

10 consigli per smettere

1. **Fissa una data** e comunica la tua scelta ad amici e parenti perchè non fumino in tua presenza e ti incoraggino; parlane col tuo medico. Informati sui centri antifumo, chiama il numero verde **800 554088**.
2. **Getta sigarette**, accendini e posacenere.
3. **Ricorda che** i disturbi da mancanza di sigarette (nervosismo, bocca secca, senso di fame), si possono vincere.
4. **Bevi più acqua** del solito, prima dei pasti per sentirti pieno e ogni volta che sentirai un forte desiderio di fumare per distrarti.
5. **Porta con te** stuzzicadenti o analoghi da tenere tra le labbra al posto della sigaretta
6. **Gratificati**: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato, facendoti un regalo, pensa ai risparmi che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.
7. **Se hai voglia di ricominciare pensa al tuo corpo**: non "puzzi" più di tabacco, l'alito torna normale, i denti ritorneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.
8. **Evita** le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette: evita alcool, riduci i caffè e non frequentare ambienti o persone che fumano. Passa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatri, cinema, musei.
9. **Se pratici sport** o qualche altra attività fisica, potenziala, in quanto contribuisce fra l'altro, a ridurre la fame.
10. **Se ricadi e fumi una sigaretta non ti scoraggiare**, una debolezza non compromette nulla. Ricominciare da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.



SEZIONE PROVINCIALE DI LECCO - ONLUS

La LILT opera nel campo della prevenzione oncologica primaria e secondaria.

Visite gratuite di prevenzione oncologica per le varie patologie vengono effettuate nei diversi ambulatori dislocati sul territorio provinciale, previo tesseramento.

Sono attivi corsi per smettere di fumare

Per la realizzazione dei suoi programmi, la LILT si avvale del lavoro prezioso e del tutto gratuito dei volontari che sono attivi nelle varie aree di intervento.

Per informazioni e prenotazioni la segreteria LILT è aperta dal **lunedì al venerdì** dalle ore **9.00** alle **12.00** e dalle **15.00** alle **18.00**

MERATE

039 599623

LECCO

0341 285659

CASATENNOVO

039 9206324

PRIMALUNA

340 4157045

info@legatumorilecco.it
www.legatumorilecco.it



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

ENTE PUBBLICO *prevenire è vivere*

Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica

SEZIONE PROVINCIALE DI LECCO - ONLUS



Divieto di fumare

**CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE
CONTRO IL FUMO**

Smettere è difficile

Il fumo è una dipendenza, dovuta non solo ad aspetti della gestualità, ma anche all'azione della nicotina. I fallimenti pesano, i tentativi non andati a buon fine spesso fanno scoraggiare.

Tuttavia smettere conviene sempre!!!



I vantaggi se smetti

Smettere conviene a tutte le età: i benefici per la salute sono enormi perchè i danni prodotti dal tabacco sono gravissimi.

Il fumo causa:

malattie cardiache e polmonari,
riduzione della fertilità,
asma, ictus, tumori.

In media un fumatore vive 9 anni in meno di un non fumatore!!!!

Se si smette, invece, già dopo qualche giorno la pressione arteriosa si riduce, migliorando il gusto e l'olfatto.

Dopo qualche settimana migliora il respiro, dopo un anno si dimezza il rischio di infarto.

E più il tempo passa e più i benefici aumentano.

Valuta che fumatore sei

LA TUA DIPENDENZA

1. Quanti minuti dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?

- Nei primi 5 (3 punti)
- Da 6 a 30 (2 punti)
- Da 31 a 60 (1 punto)
- Più di 60 (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)



GRADO DI DIPENDENZA: 0-3 punti: BASSA 4-6 punti: ALTA

... LA TUA MOTIVAZIONE A SMETTERE

1. Ti piacerebbe smettere di fumare?

- No (0 punti)
- Sì (1 punto)

2. Quanto ti interessa smettere di fumare?

- Per niente (0 punti)
- Un pò (1 punto)
- Abbastanza (2 punti)
- Molto (3 punti)

3. Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- Sicuramente no (0 punti)
- Forse sì (1 punto)
- Sì (2 punti)
- Sicuramente sì (3 punti)

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

- Sicuramente no (0 punti)
- Forse sì (1 punto)
- Sì (2 punti)
- Sicuramente sì (3 punti)

GRADO DI DIPENDENZA: 0-5 punti: BASSA 6-10 punti: ALTA

Ad ogni fumatore il suo percorso

DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE ALTA

È il momento giusto: Provaci subito
Leggi i "10 consigli per smettere"

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA

Sei motivato e questo è importantissimo.
Potresti però avere bisogno di sostegno o di farmaci per arrivare con sicurezza alla meta.
Leggi i "10 consigli per smettere"

DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE BASSA

Anche poche sigarette dannaggiano gravemente la salute: chi smette di fumare vive meglio, più a lungo e con più soldi in tasca. Pensaci!
Quando deciderai di smettere il tuo medico, il farmacista e la tua ASL sono pronti per aiutarti.

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE BASSA

Fumare ti condiziona la vita: pensa come sarebbe bello essere libero dal fumo per dedicarti pienamente alle cose e alle persone che ti stanno a cuore.
Leggi attentamente "I vantaggi se smetti" e pensa ai guadagni per la tua salute, per la salute di chi vive con te e anche per il tuo portafoglio!!!

Preparati a smettere

Fissa una data per smettere entro le prossime due settimane e preparati fumando ogni giorno di meno, eliminando le sigarette meno importanti, quelle fumate solo per abitudine. Nel giorno stabilito getta il pacchetto e ogni volta che senti il desiderio, che dura solo tre minuti, bevi lentamente un bicchiere d'acqua, fai tre respiri profondi, distraiti telefonando a qualcuno.