

VANTAGGI PER CHI SMETTE

- dopo 24 ore senza fumo il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono le aritmie
- dopo qualche giorno senza fumo la pressione arteriosa tende ad abbassarsi, odorato e gusto migliorano
- dopo due mesi senza fumo diminuiscono tosse e catarro, la pelle diviene più rosea ed elastica
- dopo sei mesi senza fumo aumenta il vigore sessuale
- dopo un anno si dimezza il rischio di attacco cardiaco
- il rischio tumorale diminuisce in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza

se vuoi o devi smettere di fumare telefona al:

Centro Interdipartimentale Prevenzione e Cura del Tabagismo della A.S.S. n.1 Triestina

via De Ralli, 5 (dentro il parco di San Giovanni)

telefono 040.399.7373 (con segreteria telefonica); fax 040.399.7399

email: dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it

troverai una equipe multidisciplinare pronta a concordare con te il percorso più adeguato alla cessazione del fumo

Centro Interdipartimentale Prevenzione e Cura del Tabagismo della A.S.S. n.1 Triestina

premio Formez, guadagnare salute 2009

premio Fumo, Salute e Sanità; Istituto Superiore di Sanità, 2009

fibrizio masi / stampa

**RISPONDI
A QUATTRO DOMANDE
E CAPISCI
COME SMETTERE
DI FUMARE**



AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI
N.1 TRIESTINA



CENTRO INTERDIPARTIMENTALE
PER LA PREVENZIONE
E CURA DEL TABAGISMO

MISURA LA TUA DIPENDENZA *

1. quanto tempo dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?

- nei primi 5 minuti (3 punti)
- da 6 a 30 minuti (2 punti)
- da 31 a 60 minuti (1 punto)
- più di 60 minuti (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)

punteggio del grado di dipendenza:

0-3 punti bassa dipendenza

4-6 punti alta dipendenza

*queste due domande misurano il grado di dipendenza fisica dal tabacco.

Risultati bassi non significano assenza di dipendenza dal fumo.

A volte la quota di dipendenza psicologica rende molto difficile lo smettere anche in chi fuma poche sigarette.

MISURA LA TUA MOTIVAZIONE **

1. sei realmente intenzionato a smettere di fumare?

- sì (2 punti)
- no (0 punti)

2. faresti un tentativo di smettere nei prossimi quindici giorni?

- sì (2 punti)
- no (0 punti)

punteggio del grado di motivazione:

0-2 punti bassa motivazione

4 punti alta motivazione

** essere motivati a smettere di fumare è cruciale ma molte volte non basta.

È sempre bene riferirsi al personale sanitario per ricevere il sostegno necessario al buon fine dell'operazione.

BASSA DIPENDENZA ALTA MOTIVAZIONE

È la miglior combinazione se vuoi smettere, provaci subito!

Aiutati bevendo molta acqua, facendo un po' di moto e mangiando frutta e verdura.

Se senti il bisogno di consigli e/o aiuto chiama il Centro per la Cura del Tabagismo.

ALTA DIPENDENZA ALTA MOTIVAZIONE

Sei motivato a smettere e questo è importantissimo.

Telefona subito al Centro Cura del Tabagismo.

Con un aiuto puoi liberarti dalla dipendenza del tabacco.

BASSA DIPENDENZA BASSA MOTIVAZIONE

Anche piccole dosi di fumo danneggiano la salute.

Comunque il basso grado di dipendenza può rendere più agevole la disassuefazione dal fumo, vale la pena di tentare. Telefona al Centro Cura del Tabagismo.

ALTA DIPENDENZA BASSA MOTIVAZIONE

Rifletti sulla possibilità di smettere di fumare.

Leggi attentamente i vantaggi dello smettere, pensa ai guadagni per la tua salute, per la salute di chi vive con te e anche... per il tuo portafoglio!