

Accendi il benessere

Calcola la tua motivazione a smettere

| Quanto è importante per te smettere completamente di fumare? | Punti |
|--|-------|
| disperatamente importante | 4 |
| molto importante | 3 |
| abbastanza importante | 2 |
| non molto importante | 1 |

| Quanto sei determinato a smettere di fumare? | Punti |
|--|-------|
| estremamente determinato | 4 |
| molto determinato | 3 |
| abbastanza determinato | 2 |
| non del tutto determinato | 1 |

| Perché desideri smettere di fumare? | Punti |
|---|-------|
| perché la mia salute ne sta già soffrendo | 5 |
| perché sono preoccupato della mia salute futura | 4 |
| perché fumare costa troppo | 3 |
| perché spinto da altri | 2 |
| per la salute della mia famiglia | 1 |

| Quanto alte ritieni siano le probabilità di riuscire a smettere di fumare? | Punti |
|--|-------|
| estremamente alte | 6 |
| molto alte | 5 |
| abbastanza alte | 4 |
| non molto alte | 3 |
| basse | 2 |
| molto basse | 1 |

Somma i risultati ottenuti e calcola la tua motivazione a smettere di fumare:

- da 4 a 6** Non hai ancora considerato seriamente la possibilità di smettere di fumare
- da 7 a 10** Non sei consapevole sia dei benefici dello smettere di fumare che dei rischi del fumo di sigarette
- da 11 a 14** Ci sono alcuni momenti nei quali sei più deciso a smettere
- da 15 a 19** Sei pronto a smettere di fumare

Con i risultati ottenuti rivolgiti al Medico di famiglia o al Centro per il trattamento del tabagismo più vicino.

Adattato da L. Marino 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).

Telefono Verde contro il fumo
800554088

www.regione.piemonte.it/sanita

I.P.

Stampa: Agit Marogros - Torino

briefing
adp

A cura della commissione del piano regionale antitabacco

Hai da spegnere?

Accendi il benessere

Il Piemonte promuove un futuro libero dal fumo



REGIONE
PIEMONTE

Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità

**Non c'è cura
senza cuore**

Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

REGIONE
PIEMONTE

Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità

**Non c'è cura
senza cuore**

Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

Hai da spegnere?



Fumare fa male, lo sanno tutti, ma spesso facciamo fatica a smettere una volta per tutte. Il fumo di tabacco non è un semplice vizio, bensì una vera e propria dipendenza.

Rabbia, sensazione di sconfitta e senso di colpa sono alcune delle emozioni che proviamo quando cerchiamo di smettere senza successo.

Chi ce l'ha fatta però riferisce che abbandonare il fumo è un po' come rinascere: ci fa sentire più forti, più sicuri e più liberi, ci rende felici e orgogliosi.

Si sta meglio fisicamente e questo si vede fin da subito.

I vantaggi si vedono anche sul piano economico: quanti soldi risparmiati giornalmente che possono essere usati per altre attività.

La maggior parte dei fumatori prova a smettere da solo, ma la ricaduta è dietro l'angolo. Questo non deve scoraggiare: smettere di fumare è un percorso difficile ma possibile.

La buona notizia è che farsi aiutare aumenta notevolmente la possibilità di riuscire a smettere.

In Piemonte il sistema sanitario fornisce professionisti e servizi validi e riconosciuti per aiutarti a raggiungere questo obiettivo:

- **il Medico di famiglia**
- **i Centri per il trattamento del tabagismo** che si trovano in tutte le ASL del territorio regionale



I servizi sono di facile accesso, economici e offrono trattamenti validi.

Per maggiori informazioni consulta il sito regionale
www.regione.piemonte.it/sanita

o chiama il numero verde nazionale contro il fumo dell'Istituto Superiore di Sanità.



Il numero è gratuito ed è attivo
dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 16.00.

