

Vuoi smettere? Fai il test!



Quanto è importante per te smettere completamente di fumare?

disperatamente importante	Punti 4
molto importante	3
abbastanza importante	2
non molto importante	1

Quanto sei determinato a smettere di fumare?

estremamente determinato	Punti 4
molto determinato	3
abbastanza determinato	2
non del tutto determinato	1

Perché desideri smettere di fumare?

perché la mia salute ne sta già soffrendo	Punti 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?

estremamente alte	Punti 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

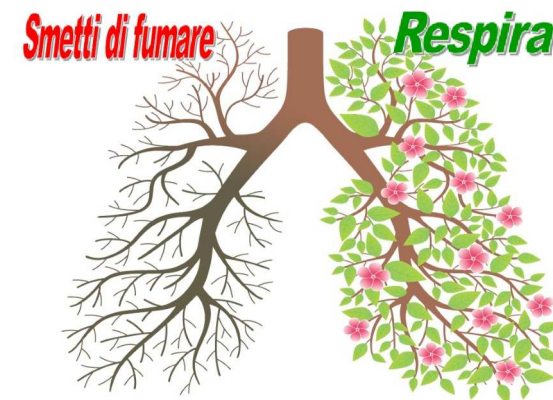
da 15 a 19 Sei pronto a smettere di fumare

Con i risultati ottenuti rivolgiti ad uno dei Centri per il trattamento del Tabagismo



I Centri Antifumo presenti sul territorio biellese operano in sinergia nella gestione del paziente e sono inseriti all'interno dell'elenco dei Centri Antifumo italiani, redatto dal Sistema di Sorveglianza Nazionale sul Tabagismo dell'Istituto Superiore di Sanità.

È facile SMETTERE DI FUMARE se sai **DOVE** farlo





FONDAZIONE onlus
EDoed ELVO TEMPia
per la lotta contro i tumori



Centro Trattamento Tabagismo Fondazione Tempia

In cosa consiste

Il Centro per il Trattamento del Tabagismo della Fondazione Tempia (CTT) nasce nel 2004 per sostenere i biellesi che desiderano smettere di fumare. I **servizi offerti prevedono:**

Percorsi psico-educazionali di gruppo.

Il corso si articola in **12 incontri** a cadenza settimanale. Prima di accedere al gruppo è necessario un **colloquio individuale** con le psicologhe conduttrici per approfondire insieme la **motivazione, l'idoneità ad un percorso di gruppo** e per illustrare la metodologia che verrà utilizzata.

Ambulatorio Pneumologico.

Al momento dell'accesso e al termine del percorso viene proposta una **visita medica specialistica** con spirometria e misurazione del monossido di carbonio espirato.

Equipe

- 1 medico specialista in pneumologia
- 1 infermiera
- 2 psicologhe

Costi

Il corso è **GRATUITO**. Non è necessaria l'impegnativa del Medico di Medicina Generale

Sede

Villa del Fondo Edo Tempia-Via Malta, 3 Biella

Contatti e info

Segreteria Fondo Edo Tempia:

015-351830, fax 015-21116

dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18.

Sito: www.fondazionetempia.org

e-mail: psicologia@fondoedotempia.it



Fondo Edo Tempia

Ser.D - Centro per il trattamento del Tabagismo

In cosa consiste

Il **Centro per il Trattamento del Tabagismo** è un servizio nato nel 2008, per offrire un trattamento specialistico alle persone con Dipendenza da tabacco.

Il trattamento è così strutturato:

Primo Incontro Valutativo sulla motivazione al percorso di disassuefazione

Visita Medica Generale, per la valutazione della dipendenza da nicotina e per verificare l'assenza di altre malattie fumo-correlate. Se necessario, supporto farmacologico con farmaci specifici.

Visite mediche di controllo sui benefici ottenuti.

Colloqui di Sostegno per valutare e sostenere la motivazione al trattamento e apprendere strategie utili a ridurre il rischio di ricadute.

Equipe per ogni sede operativa

- 1 medico specialista
- 1 infermiere/1 educatore

Costi

Il trattamento è **GRATUITO** (ad eccezione di eventuali farmaci, a carico del paziente). Non è necessaria impegnativa del Medico di Medicina generale.

Sede

Biella c/o Ospedale degli Infermi - Casa della Salute
Cossato - SerD via Marconi 166/a

Contatti e info

Ponderano tel. 015 15159170 sert.biella@aslbi.piemonte.it

Cossato tel. 015 15159453 sert.cossato@aslbi.piemonte.it

Sito: <https://aslbi.piemonte.it>



Ospedale di Biella - ASLBI

Centro Antifumo di Secondo Livello

In cosa consiste

Dal 1996 LILT Biella aiuta i fumatori a liberarsi dalla dipendenza dalle sigarette.

Il Centro Antifumo di LILT Biella è definito di "secondo livello" grazie all'offerta di un **trattamento integrato** medico/farmacologico e psicologico. Il percorso si articola in:

Primo colloquio psicologico volto a valutare la motivazione, misurare la dipendenza nicotina e illustrare le modalità di trattamento.

Visita pneumologica. Con spirometria e misurazione del monossido di carbonio

Supporto farmacologico personalizzato

Seguono controlli periodici con medico e psicologa in compresenza.

Supporto psicologico aggiuntivo per pazienti che necessitano di un sostegno motivazionale più intenso.

Tutti i pazienti sono seguiti individualmente

Equipe

- 1 medico specialista in pneumologia
- 1 psicologa

Costi

LILT Biella non riceve finanziamenti pubblici.

L'erogazione dei servizi di prevenzione è possibile grazie alle donazioni di individui e aziende.

Sede

Spazio LILT - Via Ivrea, 22 Biella

Contatti e info

Segreteria LILT Biella: Tel. 015-8352111 fax. 015-8352112 dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18.00

Sito: www.liltbiella.it e-mail: info@liltbiella.it



LILT Biella