

# *Smettodi fumare* percorsi guidati su misura per te!

**Luisa Mastrobattista-Claudia Mortali**

Centro Nazionale Dipendenze e Doping  
Istituto Superiore di Sanità



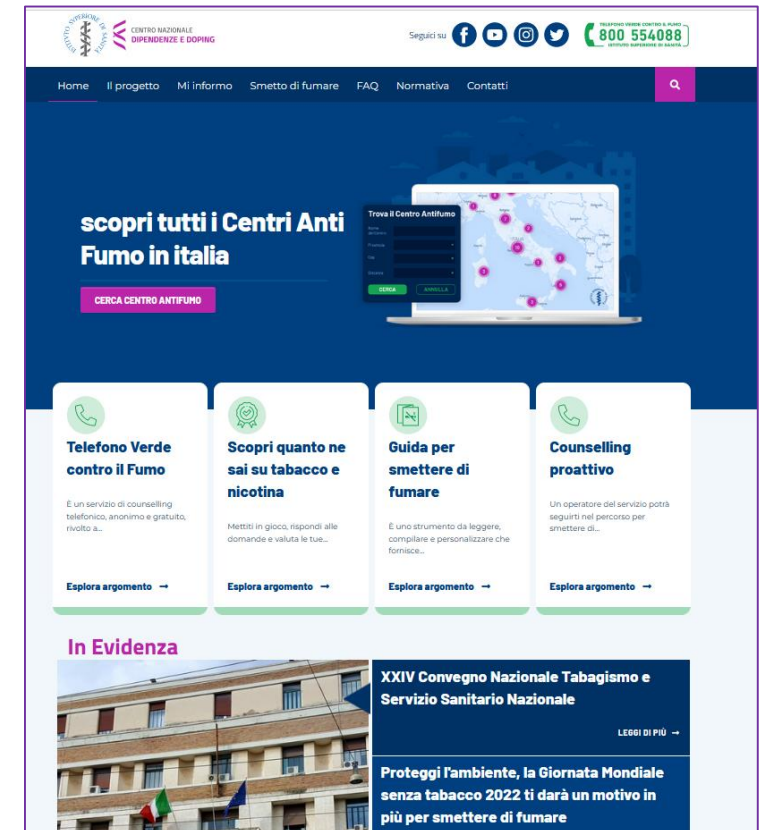
**XXIV Convegno  
Tabagismo e Servizio Sanitario Nazionale**

# Il progetto 'Smettodefumare'

Il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità da anni si occupa di contrasto al tabagismo e offre strumenti al cittadino per intraprendere percorsi di salute.

Smettere di fumare rappresenta un cambiamento importante nella vita del fumatore e possono essere necessari più tentativi prima di riuscirci.

Maggiore è il supporto di cui si dispone, maggiore è la probabilità di raggiungere l'obiettivo.

