



Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma
Tel. +39 06 499 02 634 - Fax +39 06 499 02 016
osservatorio.fad@iss.it - www.iss.it/ofad



FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Piazza Velasca, 5 - 20121 Milano
Tel. +39 02 76 01 81 87 - Fax. +39 02 76 40 69 66
info@fondazioneveronesi.it - www.fondazioneveronesi.it



800-554088



Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga



GUIDA PRATICA DA LEGGERE, COMPILARE E PERSONALIZZARE

QUANTE VOLTE HAI PENSATO DI SMETTERE?

QUESTA GUIDA PUÒ AIUTARTI DA SUBITO.



NO SMOKING  BE HAPPY



IL PRIMO INCORAGGIAMENTO TE LO DIAMO NOI.

Caro Amico, Gentile Amica,

se stai leggendo queste pagine significa che sei interessato a saperne di più in quanto fumatore oppure perché intendi aiutare a smettere qualcuno che ti sta a cuore. Saperne di più su questo argomento è importante perché, nonostante la crescente diffusione di informazioni, non se ne sa mai abbastanza.

Sono soprattutto i fumatori a mettere in gioco meccanismi di rifiuto: temono, infatti, che prendere coscienza dei danni causati dalla sigaretta non consenta più loro di “raccontarsi storie” e li costringa a smettere quasi contro la loro volontà. La campagna di comunicazione realizzata dalla Fondazione Veronesi quest’anno colpisce nel segno: i fumatori sono persone come tante altre che si vogliono bene ed attuano continuamente nella vita strategie di benessere. Quando accendono una sigaretta, invece, dimenticano tutto.

Oggi vogliamo che questo non accada: per questo l’Istituto Superiore di Sanità-Osservatorio Fumo, Alcol e Droga e la Fondazione Veronesi che qui rappresentiamo si sono alleati ancora una volta per diffondere una cultura della conoscenza e della consapevolezza, anche tra i fumatori.

Parole impegnative per te e soprattutto per noi. Significa darti tutti gli strumenti utili per smettere. Come? Facendoti comprendere il vero valore della tua salute, valore che sei pronto a negare accendendo la sigaretta.

Noi siamo pronti. Insieme a noi migliaia di medici, specialisti, terapeuti, in grado di assisterti in qualsiasi momento, soprattutto in quelli di difficoltà.

Smettere di fumare è possibile.

Da troppo tempo noi della Fondazione Veronesi e dell’Istituto Superiore della Sanità combattiamo per diminuire il numero di pazienti di tumore al polmone che muoiono in Italia ogni anno: sono più di 30.000. E il tumore al polmone è solo una delle tantissime patologie collegate a questa terribile abitudine.

Non è il momento giusto per buttare il pacchetto e dire “basta”?

Paolo Veronesi

Presidente Fondazione
Umberto Veronesi

Piergiorgio Zuccaro

Direttore Osservatorio
Fumo, Alcol e droga - OSSFAD

NO SMOKING  BE HAPPY



NON TI FERMI DAVANTI A NULLA TRANNE QUANDO SI PARLA DI SMETTERE.

Pensaci. È davvero così in ogni cosa che fai? Sei pronto a superare ogni ostacolo nel lavoro, nella vita di tutti i giorni e ti fermi davanti ad una sigaretta? Perché?

SMETTERE DI FUMARE NON È FACILE.

È uno dei tanti "luoghi comuni" dei fumatori, in parte anche vero. Ma quante persone che conosci hanno smesso senza drammi?

È PIÙ FACILE SMETTERE CHE CURARSI.

Questo invece possono garantirtelo tutti i medici e gli scienziati che ogni giorno sono impegnati nella cura delle terribili patologie causate dal fumo.

È IL MOMENTO DI SMETTERE DI CERCARE ALIBI.

"Sono stressato... Mi rilassa... Non ho mai un minuto per me, giusto il tempo di una sigaretta...".

Hai tutte le ragioni del mondo ma non è così che risolvi l'ansia o i tuoi problemi, anzi! Puoi trovare una soluzione invece chiamando il **Numero Verde contro il Fumo 800 554088** anonimo e gratuito attivo dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 16.

Ti ricorderemo questo nostro aiuto immediato più volte in questa guida.

Telefono Verde contro il fumo
800-554088

NON SMETTERE DI LEGGERE QUESTO È IL PRIMO PASSO DI UN NUOVO PROGETTO DI SALVAGUARDIA DELLA TUA SALUTE.



