

Perché rivolgersi ad un Ambulatorio Specialistico?

Non esiste una cura miracolosa per smettere di fumare, né tanto meno un rimedio uguale per tutti.

Fumare è una vera e propria dipendenza causata dalla nicotina, sostanza contenuta nel tabacco che ha le caratteristiche di una droga.

Per alcuni fumatori, smettere di fumare può diventare particolarmente difficile a causa del legame fisico e psicologico che si crea tra il fumatore e questa sostanza.

Tale legame viene rinforzato dalle abitudini e dalle associazioni che nel tempo si instaurano tra il comportamento del fumare e le situazioni quotidiane o gli stati d'animo cui il fumatore risponde con la sigaretta.

Per qualcuno, quindi, può rivelarsi necessario non affidarsi esclusivamente alla sola forza di volontà, ma ricercare degli aiuti che possano migliorare l'esito degli sforzi e aumentare le probabilità di successo.

Se non si riesce da soli, la cosa migliore da fare è chiedere aiuto rivolgendosi ad un Ambulatorio Specialistico.

Di che cosa si occupa l'Ambulatorio Trattamento Tabagismo?

È un Servizio Specialistico che offre informazioni, consulenze e interventi medici, psicologici ed educativi per coloro i quali desiderano o debbono smettere di fumare.

Le attività svolte prevedono:

- Colloquio di valutazione
- Trattamento di gruppo a cadenza settimanale
- Terapie farmacologiche
- Colloqui di monitoraggio e prevenzione delle ricadute

La persona che si rivolge all'Ambulatorio viene accompagnata verso il raggiungimento dell'obiettivo concordato con l'Operatore, attraverso interventi di counseling finalizzati a sostenere e rinforzare la motivazione personale e a suggerire strategie comportamentali utili a modificare le proprie abitudini, acquisendo nuovi stili di vita più attenti alla salute.

aiuti che possano migliorare l'esito degli sforzi e aumentare le probabilità di successo.

Se non si riesce da soli, la cosa migliore da fare è chiedere aiuto rivolgendosi ad un Ambulatorio Specialistico.

Gruppi per smettere di fumare

Il trattamento di gruppo rappresenta un ottimo strumento per molti fumatori che desiderano smettere. In gruppo è possibile condividere l'obiettivo e le strategie per raggiungerlo, potendo contare sul supporto, la comprensione e di chi si sta impegnando per liberarsi da questa dipendenza.

Gli obiettivi sono:

- Fornire informazioni sulla dipendenza da tabacco
- Riflettere sull'importanza di coltivare uno stile di vita sano
- Facilitare l'abbandono della dipendenza da fumo
- Prevenire le ricadute
- Consolidare la libertà dal fumo per ex fumatori e fumatrici

Il percorso di gruppo è costituito da 10 incontri della durata di 1 ora e mezza, il Lunedì dalle 17.00 alle 18.30.

Dove si trova e quali sono i recapiti?

L'ambulatorio è situato presso il SerD, presso il Centro Sanitario Polifunzionale Boldrini di Thiene.

Tel: 0445 313811

Email: sertthiene@aulss7.veneto.it

Come si accede?

La modalità di accesso è diretta, non serve l'impegnativa ed è gratuita.

Per richiedere un appuntamento contattare telefonicamente il servizio.

La durata del primo appuntamento può variare dai 45 minuti all'ora.

REGIONE DEL VENETO



ULSS7
PEDEMONTANA

LIBERATI DAL FUMO!



STOP SMOKING

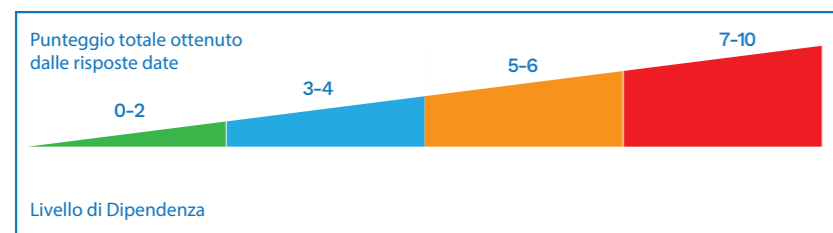
EQUIPE FUMO SERD THIENE

0445 313811

Valuta il tuo livello di dipendenza dalla nicotina

Domande	Risposte	Punteggio
Dopo quanto tempo dal risveglio accende la prima sigaretta?	Entro 5 minuti Entro 6-30 minuti Entro 31-60 minuti Dopo 60 minuti	3 2 1 0
Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici, ecc)?	SI NO	1 0
	La prima del mattino Tutte le altre	1 0
Fuma più frequentemente durante la prima ore del risveglio che durante il resto della giornata?	SI NO	1 0
Quante sigarette fuma al giorno?	10 o meno 11-20 21-30 31 o più	0 1 2 3
Fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggiore parte del giorno?	SI NO	1 0

