

SCHEDA DI ISCRIZIONE AL CORSO PER SMETTERE DI FUMARE

Data di compilazione _____ N. di cartella (1) _____ SSN. _____ E.T. _____

Cognome _____ Nome _____ Sesso (M/F) (3) _____

Luogo di nascita _____ (Prov. _____) Data di nascita _____ Età (4) _____

Indirizzo: via _____ n. _____ Comune _____ Prov. _____ C.A.P. _____

Tel. _____ / _____ Stato civile (5) _____ Titolo di studio (6) _____ Professione (7) _____

Quante sigarette fuma al giorno? (8) _____ A che età ha iniziato a fumare? (9) _____ Per quanti anni ha fumato? (10) _____

Ha già provato a smettere? (SI/NO) (11) _____ Se SI, quante volte? (12) _____ Per un massimo di gg. (13) _____

In che modo? Da solo (14) TSN (15) Corsi intensivi (16) Agopuntura (17) Ipnosi (18) Altro (19)

Frequenta persone che fumano (SI/NO)? In famiglia (20) _____ Al lavoro (21) _____ Nel tempo libero (22) _____

Per quali motivi ha deciso di smettere di fumare?

(23) SALUTE (rischi presenti, rischi futuri)

(24) AUTOCONTROLLO (migliorare l'autostima, sentirsi libero, vincere una "sfida" con se stesso)

(25) MOTIVI ESTETICI (puzzo, sporco, dita macchiate, alito cattivo)

(26) ESEMPIO (nei riguardi di figli, nipoti, alunni, pazienti)

(27) ECONOMIA (spendere meglio il proprio danaro) Motivo più importante per smettere (28) _____

Quanta fiducia ha di smettere? Esprima un punteggio da 1 a 5 (1= Poca; 5= Molta) 1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5 ;

Come ha avuto informazioni su questo corso? Medico di base (29) Dott. _____

Altro personale sanitario (30) Farmacia (31) Mass media (32) "Passa parola" (33) Altro (34)

Assume in modo improprio altre sostanze d'abuso? Alcol Psicofarmaci Altro _____

Esiste diagnosi psichiatrica? NO SI (specificare) _____

PROSPETTO DELLE PRESENZE E VERIFICHE

Numero del Corso e data d'inizio (2) _____ / _____ Scala Fagerstrom (35) _____

Totale presenze (36) _____ Fase intensiva: 1°- 2°- 3°- 4°- 5°- 6°- 7°- 8° Fase di mantenimento: 1°- 2°- 3°- 4°

N. sig./die: fine corso (37) _____ 2° mese (38) _____ 5° mese (39) _____ 8° mese (40) _____ 1° a. (41) _____ 2° a. (42) _____

Ha ripreso a fumare: dopo gg. di astinenza (43) _____

PEF: iniziale _____ dopo 2 mesi _____ dopo 5 mesi _____ dopo 8 mesi _____ dopo 1 anno _____ dopo 2 anni _____

Peso (Kg.): iniziale _____ dopo 2 mesi _____ dopo 5 mesi _____ dopo 8 mesi _____ dopo 1 anno _____ dopo 2 anni _____

TSN (C/G/I): "24 ore" _____ fine corso _____ 2 mesi _____ 5 mesi _____ 6 mesi _____ Tot. gg. (C) _____ (G) _____ (I) _____

MISURAZIONE DELLA DIPENDENZA DA NICOTINA

LA SCALA DI FAGERSTROM SERVE A STABILIRE IL GRADO DI DIPENDENZA FARMACOLOGICA

SCALA DI FAGERSTRÖM MODIFICATA	
Inserire nelle caselle il punteggio relativo alla risposta scelta. Il punteggio complessivo massimo è 11	
Consumo giornaliero 2 = sopra le 20 sigarette 1 = fra le 10 e le 20 sigarette 0 = sotto le 10 sigarette	<input type="text"/>
Contenuto di nicotina per sigaretta, come dichiarato sul pacchetto 2 = maggiore o uguale a 1,2 mg 1 = tra 0.6 e 1,1 mg 0 = minore o uguale a 0,5 mg	<input type="text"/>
Inala il fumo? 2 = quasi sempre 1 = talvolta 0 = raramente	<input type="text"/>
Quando fuma di più 1 = la mattina 0 = il pomeriggio, la sera, allo stesso modo tutto il giorno	<input type="text"/>
Dopo quanto dal risveglio fuma la prima sigaretta? 1 = entro mezz'ora 0 = dopo mezz'ora	<input type="text"/>
A quale sigaretta non vorrebbe mai rinunciare? 1 = quella del mattino 0 = le altre	<input type="text"/>
Le risulta difficile non fumare dove è proibito? 1 = Sì 0 = No	<input type="text"/>
Fuma anche se è a letto indisposto? 1 = Sì 0 = No	<input type="text"/>
Punteggio totale Più si avvicina a 11, maggiore è la dipendenza dalla nicotina	<input type="text"/>

La somma dei punti ottenuti per ciascuna risposta indica il grado della dipendenza:

- da 0 a 3 punti = dipendenza assente o molto scarsa
- 4 punti = dipendenza lieve
- 5-6 punti = dipendenza media
- 7-11 punti = dipendenza forte.

