

Vuoi smettere di fumare?

Fai il test!



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 7 a 10** Sei pronto a smettere di fumare

Con i risultati ottenuti rivolgiti al Centro per il Trattamento del Tabagismo più vicino a te



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI BIELLA



Contatti:

Ospedale degli Infermi - **Ponderano** tel. **015 15159170**
Casa della Salute - **Cossato** tel. **015 15159453**
sert.cossato@aslbi.piemonte.it
sert.biella@aslbi.piemonte.it
<https://aslbi.piemonte.it>
Ospedale di Biella - ASLBI



Centro per il Trattamento del Tabagismo

...sei sempre in tempo!





Ser.D - Centro per il
Trattamento del Tabagismo
Referente: **Dott.ssa Sonya Maugeri**



Cosa facciamo

**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.**

**Nell'ambito di un percorso
individualizzato, esiste la possibilità di
effettuare, su indicazione del medico,
anche trattamenti mediante
agopuntura.**

**È prevista inoltre la possibilità di un
supporto psicologico individuale, in
caso di necessità.**

Cos'è

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

Costi :

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

Chi siamo

**Nell'ambito di ogni
sede operativa è
presente la seguente
equipe**

1 medico specialista

1 infermiere/1

educatore

1 psicologo

Il Centro per il Trattamento del Tabagismo dell'ASL BI è accreditato e inserito all'interno dell'elenco dei Centri Antifumo italiani, redatto dal Sistema di Sorveglianza Nazionale sul Tabagismo dell'Istituto Superiore di Sanità.