

VANTAGGI PER CHI SMETTE: L'OROLOGIO DEL BENESSERE



- **Dopo 24 ore** senza fumo 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 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 in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza da fumo.**

ASUR MARCHE

Dipartimento di Prevenzione Area Vasta 2

Ufficio Promozione della Salute

Tel. 071 8705590-91

Osservatorio Epidemiologico

Tel. 071 8705683

Sede di Ancona

Via C. Colombo 106

60127 Ancona



INFORMAZIONI UTILI SUI SERVIZI ANTIFUMO AREA VASTA 2 SEDE DI ANCONA

Nel **Centro Antifumo**, medici qualificati strutturano interventi personalizzati e specifici, offrendo supporto motivazionale e/o farmacologico ai fumatori che intraprendono il percorso per smettere di fumare.

Presso la sede di Ancona sono presenti alcuni servizi attivi per il trattamento individuale o di gruppo del tabagismo:

- **Centro Anti-fumo c/o Poliambulatorio 2000 - Ancona** Via C. Colombo 106
Tel. 071 8705007- 08

Dr. W. Valeri

- **Centro Anti-fumo c/o - Ambulatorio U.O. Pneumologia**
Ospedale SS. Benvenuto e Rocco, Osimo
Tel. 071 7130727

Dr.ssa L. Cecarini – Coord. Inf. P. Mosca

- **Ufficio Promozione della Salute Dipartimento di Prevenzione**
Via C. Colombo 106 – Ancona
Tel. 071 8705590-91
Dott. S. Berti



Respiriamo Liberi



**Vuoi un aiuto
per smettere di fumare?**

**Rivolgiti ai
Servizi Antifumo**



MISURA LA TUA DIPENDENZA

Rispondi alle domande dei test “**MISURA LA TUA DIPENDENZA**” e “**MISURA LA TUA MOTIVAZIONE**” 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)

N.B.: Questo test misura il grado di dipendenza fisica dal fumo. Risultati bassi non significano assenza di dipendenza dal fumo. A volte la dipendenza psicologica rende molto difficile smettere anche per chi fuma poche sigarette.

PUNTEGGIO DEL GRADO DIPENDENZA:

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 DEL GRADO DIPENDENZA:

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

VEDI I RISULTATI

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 senti il bisogno di consigli e/o di aiuto, chiama i Servizi Antifumo.

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA

Sei motivato a smettere

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 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! Prenotati presso i Servizi 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!