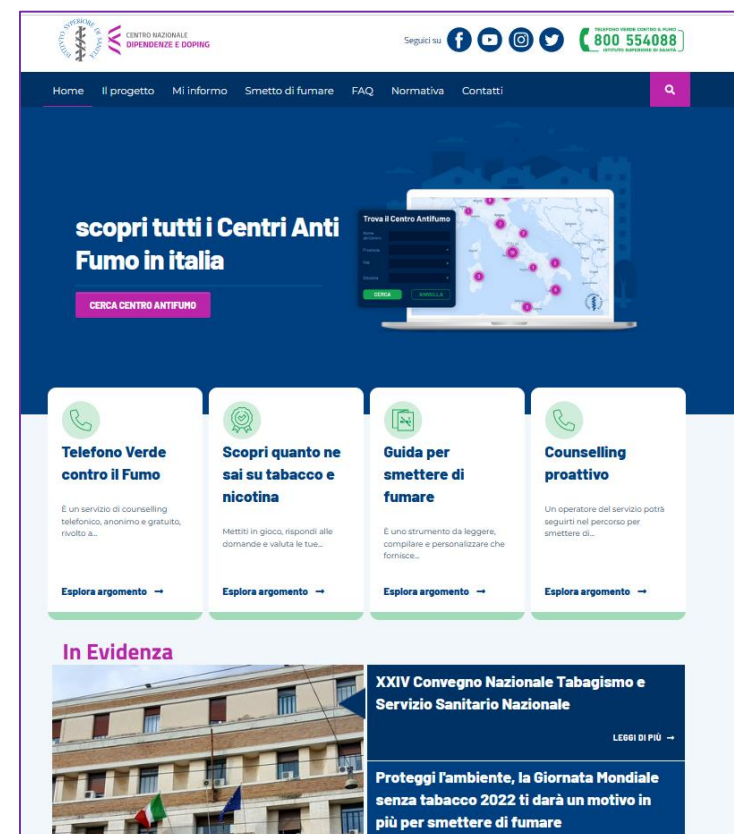


# Il progetto 'Smettodifumare'

Grazie al supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute - CCM, l'équipe del Telefono Verde contro il Fumo ha ideato e sviluppato il progetto 'Smettodifumare'.

Il progetto nasce per sensibilizzare i fumatori nella scelta di un percorso di cessazione e fornire informazioni di qualità su tutti gli aspetti del tabagismo e della cessazione.

Questa piattaforma rappresenta una risorsa per aumentare le possibilità di successo e offrire percorsi da seguire anche in autonomia.




# Qui potrai...

- ✓ Avere sostegno nel percorso di cessazione e prevenire o far fronte ad una ricaduta
- ✓ Trovare informazioni sul tabagismo e i suoi effetti sulla salute, sui benefici della cessazione e sui rischi dell'esposizione al fumo passivo
- ✓ Essere orientato verso i Centri Antifumo sul territorio
- ✓ Accedere a un counselling telefonico con gli operatori del Telefono Verde contro il Fumo
- ✓ Accedere a un percorso telefonico di cessazione

The screenshot shows the website interface with a dark blue header containing navigation links: Home, Il progetto, Mi informo, Smetto di fumare, FAQ, Normativa, and Contatti. A search icon is visible in the top right corner. Below the header, the main content area features the text 'scopri tutti i Centri Anti Fumo in Italia' and a red button labeled 'CERCA CENTRO ANTIFUMO'. To the right, there is a search form titled 'Trova il Centro Antifumo' with fields for 'Nome del Centro', 'Provincia', 'Città', and 'Distanza', along with 'CERCA' and 'ANNULLA' buttons. A map of Italy with numbered markers is also visible. Below the main content, there are four service cards: 1. 'Telefono Verde contro il Fumo' (blue) with a phone icon and description: 'È un servizio di counselling telefonico, anonimo e gratuito, rivolto a...'. 2. 'Scopri quanto ne sai su tabacco e nicotina' (green) with a checkmark icon and description: 'Mettilti in gioco, rispondi alle domande e valuta le tue...'. 3. 'Guida per smettere di fumare' (purple) with a book icon and description: 'È uno strumento da leggere, compilare e personalizzare che fornisce...'. 4. 'Counselling proattivo' (yellow) with a phone icon and description: 'Un operatore del servizio potrà seguirti nel percorso per smettere di...'. The bottom of the page features social media icons (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube) and the website URL 'www.iss.it/centro-nazionale-dipendenze-e-doping'. On the right, there are logos for 'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ' and 'CENTRO NAZIONALE DIPENDENZE E DOPING'.

