

Hai deciso di **smettere di fumare?**  
Ottima scelta! Noi possiamo aiutarti.  
Intanto prova a:

**Scalare** gradualmente il numero di sigarette fumate.

**Fissare** una data ravvicinata per abbandonare completamente le sigarette e cerca di rispettarla.

**Eliminare** dalla vista gli oggetti che ti richiamano alla mente il desiderio di fumare.

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

**Gestire** il bisogno impellente di fumare con alternative più salutari.

**Chiedere** alle persone vicine di non fumare in tua presenza e evitare posti dove abitualmente si fuma.

**Coltivare** un hobby che ti impegni e ti gratifichi.



## Prenota una visita

Con l'impegnativa del Medico di Medicina Generale per "Colloquio psicologico clinico, Centro Antifumo Ancona" puoi prenotare la visita tramite CUP, sportelli o numero verde:

**800 098 798**

Il percorso prevede il pagamento del ticket sanitario.



## Informazioni

Servizio Promozione della Salute-AST Ancona  
Segreteria: T 071 87 05 591  
centroantifumo.ast.an.@sanita.marche.it

# CENTRO ANTIFUMO

astAncona

*ti aiutiamo  
a smettere*

Copertina: "Il respiro della vita" di Carla Pistola. Per Gentile Concessione dell'autrice



## Dalla collaborazione ospedale-territorio

UOC Screening Oncologici | Servizio Promozione della Salute | Ancona

UOS Pneumologia | Ospedale Carlo Urbani | Jesi

UOS Alcol e Sostanze legali | STDP | Ancona

Unità Psicologia Centro Salute Mentale | Jesi

## Nasce



**CENTRO ANTIFUMO**  
astAncona

Se hai deciso di smettere di fumare ma ti serve un aiuto, nel **CENTRO ANTIFUMO astAncona** troverai una equipe di specialisti che ti accompagnerà nel percorso di disassuefazione dal fumo.

## Servizi disponibili

- ✓ Accoglienza
- ✓ Valutazione psicologica: colloquio motivazionale e valutazione del livello di dipendenza dal fumo di tabacco
- ✓ Visita Specialistica Pneumologica
- ✓ Spirometria
- ✓ EGA
- ✓ Terapia di gruppo
- ✓ Counselling individuale
- ✓ Terapia farmacologica
- ✓ Follow up

*Penso che la sigaretta abbia un gusto più intenso quand'è l'ultima...l'ultima acquista il suo sapore dal sentimento della vittoria su sé stesso e la speranza di un prossimo futuro di forze e di salute.*

Italo Svevo-La coscienza di Zeno



*Accendi  
una passione  
non la sigaretta*

### Sede di Ancona

Promozione della Salute - Centro Antifumo  
Palazzina 13 | Ex Crass | Via C. Colombo 106

### Sede di Jesi

Ambulatorio Pneumologia | Polo Endoscopico  
1° piano | Ospedale Carlo Urbani.