

GRADO DI DIPENDENZA
0-3 punti: BASSA
4-6 punti: ALTA



MISURA LA TUA MOTIVAZIONE

Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?

- ☐ **NO** 0 punti
- ☐ **SI** 1 punti

Quanto ti interessa smettere di fumare?

- ☐ **Per niente** 0 punti
- ☐ **Un pò** 1 punti
- ☐ **Abbastanza** 2 punti
- ☐ **Molto** 3 punti

Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- ☐ **Sicuramente no** 0 punti
- ☐ **Forse sì** 1 punti
- ☐ **Si** 2 punti
- ☐ **Sicuramente** 3 punti

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

- ☐ **Sicuramente no** 0 punti
- ☐ **Forse sì** 1 punti
- ☐ **Si** 2 punti
- ☐ **Sicuramente** 3 punti

GRADO DI MOTIVAZIONE
0-5 punti: BASSA
6-10 punti: ALTA

AD OGNI FUMATORE IL SUO PERCORSO

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 importante. Hai bisogno di sostegno (leggi "chi ti può aiutare") o di farmaci per arrivare con sicurezza alla meta.
Leggi anche i "10 consigli per leggere"

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, 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 3 minuti - bevi lentamente un bicchiere d'acqua, fai tre respiri profondi, distraiti telefonando a qualcuno.