# Sei pronto a smettere di fumare...



**Guida per smettere di fumare**



Se vuoi smettere **in autonomia**

**Guida "Smetto di Fumare"**

Consulta la guida per smettere di fumare

**SCOPRI DI PIÙ**

Se vuoi seguire un **percorso telefonico**



**Counselling proattivo**

Un operatore del servizio potrà seguirti nel percorso per

**Telefono Verde contro il Fumo**

Se desideri parlare con un operatore

**800.554088**

ANONIMO e GRATUITO

**SCOPRI DI PIÙ**

**Centri Antifumo**

Consulta l'elenco dei Centri Antifumo e scegli quello che alle tue necessità

**SCOPRI DI PIÙ**




Se vuoi recarti presso un **Centro**

Trova il Centro Antifumo

Regione: Nessuna selezione Sigla provincia: Sigla provincia CAP: CAP

Servizi offerti: Nessuna selezione

**Cerca** **Annulla**



[www.iss.it/centro-nazionale-dipendenze-e-doping](http://www.iss.it/centro-nazionale-dipendenze-e-doping)

# Se sei pronto a smettere e vuoi farlo in autonomia...

## Guida da scaricare



## Guida interattiva on line

Sei in: [Home](#) / [Smetto di Fumare](#)

### Smetto di Fumare!

**S**metto di Fumare! è uno strumento da leggere, compilare e personalizzare e fornisce consigli e strategie utili per abbandonare la sigaretta e superare i momenti critici. Smettere di fumare rappresenta un cambiamento importante nella vita dei tabagisti e a volte possono essere necessari più tentativi prima di riuscirci. Questa guida si propone di accompagnarti in questo momento di cambiamento. Se hai bisogno di aiuto in questo percorso, puoi contattare il Telefono Verde contro il Fumo **800 554088**.

[SCOPRI DI PIÙ](#) [SCOPRI DI PIÙ](#)

[SCARICA LA GUIDA](#)



[www.iss.it/centro-nazionale-dipendenze-e-doping](http://www.iss.it/centro-nazionale-dipendenze-e-doping)

# Il percorso in tre fasi...

## Il percorso che ti proponiamo si compone di tre fasi

INDICE

**1** Preparazione alla cessazione  
Aiuta a rafforzare la tua motivazione a smettere e a ridurre il numero delle sigarette.

6

**2** Cessazione  
Prevede l'astensione totale dal fumo per almeno 24 ore.

38

**3** Mantenimento  
Aiuta a consolidare nel tempo la scelta di non fumare e prevenire il rischio di ricaduta.

48

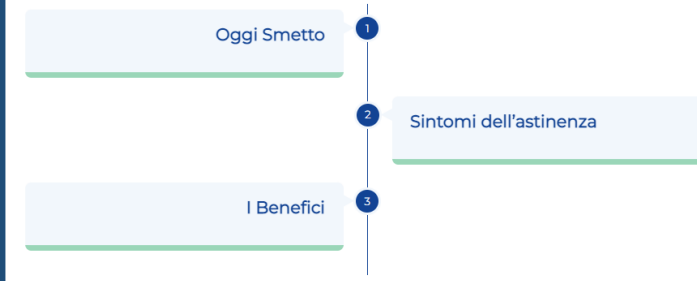
### Preparazione alla cessazione

In questa fase puoi ripercorrere la tua storia di fumatore, conoscere il tuo livello di dipendenza dalla nicotina e la tua motivazione a smettere di fumare. Troverai strumenti per valutare i pro e i contro della cessazione e consigli per rafforzare la tua decisione a smettere di fumare.



### Cessazione

Se ti senti pronto è il momento giusto per smettere definitivamente di fumare. Entri così nella seconda fase: quella della cessazione. Dopo aver individuato eventuali resistenze non resta che andare avanti.



### Mantenimento

Finalmente potrai goderti il benessere! Anche se dovesse riaffiorare il desiderio di accendere una sigaretta dovrai impegnarti a non fumare.



# Preparazione... strumenti pratici e consigli utili

### Conosciamo la sigaretta

Il filtro...  
Il fumo viene prodotto durante la sua combustione (830...)  
La sigaretta contiene durante la sua combustione di 7000 sostanze... e aromatici, alcol...

### Storia del fumatore

Quante sigarette fumi al giorno?

5	10	15
		25

### Ho provato a smettere

Quando	Come
.....	.....
.....	.....
Per quanto tempo non ho fumato	Perché ho ricominciato a fumare
.....	.....
.....	.....