Elenco dei Centri per il trattamento del tabagismo in Piemonte

Alessandria e provincia

- **Alessandria** - ASL AL - Via Venezia, 16 - Tel. 0131 206331-206842
- **Alessandria** - ASL AL - Via Mazzini, 85 - Tel. 0131 306317
- **Casale Monferrato** - ASL AL - Viale Giolitti, 2 - Tel. 0142 434821

Asti e provincia

- **Asti** - ASL AT - Via Baracca, 6 - Tel. 0141 482817
- **Asti** - ASL AT - Corso Dante, 202 - Tel. 0141 488101-4

Biella e provincia

- **Biella** - Fondo Edo Tempia - Via Malta, 3 - Tel. 015 351830
- **Biella** - LILT - Via Belletti Bona, 20 - Tel. 015 8352111
- **Cossato** - ASL BI - Via Marconi, 166/a - Tel. 015 9899853

Cuneo e provincia

- **Cuneo** - ASL CN1 - Corso Francia, 10 - Tel. 0171 450128
- **Cuneo** - LILT - Via Meucci, 34 - Tel. 0171 697057
- **Savigliano** - ASL CN1 - Via Torino, 137 - Tel. 0172 240612 - 615
- **Mondovi** - ASL CN1 - Via Fossano, 2 - Tel. 0174 676173

- **Mondovi** - LILT - Via Cuneo, 3 - Tel. 0174 41524
- **Ceva** - ASL CN1 - Loc. S. Bernardino - Tel. 0174 723700
- **Bra** - ASL CN2 - Via De Gasperi, 12 - Tel. 0172 420360
- **Alba** - ASL CN2 - Corso Coppino, 46 - Tel. 0173 316210
- **Alba** - LILT - Via Bertero, 3/b 1 - Tel. 0173 290720
- **Saluzzo** - LILT - Via Martiri della Liberazione, 66 - Tel. 0175 42344

Novara e provincia

- **Novara** - ASL NO - Via Monte san Gabriele, 4 - Tel. 0321 374373 (oppure 3389671484)
- **Veruno** - Fondazione Maugeri - Via per Revislate, 13 - Tel. 0322 884711

Torino e provincia

- **Torino** - Ospedale Mauriziano - Largo Turati, 62 - Tel. 011 5082444-5
- **Torino** - ASL TO1 - Via Passalacqua, 11 - Tel. 011 5666250
- **Torino** - ASL TO1 - Via Nomis di Cossilla, 1 - Tel. 011 70953717
- **Torino** - ASL TO1 - Via Tofane, 71 - Tel. 011 70952591
- **Torino** - ASL TO2 - Piazza Donatore di Sangue, 3 - Tel. 011 2402381
- **Torino** - ASL TO2 - Via Le Chiuse, 66 - CUP 800427690 info 011 4395400
- **Torino** - LILT - Via San Massimo, 24 - Tel. 011 836626
- **Avigliana** - ASL TO3 - Via Monte Pirchiriano, 5 - Tel. 011 9764425
- **Beinasco** - ASL TO3 - Viale delle Fornaci, 4 - Tel. 011 3498089
- **Caluso** - ASL TO4 - Via Roma, 22 - Tel. 011 9893880
- **Chieri** - ASL TO5 - Via S. Giorgio, 24 - Tel. 011 94294632
- **Carmagnola** - ASL TO5 - Via Padre Baravalle, 5 - Tel. 011 9719521
- **Collegno** - ASL TO3 - Via Martiri XXX Aprile, 30 - Tel. 011 4017438
- **Giaveno** - ASL TO3 - Via Selvaggio, 16 - Tel. 011 9360370
- **Ivrea** - ASL TO4 - Corso Nigra, 35 - Tel. 0125 414374
- **Lanzo Torinese** - ASL TO4 - Via Bocciarelli, 2 - Tel. 0123 301704
- **Leini** - ASL TO4 - Via Volpiano, 38 - Tel. 011 9971459
- **Moncalieri** - ASL TO5 - Via Petrarca, 22 - Tel. 011 641560
- **Nichelino** - ASL TO5 - Via S. Francesco d'Assisi, 35 - Tel. 011 6806801
- **Perosa Argentina** - ASL TO3 - Via Roma, 22 - Tel. 0121 233815-24
- **Rivarolo** - ASL TO4 - Via Piave, 13 - Tel. 0124 654526
- **Rivoli** - ASL TO3 - Piazza Togliatti, 1/b - Tel. 011 9551907 - 9537507
- **Susa** - ASL TO3 - Via Fell, 5 - Tel. 0122 621488
- **Venaria** - ASL TO3 - Via Silva, 10 - Tel. 011 4991208

Verbania e provincia

- **Verbania** - ASL VCO - Via Crocetta, 13 - Tel. 0323 541235
- **Gravellona Toce** - ASL VCO - Via Realini, 36 - Tel. 0323 541235

Vercelli e provincia

- **Vercelli** - ASL VC - Corso M. Abbiate, 21 - Tel. 0161 5931 (centralino)
- **Borgosesia** - ASL VC - Cascine Agogna - Tel 0163 426111