

# VANTAGGI PER CHI SMETTE: L'OROLOGIO DEL BENESSERE

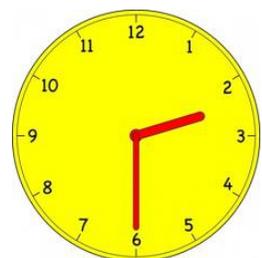
# INFORMAZIONI UTILI SUI CENTRI ANTIFUMO DELL'AUSL DI PARMA

# TUTTA VITA NIENTE FUMO



## Vuoi un aiuto per SMETTERE DI FUMARE?

## RIVOLGITI AL CENTRO ANTIFUMO DELL'AUSL!



- **Dopo 24 ore** senza fumo il battito del cuore si regolarizza; diminuiscono i rischi di aritmie
- **Dopo qualche giorno** la pressione tende ad abbassarsi; olfatto e gusto migliorano
- **Dopo 2 mesi** diminuiscono tosse e catarro; la pelle diviene più rosea ed elastica
- **Dopo 6 mesi** aumenta il vigore sessuale
- **Dopo 1 anno** si dimezza il rischio di attacco cardiaco
- **Il rischio di TUMORE diminuisce:** prima smetti, prima potrai beneficiare di questo vantaggio

Nei nostri Centri Antifumo puoi trovare un valido aiuto e un supporto motivazionale e/o farmacologico per smettere di fumare.

Per maggiori informazioni visita il sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)

Facebook @auslparma; Youtube Azienda Usl di Parma

Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'Utenza - AUSL Parma

## DOVE SONO?

- **PARMA** Casa della Salute Pintor Molinetto Via Pintor, 1 - Telefono 0521.393062 - aperto il lunedì dalle 14.30 alle 17.30
- **FIDENZA** Ospedale di Fidenza Corpo M (stanza 1050) Via Don Enrico Tincati, 5 - Telefono 0524.515020 aperto il 1° e 3° giovedì del mese dalle 15.00 alle 17.30

## COME SI ACCEDE AI CENTRI?

L'accesso è gratuito e su prenotazione, con la richiesta di "Visita per tabagismo" del medico di famiglia.

## COME SI PRENOTA LA PRIMA VISITA?

La prima visita si prenota al CUP o telefonando al numero verde gratuito di prenotazione **800.629.444**.

## IN COSA CONSISTE LA PRIMA VISITA?

- Viene effettuata una visita medica generale
- Viene misurato il grado di dipendenza da nicotina e valutato il livello motivazionale a smettere di fumare
- Viene eseguita la misurazione del monossido di carbonio (CO) nell'aria espirata
- Viene impostato un programma di trattamento con eventuale supporto di terapia farmacologica

## E LE SUCCESSIVE?

Dopo la prima visita, sono previsti controlli periodici prenotati direttamente dal medico del Centro.



TUTTA VITA  
NIENTE FUMO



## MISURA LA TUA DIPENDENZA

Rispondi alle domande e assegna alle tue risposte il punteggio corrispondente. Combina i risultati e leggi il tuo profilo.

### Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la sigaretta?

- entro 5 minuti (3)
- da 6 a 30 minuti (2)
- da 31 a 60 minuti (1)
- più di 60 minuti (0)

### Quante sigarette fumi al giorno?

- 31 o più (3)
- da 21 a 30 (2)
- da 11 a 20 (1)
- 10 o meno (0)

### PUNTEGGIO DEL GRADO DIPENDENZA:

0-3 punti	BASSA dipendenza
4-6 punti	ALTA dipendenza

**N.B.:** Questo test misura il grado di dipendenza fisica dal fumo. Un punteggio basso non significa assenza di dipendenza: avvolta la dipendenza psicologica rende molto difficile smettere anche per chi fuma poche sigarette.

## MISURA LA TUA MOTIVAZIONE

### Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?

- no (0)
- sì (1)

### Quanto ti interessa smettere di fumare?

- per niente (0)
- un po' (1)
- abbastanza (2)
- molto (3)

### Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- sicuramente no (0)
- forse sì (1)
- sì (2)
- sicuramente sì (3)

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

- sicuramente no (0)
- forse sì (1)
- sì (2)
- sicuramente sì (3)

### PUNTEGGIO DEL GRADO MOTIVAZIONALE:

0-5 punti	BASSA motivazione
6-10 punti	ALTA motivazione

TUTTA VITA  
NIENTE FUMO



## ...ORA COMBINA I RISULTATI

### DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE ALTA

È la migliore combinazione se vuoi smettere. Provacì subito! Aiutaci bevendo molta acqua, facendo un po' più di attività fisica e mangiando più frutta e verdura. Se senti il bisogno di consigli e/o di aiuto, chiama il Centro antifumo.

### DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA

Sei motivato a smettere e questo è importantissimo. Prenota subito la visita al Centro antifumo. Con un supporto medico e motivazionale puoi liberarti dalla dipendenza da tabacco.

### DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE BASSA

Anche piccole dosi di fumo danneggiano la tua salute. Comunque il basso grado di dipendenza può favorire la terapia del tabagismo. Fai un tentativo: prenota una visita al Centro antifumo!

### DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE BASSA

Rifletti sulla possibilità di smettere di fumare. Considera attentamente tutti i vantaggi per la tua salute e per quella di coloro che vivono con te. E pensa anche al risparmio per il tuo portafoglio!