### Test Motivazionale

#### Valuta la tua motivazione

1 Quanto è importante per te smettere di fumare?

- Disperatamente importante
- Molto importante
- Abbastanza importante
- Non molto importante

2 Quanto sei determinato a smettere di fumare?

- Estremamente determinato
- Molto determinato
- Abbastanza determinato
- Non del tutto determinato

### Test di Eagerström

#### Valuta la tua dipendenza

1 Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?

- Entro 5 minuti
- Entro 6-30 minuti
- Entro 31-60 minuti
- Dopo 60 minuti

2 Quante sigarette fumi al giorno?

- 10 o meno
- 11-20
- 21-30
- 31 o più

3 A quale sigaretta ti costa di più rinunciare?

- La prima del mattino
- Tutte le altre

4 Fumi più frequentemente durante la prima ora del risveglio che durante il resto della giornata?

- Sì
- No

5 Fal fatica a non proibito

- Sì
- No

6 Fumi anche quando a letto la mattina

- Sì
- No

Calcola il tuo Livello di dipendenza

### Quanto ti costa fumare?

Effettua il calcolo dei soldi spesi e scopri il risultato

Prova prima di fare il punto puoi fare che puoi come risparmiarli. SMV

N° Sigarette fumate al giorno	Giornaliero	€
5 10 15	Settimanale	€
Costo del pacchetto	Mensile	€
€	Annuale	€
Costo di una sigaretta		€

Moltiplicando il costo giornaliero per 7,30 o 365 potrai ottenere la spesa settimanale, mensile o annuale.

### Prepara anche il corpo

ad abbandonare piano piano la sigaretta ed a rigenerarsi

- Bevi molta acqua**  
La nicotina è idrosolubile, perciò eliminabile più facilmente dal corpo attraverso le urine
- Mangia più frutta e verdura**  
Rafforzano le difese immunitarie e facilitano la disintossicazione contrastando l'azione dei radicali liberi
- Pratica attività motoria**  
Bastano piccoli spostamenti a piedi, evitando ad esempio l'auto o l'ascensore, per aiutare a gestire la tensione da astinenza da nicotina
- Fai esercizi di respirazione**  
Pratica esercizi di respirazione per rilassarti e respirare meglio



# Preparazione... diario del fumatore

Inserisci la data  /  /

TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO  
**800 554088**  
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

N°	Ora	Luogo	Con chi	Attività	Umore	Importanza	Cosa fare in alternativa	Fumata
1	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
2	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
3	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
4	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
5	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
6	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
7	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
8	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
9	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
10	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
11	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
12	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
13	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
14	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO
15	:				😊 😐 😞	1 2 3 4 5		SI NO

Fumare è un comportamento che spesso diventa inconsapevole ed automatico.

Il diario giornaliero del fumatore consentirà di controllare al meglio rituali e stati d'animo associati al fumo e ridurre gradualmente il numero delle sigarette fumate.

Ti proponiamo un valido strumento che è quello del **diario del fumatore**. Inserisci il codice che ti abbiamo inviato per email per poter **annotare** le sigarette che sei in procinto di accendere.  
Se è la prima volta puoi richiedere un codice semplicemente inserendo un indirizzo email. Tutta la procedura è completamente anonima e non teniamo traccia di nessuna delle email.

### Inserisci il codice identificativo

Codice

### Richiedi il codice identificativo

per richiedere il codice clicca su questo [link](#)



# Mantenimento... o gestione delle ricadute

**3** Preparazione  
Cessazione  
Mantenimento

**Sei riuscito a smettere di fumare!**

Finalmente potrai goderti il benessere! Anche se dovesse riaffiorare il desiderio di accendere una sigaretta dovrai impegnarti a non fumare.

Se non sei riuscito a smettere di fumare con questa guida, hai comunque imparato strategie utili per riprovare quando ti sentirai nuovamente pronto.