QUESTIONARIO PERCHE' FUMO?

Con un test semplice scoprite i motivi e le ragioni
che vi spingono a fumare.

Segnate con una croce la risposta corrispondente
e il numero di punti.

	s e m p l e	s p e s s o	a v o l t e	r a r a m e n t e	m a i
A - La sigaretta mi aiuta a tenermi sveglio, concentrato e in forma	5	4	3	2	1
B - Tenere la sigaretta tra le dita mi dà una sensazione piacevole	5	4	3	2	1
C - Fumare è qualcosa di bello e distensivo	5	4	3	2	1
D - Quando mi arrabbio per qualche motivo mi accendo una sigaretta	5	4	3	2	1
E - Non riesco a sopportare quando mi finiscono le sigarette	5	4	3	2	1
F - Non mi accorgo nemmeno più di fumare, ormai è una cosa automatica	5	4	3	2	1
G - Fumo perchè la sigaretta mi dà la sensazione di avere più forza e più concentrazione quando mi sento scarico	5	4	3	2	1
H - Anche accendere la sigaretta fa parte del piacere di fumare	5	4	3	2	1
I - Mi piace il sapore del tabacco	5	4	3	2	1
J - Fumo la sigaretta quando sono troppo teso ed eccitato	5	4	3	2	1
K - Non riesco ad immaginare la mia vita senza la sigaretta	5	4	3	2	1
L - Mi succede di accendermi una sigaretta quando non ho ancora finito la precedente	5	4	3	2	1
M - La sigaretta è come un eccitante, mi dà una spinta e mi ricarica	5	4	3	2	1
N - Mi piace tenere le mani occupate giocherellando con la sigaretta, l'accendino o il pacchetto	5	4	3	2	1
O - Se mi offrono una sigaretta di marca diversa preferisco il sapore delle mie	5	4	3	2	1
P - Fumare mi aiuta a scaricare i nervi e a distendermi	5	4	3	2	1
Q - Quando non ho potuto fumare per un certo tempo mi prende come un bisogno impellente	5	4	3	2	1
R - Mi accorgo talora con meraviglia di avere una sigaretta tra le labbra che ho acceso senza rendermene conto	5	4	3	2	1

Valutazione

1.

Riportate i punteggi segnati nelle righe vuote qui a lato.

Es.: i punti segnati per la risposta F devono essere riportati sulla riga F

2.

Sommate tre a tre i punteggi sulla riga del totale.

Es.: sommate insieme i punteggi ottenuti al punto F, L e R

3.

Il totale varia tra 3 e 15.

Un totale di 11 o più è un valore alto, 7 o meno un valore basso.

Cosa dicono di voi i punteggi?

Il test vi dà alcune indicazioni su ciò che significa per voi il fumo.

I totali vi mostrano quanto ciascun motivo abbia per voi un peso.

Più si rivela per voi un certo motivo, più dovrete cercare di analizzare tutte le possibilità che si possono porre al posto del fumo.

F _____ L _____ R _____ totale _____ punti	<i>“abitudine”</i>	Fumo automaticamente Se il fumo è per voi solo una abitudine dovrebbe essere facile smettere. E' importante però che facciate attenzione ad ogni sigaretta. Basta, per esempio, che prima di accendere una sigaretta facciate un attimo di riflessione
A _____ G _____ M _____ totale _____ punti	<i>“stimolazione”</i>	Fumo per caricarmi Se qui ottenete un punteggio alto significa che la sigaretta è per voi un eccitante, fumare vi trasmette la sensazione di avere più forza, più slancio. Pensate a qualche cosa che vi possa procurare le medesime sensazioni ma che sia meno dannoso!
D _____ J _____ P _____ totale _____ punti	<i>“relax”</i>	Fumo per scaricarmi Sensazioni sgradevoli, situazioni di tensione si possono mitigare, talora, con una sigaretta. Tuttavia ciò non perdura e comunque non è un metodo molto sano.
B _____ H _____ N _____ totale _____ punti	<i>“gestualità”</i>	Fumo per tenere occupate le mani Esiste un'infinità di tali “giocattolini” con cui ci si può occupare ugualmente e senza maneggiare fuoco.
C _____ I _____ O _____ totale _____ punti	<i>“piacere”</i>	Fumo perchè è un piacere Un alto punteggio significa che le sigarette vi procurano un piacere fisico o psicologico. Sicuramente ci sono moltissime cose che vi possono offrire piacere e distensione.
E _____ K _____ Q _____ totale _____ punti	<i>“dipendenza”</i>	Non riesco a smettere Se la dipendenza è forte non spaventatevi. I sintomi di astinenza si attenuano nel giro di 2-3 settimane lasciando posto a un piacevolissimo senso di libertà.

