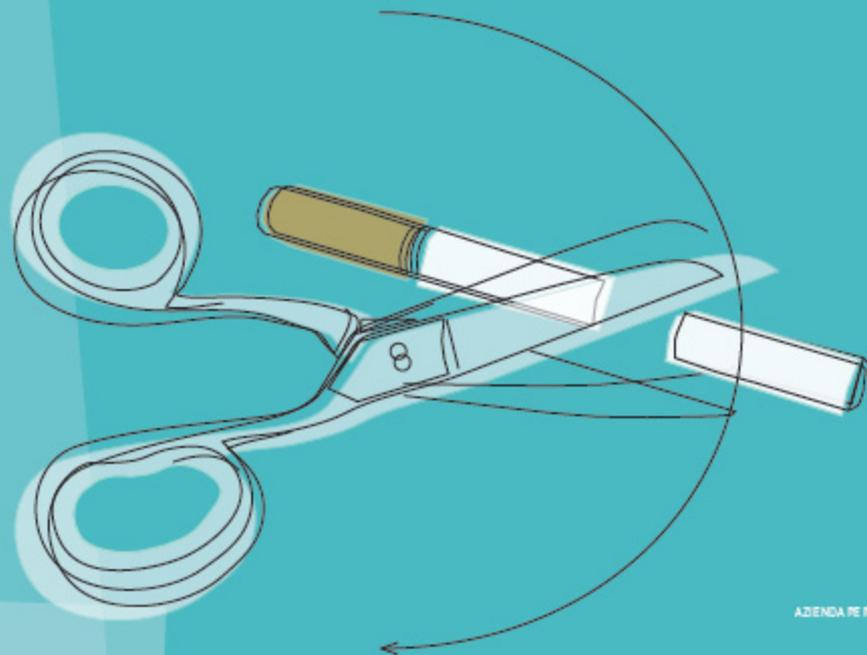


guida comportamentale per smettere di fumare



AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N.1 TRESTINA



CENTRO INTERDISCIPLINARE PER LA PREVENZIONE
ECUM. DEL TABAGISMO

Al nostro centro si accede previo appuntamento telefonico, non è necessaria l'impegnativa del proprio medico, tutte le prestazioni erogate sono esenti da ticket.



Centro Interdipartimentale per la Prevenzione e Cura del Tabagismo*
Struttura Complessa Dipendenza da Sostanze Legali, Dipartimento delle Dipendenze



Azienda per i Servizi Sanitari n.1 Triestina
telefono 040.399.7373 (con segreteria telefonica); fax 040.399.7399
e.mail: dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it

*premio Formez, guadagnare salute 2009

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



come si smette

con il nostro centro

viene eseguita una valutazione multiprofessionale che prevede:

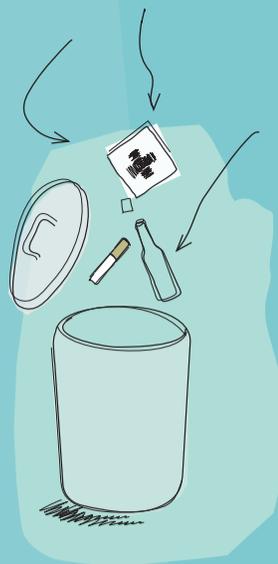
- colloquio infermieristico comprensivo di rilevazione del monossido di carbonio nell'espriato
- colloquio psicologico comprensivo di somministrazione di test specifici
- colloquio medico comprensivo di valutazione sull'opportunità di eventuali sostegni farmacologici

stesura concordata di un progetto di cura personalizzato che prevederà l'attivazione di uno o più dei seguenti supporti terapeutici:

- sostegno farmacologico (vareniclina, nicotine sostitutive, bupropione)
- sostegno comportamentale (sigarette in plastica aromattizzate)
- sostegno psicologico (colloqui individuali, incontri di sostegno gruppal)
- agopuntura (auricoloterapia)
- informazioni e consulenza alimentare (incontri individuali e gruppal)

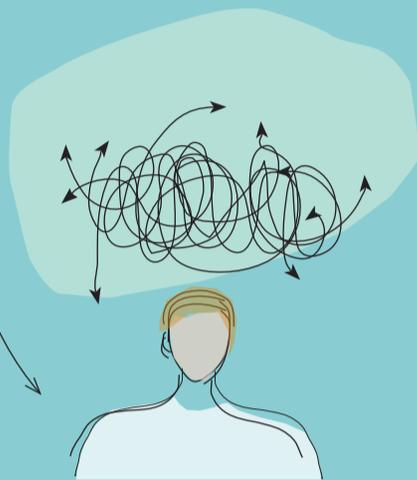
per cominciare bene... riduci i rischi

- avverti parenti e amici
- elimina tabacco, accendini e posacenere da casa, macchina,
- luogo di lavoro
- bevi molta acqua
- elimina alcolici e caffè
- evita la compagnia di fumatori se questa ti mette a disagio
- dopo i pasti lavati i denti



per superare i momenti di crisi

- muoviti quotidianamente il più possibile
- bagna viso e collo con acqua fresca
- bevi a piccoli sorsi un bicchiere d'acqua
- mastica una radice di liquirizia
- trova una tua modalità di fronteggiamento



per non ingrassare

- mangia frutta e verdura, evita dolci e salumi
- cerca di distribuire i pasti durante il giorno
- alla carne preferisci frutta, verdura, formaggi magri, minestre, pasta o riso, poco conditi
- rispettando un regime dietetico equilibrato non ingrassi, evita eccessi e distrazioni



per concludere

- se ti senti stordito o irritabile non allarmarti, concediti il tempo per trovare un nuovo equilibrio
- se non riesci a smettere cerca di capire i tuoi punti deboli e parlane con gli operatori del centro antifumo
- se ti vengono prescritti farmaci per aiutarti a smettere assumili con regolarità seguendo con precisione le prescrizioni del medico del nostro Centro