**Hai avuto una ricaduta?**

**Ora il percorso è finito**

La ricaduta può essere un'occasione per riprendere da dove hai lasciato. Stabilisci subito le strategie di astensione e segui meglio le strategie di mantenimento.

**DIARIO dei momenti di crisi**

Il Diario dei momenti di crisi può essere un valido alleato per gestire e superare queste situazioni.

Ti suggeriamo di stamparlo e prenderti qualche minuto per compilarlo, all'occorrenza.

Inserisci la data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

N°	Ora	Luogo	Attività	Cosa provo	Cosa penso	Cosa faccio per non fumare
1	:			😊 😐 😞		
2	:			😊 😐 😞		
3	:			😊 😐 😞		
4	:			😊 😐 😞		
5	:			😊 😐 😞		
6	:			😊 😐 😞		
7	:			😊 😐 😞		
8	:			😊 😐 😞		
9	:			😊 😐 😞		
10	:			😊 😐 😞		
11	:			😊 😐 😞		
12	:			😊 😐 😞		
13	:			😊 😐 😞		
14	:			😊 😐 😞		
15	:			😊 😐 😞		

TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO  
**800 554088**  
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

**Se hai avuto difficoltà a smettere da solo non ti demoralizzare!**

Seguire un percorso in autonomia è solo uno dei metodi per smettere di fumare. Maggiore è il supporto di cui si dispone, più alta è la probabilità di raggiungere l'obiettivo.

Chiama il Telefono Verde contro il Fumo per intraprendere un percorso personalizzato oppure essere orientato presso un Centro Antifumo.

**Puoi chiedere aiuto ad uno specialista**

TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO  
**800 554088**  
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ  
**ANONIMO e GRATUITO**

**A chi si rivolge?**

A tutti i cittadini ed in particolare a:

- > Fumatori
- > Familiari di fumatori
- > Ex fumatori
- > Operatori socio sanitari e scolastici

**Che cos'è il Telefono Verde contro il Fumo**

Il Telefono Verde contro il Fumo (TVF) 800 554088 dell'Istituto Superiore di Sanità, in carico presso il Centro Nazionale Dipendenze e Doping, è un servizio di counselling telefonico attraverso il quale esperti e psicologi forniscono informazioni sul tabagismo e sostengono il fumatore verso scelte di vita salutari.

**OFFRE**

- INFORMAZIONI** di carattere sanitario e legislativo relative ai prodotti del tabacco
- AIUTO** alla cessazione con percorsi personalizzati di counselling telefonico
- SUPPORTO** agli ex- fumatori nei momenti a rischio di ricaduta
- SUGGERIMENTI** ai familiari dei fumatori per supportare i propri cari nella cessazione
- PROMOZIONE** dell'accesso ai Centri Antifumo
- SENSIBILIZZAZIONE** agli effetti del fumo attivo e passivo sulla salute

# Non sei ancora pronto a smettere...

Prima di Smettere

SCOPRI DI PIÙ

Conoscere la sigaretta  
Motivi per cui si fuma  
Danni del fumo

Home Il progetto Mi informo Smetto di fumare FAQ Normativa Contatti

ingredienti del tabacco e delle sigarette elettroniche

Cerca il prodotto

Gli Ingredienti dei Prodotti del Tabacco e delle Sigarette Elettroniche  
Ministero della Salute

Home Prodotti Tabacco Prodotti E-Cigarette Normativa Contatti

Prodotti Tabacco

Prodotto o Fabbricante Ingrediente

Cerca il fabbricante o il prodotto Cerca

Linee guida cliniche per promuovere la cessazione dell'abitudine al fumo

Guida breve per la...  
Osservatorio Fumo

Fumo e patologie per Broncopneumopatia Ostruttiva e Tumori

Carta del rischio di Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva

Rischio Assoluto di BPCO nella Popolazione Maschile

Probabilità di contrarre la malattia nei 10 anni successivi all'età attuale del soggetto, in funzione dei fattori di rischio considerati