Per ulteriori informazioni sui
Corsi per smettere di fumare
organizzati dal
Centro Antifumo-Ser.T.
Az. USL 8 Arezzo
(c/o Ospedale S. Donato
Via A. De Gasperi)
telefonare al **0575255943**

MOTIVAZIONI CHE MI AIUTANO A CAMBIARE

Svantaggi del fumare

Ho scoperto con preoccupazione (o fastidio)
che fumando

Vantaggi del non fumare

Non fumando desidero ottenere i seguenti
benefici.....

SALUTE

IMMAGINE ESTETICA

STIMA DI ME STESSO

ESEMPIO

ECONOMIA

MOTIVAZIONI CHE MI AIUTANO A CAMBIARE – Istruzioni per l'uso
--

Per esempio.....(motivazioni di altri ex fumatori)

- Voglio essere un buon esempio per i miei figli
- Voglio esserci quando verrà il tempo di godermi la pensione
- Con i soldi che risparmiarerò voglio comprarmi...
- Non voglio essere uno schiavo
- Non voglio più tossire per colpa delle sigarette
- Amo troppo la vita per fumare
- Non voglio più “puzzare” di fumo
- Voglio essere libero

Qualunque motivazione vi sia congeniale, scrivetela e leggetela spesso. Potete scrivere le vostre motivazioni su biglietti o cartelli più grandi e sistemarli in modo visibile in giro per la casa e in ufficio. Per esempio, potete metterne uno vicino al telefono o accanto alla poltrona preferita. Sarete sorpresi dell'aiuto che questi piccoli espedienti possono dare alla vostra volontà di non fumare.

Ma la cosa più importante adesso, è che siate completamente consapevoli delle vostre reali motivazioni, in modo che queste siano per voi chiare e ben presenti nella vostra mente ogni volta che sarete tentati di estrarre una sigaretta dal pacchetto. Solo così potrete entrare nella vastissima schiera di coloro che hanno già deciso di abbandonare il fumo.

VANTAGGI CHE SI OTTENGONO SMETTENDO DI FUMARE

Salute:

- Minori rischio di tumori, di infarto e di malattie respiratorie per te e per i tuoi familiari
- Meno tosse, influenza e raffreddori
- Meno bronchiti e altri disturbi nei tuoi figli
- Il tuo cuore e i tuoi polmoni avranno un recupero completo in un tempo relativamente breve
- Più resistenza nelle attività motorie e sportive
- Migliore capacità di concentrazione e di rendimento intellettuale

Autostima:

- Soddisfazione personale per aver vinto una prova importante
- Sensazione di libertà per non essere più condizionato da una dipendenza fisica e psicologica

Aspetto estetico:

- Denti più bianchi, pelle più fresca e alito gradevole
- Odore più gradevole in casa, nell'automobile e negli abiti

Buon esempio:

- Buon esempio per i propri figli, nipoti e amici
- Modello di comportamento sano, per chi lavora nella scuola e nella sanità, nei confronti di alunni o pazienti

Economia:

- Risparmio di molto denaro.

*Smettere di fumare vuol dire
rifiutare un veleno
liberarsi da una schiavitù,
fuggire un pericolo, stare meglio*

ISTRUZIONI PER LA PRIMA SETTIMANA

COMPITI
DA ESEGUIRE
DOPO IL
I° INCONTRO

1- D'ora in poi non comprate più di un pacchetto di sigarette per volta. Se a casa avete dei "rifornimenti" fatene un unico pacco e riponetelo in un posto difficile da raggiungere. Non lasciate sigarette sparse in giro.

2- E' vietato offrire o farsi offrire sigarette. Spiegate ai vostri amici, perché non si offendano, che questa "misura" è parte fondamentale della terapia per smettere di fumare.

3- Incartate il pacchetto di sigarette e chiudetelo con un nastrino. Nascondetelo in un posto inusuale e un po' scomodo: in un cassetto chiuso a chiave, sopra un armadio, in cantina, in ufficio, nel baule della macchina. Insomma tenetelo lontano dagli occhi e, si spera, "lontano dal cuore". Ogni volta che viene voglia di fumare dovete scartare il pacchetto, prendere una sola sigaretta e incartare il pacchetto di nuovo. Usate il "Calendarietto" prendendo nota dell'ora, di quello che state facendo, della ragione per cui volete smettere e del grado di importanza che quella sigaretta ha per voi. Bisogna misurare il grado di importanza prima di accendere la sigaretta. Tenete in posti separati pacchetto e accendino. Questo sistema vi renderà così consapevoli che eliminerete in breve tempo tutte le sigarette fumate per automatismo, cioè abitualmente circa il 50%.