LA NICOTINA PROVOCA DIPENDENZA. NON È FACILE AMMETTERLO MA È COSÌ.

Per questo risulta più difficile smettere: è necessario superare quel momento in cui il tuo corpo richiederà l'assunzione di questa sostanza, proprio come accade con qualsiasi altra droga. Non ti preoccupare, con costanza e buona volontà ce la puoi fare perché la crisi dura un tempo limitato.

COMINCIAMO A VALUTARE IL TUO LIVELLO DI DIPENDENZA.

Fai subito questo test e leggi le risposte: così potremo individuare insieme le motivazioni personali grazie alle quali sarai capace di sostenere la tua scelta.

TEST DI FAGERSTRÖM

Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?

- entro 5 minuti 3 punti
- entro 6-30 minuti 2 punti
- entro 31-60 minuti 1 punto
- dopo 60 minuti 0 punti

Fai fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (bar, ristoranti, cinema, mezzi pubblici etc.)

- Sì 1 punto
- No 0 punti

A quale sigaretta ti dispiacerebbe maggiormente rinunciare?

- La prima del mattino 1 punto
- Tutte le altre 0 punti

Quante sigarette fumi al giorno?

- 10 o meno 0 punti
- 11-20 1 punto
- 21-30 2 punti
- 31 o più 3 punti



Fumi di più durante la prima ora dal risveglio oppure nel resto del giorno?

- Sì 1 punti
- No 0 punti

Ti accendi una sigaretta anche se passi la maggior parte della giornata a letto perché malato?

- Sì 1 punti
- No 0 punti

Totale _____

IL TUO IDENTIKIT

Fumo dall'età di _____

Ho iniziato perché _____

Ho già provato a smettere

Quando _____

Come _____

Per quanto tempo _____

Ho ricominciato a fumare perché _____

Non ho mai provato a smettere perché _____

Voglio provare ora perché _____

NON SOLO NICOTINA.

Una sigaretta contiene **oltre 40 sostanze cancerogene** anche se il numero totale di sostanze chimiche presenti in una sigaretta durante la combustione sono più di 4.000. Ci trovi catrame, irritanti come la formaldeide, gli ossidi di azoto, e poi ammoniaca, ossido di carbonio e molto altro ancora. **Ci hai mai pensato?**

RISULTATI

■ Hai un punteggio che varia da 0 a 2?

La tua è una dipendenza **LIEVE**

■ Il tuo punteggio è di 3 o 4?

La tua è una dipendenza **MEDIA**

■ La somma dei tuoi punti è 5 o 6?

La tua dipendenza è **FORTE**

■ Hai un punteggio superiore a 7?

La tua dipendenza è **MOLTO FORTE**

BASTA PAROLE. PASSIAMO ALL'AZIONE.

**QUESTA VOLTA CE LA FACCIAMO PERCHÉ LO VOGLIO.
MISURA IL TUO GRADO DI MOTIVAZIONE.**

Quanto è importante per te smettere completamente di fumare?

- Assolutamente importante 4 punti
- Molto importante 3 punti
- Abbastanza importante 2 punti
- Non molto importante 1 punto

Quanto sei determinato a smettere?

- Estremamente determinato 4 punti
- Molto determinato 3 punti
- Abbastanza determinato 2 punti
- Non del tutto determinato 1 punto

Perché vuoi smettere?

- Perché la mia salute ne sta già soffrendo 5 punti
- Perché sono preoccupato per la mia salute futura 4 punti
- Perché fumare costa troppo 3 punti
- Perché spinto da altri 2 punti
- Per la salute della mia famiglia 1 punto

Quanto ritieni che siano alte le probabilità di riuscire a smettere?

- Estremamente alte 6 punti
- Molto alte 5 punti
- Abbastanza alte 4 punti
- Non molto alte 3 punti
- Basse 2 punti
- Molto basse 1 punto

Totale



IL MALESSERE DURA SOLO 4 GIORNI.

Il periodo critico lo vivrai durante le prime 24 ore dopo aver spento l'ultima sigaretta. E durante i primi 4 giorni potrai sentirti più irritabile, nervoso, sentirai la mancanza di "qualcosa", equivalente al gesto della sigaretta, al fumo, perché la nicotina è al contempo un eccitante e un rilassante...