Totale



DIPENDENZA BASSA/MEDIA E MOTIVAZIONE ALTA

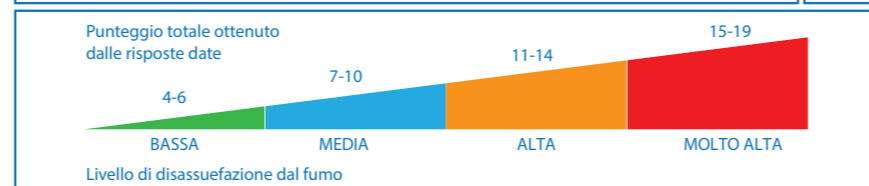
Ti suggeriamo di leggere “Alcuni consigli pratici per smettere di fumare” e di metterti in gioco.

DIPENDENZA ALTA E MOTIVAZIONE ALTA

Sei pronto per provare a smettere ma ti consigliamo di chiedere un sostegno specialistico presso un Centro Antifumo.

Valuta la tua motivazione a smettere di fumare

Quanto è importante per lei smettere di fumare?	Disperatamente importante Molto importante Abbastanza importante Non Molto importante	4 3 2 1
Quanto è determinato a smettere di fumare?	Estremamente determinato Molto determinato Abbastanza determinato Non del tutto determinato	4 3 2 1
Perché desidera smettere	Perché la mia salute ne sta già soffrendo Perché sono preoccupato della mia salute futura Perché fumare costa troppo Perché spinto da altri Per la salute della mia famiglia	5 4 3 2 1
Quanto ritiene siano alte le probabilità di riuscire a smettere?	Estremamente alte Molto alte Abbastanza alte Non molto alte Basse Molto basse	6 5 4 3 2 1
Totale		



Adattato da L. Martino et al. La disassuefazione dal fumo: l'ambulatorio. In S. Nardini e C.F. Donner, L'epidemia di fumo in Italia, EDI-AIPO Scientifica, Pisa (2000)

DIPENDENZA BASSA/MEDIA E MOTIVAZIONE BASSA

Anche poche sigarette danneggiano la salute, ecco perché smettere di fumare conviene sempre. Ti potrebbe essere utile contattare il Telefono Verde contro il Fumo 800 55 40 88 per avere maggiori informazioni.

DIPENDENZA ALTA E MOTIVAZIONE BASSA/MEDIA

Ti proponiamo di riflettere sugli importanti benefici che derivano dallo smettere di fumare che si percepiscono fin dai primi giorni di cessazione e che riguardano non solo la salute ma diversi aspetti della vita quotidiana (prestazioni sportive, aspetto fisico, vita relazionale ecc.).

Alcuni consigli per smettere di fumare

Scalare gradualmente il numero delle sigarette che si fumano.

Fissare una data ravvicinata per abbandonare completamente le sigarette e cercare di rispettarla (esempio entro 2 settimane).

Eliminare dalla vista ogni oggetto che possa richiamare alla mente il desiderio di fumare (sigarette, accendini, posacenere ecc.).

Comunicare alle persone vicine di aver smesso di fumare e chiedere il loro sostegno.

Cambiare alcune abitudini per evitare situazioni che richiamano il desiderio di fumare (lavare i denti al termine dei pasti, bere tè al posto del caffè ecc.).

Gestire il bisogno impellente di fumare, che dura solo pochi minuti, con alternative più salutari (bere acqua, mangiare un frutto, ecc.).

Chiedere alle persone vicine di non fumare in tua presenza per evitare situazioni difficili da gestire. Se possibile evitare posti dove abitualmente si fuma e trascorrere più tempo in luoghi dove è vietato fumare.

Coltivare un hobby che ti impegni e ti gratifichi. Evitare di prendere una sigaretta anche per un solo tiro.