



## GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO: L'OCCASIONE GIUSTA PER SMETTERE DI FUMARE

### Le iniziative in programma e i Centri antifumo delle Aziende sanitarie

#### COSA OFFRONO I CENTRI ANTIFUMO

Una prima visita medica, in cui vengono valutati il grado di dipendenza da tabacco, la motivazione a smettere (vedi box) e misurato il monossido di carbonio (CO) nell'aria espirata. Viene quindi impostato il programma terapeutico personalizzato, che può prevedere anche una terapia farmacologica (con vareniclina o sostitutivi nicotinici).

#### LA PRIMA VISITA DI CONTROLLO

È fissata a due settimane dall'inizio del percorso, coincide con la prima giornata di totale astensione dal fumo e prevede un colloquio clinico orientato a valutare gli effetti della terapia farmacologica impostata, la eventuale insorgenza di effetti collaterali, l'andamento del comportamento di abitudine tabagica nell'intervallo considerato e l'effettivo rispetto della prescrizione delle ventiquattro ore di astensione. Viene eseguita la misurazione quantitativa del CO esalato e valutata la presenza e intensità dei sintomi di astinenza da nicotina. La prima visita di controllo si conclude con il rinforzo motivazionale e con consigli pratici di natura comportamentale per sostenere la determinazione nel proseguire il percorso di cambiamento e la relativa astensione da fumo.

#### LE SUCCESSIVE VISITE

Sono previste dopo ulteriori due settimane (dunque a distanza di un mese dal primo accesso), poi al secondo, terzo, sesto, nono e dodicesimo mese. La valutazione oggettiva dell'astinenza è basata sulla misurazione quantitativa del CO esalato. Alla scadenza del periodo di trattamento (a un anno dal primo accesso) il paziente astinente viene considerato "clinicamente guarito" e dimesso dall'ambulatorio.

#### COME SI ACCEDE

Occorre la richiesta del medico di famiglia "visita per tabagismo". Per prenotare l'appuntamento al Centro dell'AUSL, chiamare il numero verde 800.629.444 (dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 18 e il sabato dalle 7.30 alle 13.30) oppure rivolgersi al CUP. Per il Centro del Maggiore chiamare i numeri 0521-703485 e 0521-703642, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 14. Le visite sono gratuite.

#### I VANTAGGI PER CHI SMETTE

Dopo 24 ore: il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie cardiache. Dopo qualche giorno: la pressione arteriosa tende ad abbassarsi, olfatto e gusto migliorano. Dopo 2 mesi: diminuiscono tosse ed espettorato, 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 in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza da fumo.

#### LE INIZIATIVE PER LA GIORNATA SENZA TABACCO INCONTRO PUBBLICO

La LILT di Parma, il 30 maggio, sotto i portici del Grano organizza alle 11 un incontro condotto dai "Peer", i ragazzi di licei e scuole professionali che, appositamente formati grazie al progetto "Cittarcobaleno 2", sono in grado di riportare ai loro compagni quanto hanno imparato, cioè ogni utile informazione per migliorare lo stile di vita, senza l'uso di droghe, alcool e fumo. Sarà distribuito anche l'opuscolo del progetto, stampato grazie al contributo dell'Azienda USL.

#### TEST GRATUITI

Sempre il 30 maggio, sotto i Portici del Grano la LILT allestisce uno stand dove i cittadini potranno effettuare gratuitamente il test di ossigenazione del sangue e di rilevazione del monossido di carbonio, con i medici delle due Aziende sanitarie (Clinica Pneumologica del Maggiore e Centro antifumo dell'AUSL). Test gratuiti anche l'8 giugno, dalle 10 alle 12, con l'iniziativa dell'AUSL a Borgotaro, all'ambulatorio di medicina dello sport in via Benefattori 12.



#### TEST

##### MISURA LA TUA DIPENDENZA

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

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

##### 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

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

##### ORA COMBINA I RISULTATI

**DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA**  
Sei motivato a smettere e questo è importantissimo. Prenota subito la visita presso il Centro antifumo. Con un supporto medico e motivazionale puoi liberarti dalla dipendenza da tabacco.

**DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE ALTA**  
È la migliore combinazione se vuoi smettere. Provaci subito! Aiutati bevendo molta acqua, facendo un po' più di moto e mangiando più frutta e verdura. Se ne senti il bisogno, chiama il Centro antifumo.

**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. Vale la pena di tentare! Prenota la 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.