4 giorni della tua vita per guadagnarne molti di più in salute Si può fare!

I BENEFICI DURANO UNA VITA.

Dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta la pressione arteriosa si normalizza.

Dopo 8 ore vi è una riduzione dei livelli di nicotina e monossido di carbonio nel sangue e il livello di ossigeno torna normale.

Dopo 24 ore il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni iniziano ad autodepurarsi da muco e altri detriti



Dopo 48-72 ore la nicotina viene eliminata, riesci a sentire il sapore autentico del cibo, il respiro migliora sensibilmente.

Nei successivi 3 mesi circa si normalizza la temperatura cutanea di mani e piedi; migliorano gli scambi gassosi respiratori della circolazione; la pelle torna più luminosa, l'alito più gradevole e l'odore complessivo diventa più piacevole.

Dopo 3/12 mesi senza sigaretta migliorano la tosse e i problemi respiratori; si ha una riduzione del rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.

Dopo 10/15 anni il rischio di tumore al polmone è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

SAI COSA RISCHI? NON SOLO TUMORE AL POLMONE...

Il fumo causa il 25% delle morti per malattie cardiache. Lo sapevi? E non solo. Un fumatore rischia 10 volte di più rispetto a un non-fumatore di ammalarsi di tumore all'esofago. I danni possibili coinvolgono anche altri organi importanti quali laringe, corde vocali, vescica, pancreas, rene, stomaco, sangue (leucemia mieloide).

Una donna riduce del 40% la possibilità di concepimento, aumentano le possibilità di aborto spontaneo e di malformazione del feto in caso di gravidanza. E la lista è ancora molto lunga, purtroppo...



COSA POSSIAMO FARE INSIEME.

Possiamo superare i momenti difficili mettendoti in contatto con noi al **Numero Verde contro il Fumo 800 554088** anonimo e gratuito attivo dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 16.

Possiamo **segnalarti i centri anti-fumo della tua città**: li troverai sul sito **www.iss.it/ofad**

Possiamo muovere i primi passi insieme attraverso uno strumento utile come il **diario giornaliero del fumatore** di cui trovi un esempio qui.

Ti ricordiamo che il tuo **medico di fiducia** rappresenta il tuo primo aiuto: insieme potrete individuare la soluzione su misura per smettere senza fatica.

Esiste la possibilità di partecipare a **terapie di gruppo o conselling professionale personale** per supportarti psicologicamente nel tuo nuovo percorso di salute.

Sappi che esistono anche **supporti specialistici** quali terapie farmacologiche che ti potrà consigliare uno specialista o il tuo medico di fiducia e che rappresentano un'ulteriore forma importante ed utile di aiuto.

Liberati dalla sigaretta: puoi farlo già adesso.

LE TERAPIE FARMACOLOGICHE.

Ti segnaliamo la Terapia con i sostitutivi della Nicotina (NTR), il Bupropione e la Vareniclina.

NRT: gli studi clinici hanno dimostrato che i prodotti di sostituzione a base di nicotina possono aiutare i fumatori a smettere oppure a ridurre il numero delle sigarette alleviando i sintomi di astinenza.

Bupropione: è un valido aiuto per smettere.

Vareniclina: si tratta di un nuovo farmaco studiato apposta per i fumatori. Diminuisce il piacere associato al fumo.

Chiedi sempre consiglio al tuo medico di fiducia!



IL DIARIO GIORNALIERO DEL FUMATORE.

DATA

SIGARETTA
1

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

SIGARETTA
2

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

SIGARETTA
3

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

SIGARETTA
4

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

SIGARETTA
5

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

SIGARETTA
6

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata



SIGARETTA
7

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

SIGARETTA
8

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

SIGARETTA
9

Ora _____ Luogo _____
Grado di bisogno 1 2 3 4
Umore _____ Attività _____
Cosa fare in alternativa _____
 Fumata Non fumata

PER INFORMAZIONI:

**ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ,
OSSERVATORIO FUMO, ALCOL E DROGA**

Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma
Tel. +39 06 499 02 634 - Fax +39 06 499 02 016
osservatorio.fad@iss.it - www.iss.it/ofad

FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Piazza Velasca, 5 - 20121 Milano
Tel. +39 02 76 01 81 87 - Fax. +39 02 76 40 69 66
info@fondazioneveronesi.it - www.fondazioneveronesi.it

