

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 il tuo livello di dipendenza:

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

Puoi portare il test dal tuo medico di famiglia o presso un Centro per il trattamento del tabagismo per un'interpretazione dei risultati.

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/liberodalfumo

REGIONE
PIEMONTE

www.regione.piemonte.it/sanita

 **Non c'è cura
senza cuore**

Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

REGIONE
PIEMONTE

www.regione.piemonte.it/sanita

 **Non c'è cura
senza cuore**

Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

I.P.
briefing
adv



Hai da spegnere?

Accendi il benessere

Il Piemonte promuove un futuro libero dal fumo



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 una semplice abitudine, 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 i risultati si vedono 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 mette a disposizione 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/liberodalfumo

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



Il numero è anonimo e 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, 22 - Tel. 0141 488101

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 Pier Maffei, 59 - 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
- **Mondovì** - ASL CN1 - Via Fossano, 2 - Tel. 0174 676173

- **Mondovì** - 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 - Via Magellano, 1 - 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)