Età del soggetto	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64
<b>Non-fumatori</b>					
Nessuna esposizione	0%	0%	0%	0%	0%
Esposizione ambientale	0%	0%	0%	0%	0%
Esposizione lavorativa	0%	0%	0%	0%	0%
Entrambe le esposizioni	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Ex-fumatori</b>					
Nessuna esposizione	0%	0%	0%	0%	0%
Esposizione ambientale	0%	0%	0%	0%	0%
Esposizione lavorativa	0%	0%	0%	0%	0%
Entrambe le esposizioni	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Fumatori</b>					
Nessuna esposizione	0%	0%	0%	0%	0%
Esposizione ambientale	0%	0%	0%	0%	0%
Esposizione lavorativa	0%	0%	0%	0%	0%
Entrambe le esposizioni	0%	0%	0%	0%	0%

Livelli di rischio - in percentuale

molto basso < 9% basso 3-4% lieve 5-9% moderato 10-19% alto 20-39% molto alto ≥40%

Tabacco e nicotina: quanto ne sai? Mettiti in gioco, rispondi alle domande.



# Scopri quanto ne sai su tabacco e nicotina



## Salute

Quale tra le seguenti affermazioni sul monossido di carbonio è falsa?

- A. Il monossido di carbonio è un gas tossico, incolore, inodore, insapore
- B. Il monossido di carbonio è un gas irritante
- C. Il monossido di carbonio riduce la capacità del sangue di trasportare l'ossigeno ai tessuti



## Dipendenza e cessazione

Dopo aver smesso di fumare:

- A. Ci si può concedere una sigaretta ogni tanto
- B. Ci si può concedere un tiro ogni tanto
- C. Bisogna evitare il contatto con i prodotti contenenti tabacco o nicotina



## Ingredienti e Ambiente

Quanta formaldeide, sostanza tossica e cancerogena, si libera in aria in un anno dalla combustione delle sigarette?

- A. 1-2 mila tonnellate di formaldeide
- B. 3-6 mila tonnellate di formaldeide
- C. Più di 6 mila tonnellate di formaldeide



## Legislazione

Quale tra le seguenti affermazioni è corretta

- A. Gettare i mozziconi a terra è solo un problema di decoro
- B. Gettare i mozziconi a terra è vietato solo in aree protette (parchi naturali, giardini pubblici, ecc)
- C. Gettare i mozziconi a terra è vietato dalla legge

I sintomi dell'astinenza da nicotina

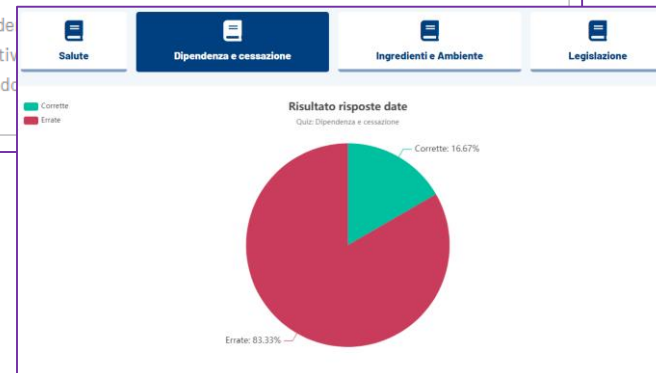
- A. Sono molto soggettivi
- B. Sono legati al genere (uomo/donna)
- C. Sono uguali per tutti

I sintomi dell'astinenza da nicotina

- A. Sono molto soggettivi
- B. Sono legati al genere (uomo/donna)
- C. Sono uguali per tutti

**Risposta corretta!**

I sintomi della dipendenza da nicotina sono molto soggettivi. L'astinenza è soggettiva perché il corpo si sta liberando dalla nicotina.





**Grazie!**



[www.iss.it/centro-nazionale-dipendenze-e-doping](http://www.iss.it/centro-nazionale-dipendenze-e-doping)