4- Chiedetevi sempre: "Ho voglia davvero o non si tratta che di un riflesso condizionato?".

ISTRUZIONI PER LA PRIMA SETTIMANA

COMPITI
DA ESEGUIRE
DOPO IL
II° INCONTRO

1- A fine giornata fate il punto della situazione e programmate per il giorno dopo una ulteriore riduzione in modo graduale e intelligente facendo attenzione ad eliminare per prime le sigarette più facili, quelle cioè a cui avete dato un grado di importanza minore nel “Calendarietto”. Non accanitevi a sfidare sigarette difficili (per esempio la prima del mattino).

2 - Per la programmazione serale usate "La lista dei buoni propositi" precisando il più possibile la o le sigarette che non fumerete il giorno dopo, con l'ora corrispondente e l'azione sostitutiva. Questo metodo vi aiuterà moltissimo perché l'indomani non dovrete "logorarvi" su ogni sigaretta nel dubbio se potete permettervela o no. Potrete fumare sicuramente quelle che non avete programmato di eliminare.

3- Non sottovalutate l'importanza dell'azione sostitutiva. L'azione sostitutiva è utilissima: serve per distrarre l'attenzione e come autoricompensa. Potete uscire, fare del moto, telefonare ad un amico (possibilmente non fumatore), ascoltare musica, mettere in bocca una mentina o una gomma da masticare senza zucchero. Lasciate libera la fantasia di creare azioni sostitutive nuove e piacevoli.. Ogni volta che sentite il bisogno di fumare “imponetevi” di fare qualcos'altro.

CONSIGLI PER PREPARARSI A SMETTERE

- Smettere di fumare non è facile, ma è possibile. Chi decide di smettere deve sapere a che cosa va incontro in modo realistico.
- Potresti sentirti nervoso, irritabile e più stanco del solito o avere qualche difficoltà a dormire. Questi sintomi stanno a significare che il tuo corpo si sta liberando dalla Nicotina, sostanza che dà una forte dipendenza sia fisica che psicologica.
- Il disagio e gli eventuali sintomi d'astinenza durano solo poche settimane.
- La prima settimana è la più difficile. Successivamente l'impegno sarà meno faticoso.
- Spesso non è tanto difficile smettere di fumare. E' più difficile rimanere per sempre non fumatore. Come ex fumatore, devi essere consapevole della tua dipendenza dalla Nicotina. Non sfidare mai le sigarette: "Basta un tiro per riprendere".
- Il maggior rischio di ricaduta si verifica nei primi tre mesi.
- La maggior parte dei fumatori riesce a smettere definitivamente solo dopo alcuni tentativi. Tu puoi essere uno di quelli che smette al primo colpo. Ma se non sarà così non rinunciare. Prova di nuovo.

Che cosa devi fare per prepararti a smettere.

- Decidi risolutamente di smettere di fumare. Accetta con gioia il fatto che ti libererai da una miscela micidiale di sostanze velenose, irritanti, cancerogene e puzzolenti.
- Fai un elenco delle ragioni per cui vuoi smettere: vantaggi per la salute tua e dei tuoi familiari, senso di libertà, migliore aspetto estetico, maggiore energia fisica e mentale, risparmio di denaro, esempio per i figli, ecc. Tieni l'elenco sempre con te.
- Ogni sera prima di andare a letto ripeti 10 volte una delle ragioni per smettere.
- Comincia a cambiare il tuo stile di vita: fai qualche passeggiata in più, migliora la tua alimentazione e cerca di riposare di più. Evita l'inutile fretta e l'inutile fatica.
- Cerca di coinvolgere un familiare o un amico fumatore nella decisione di smettere. Fate una scommessa. Il primo che fuma paga un pranzo all'altro.
- Fai sapere in giro che hai intenzione di smettere di fumare. Otterrai il sostegno dei tuoi amici e conoscenti e rafforzerai l'impegno per rimanere fedele alla tua promessa.

LISTA DEI BUONI PROPOSITI

Sigaretta che *non* fumo

Azione Sostitutiva

Mercoledì ore _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
Giovedì ore _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
Venerdì ore " _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
Sabato ore _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
Domenica ore _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
Lunedì ore _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
Martedì ore " _____	_____
" _____	_____
" _____	_____
" _____	_____

AZIONE BIVALENTE DELLA NICOTINA ("LA DROGA PERFETTA")

Situazione di "Eccesso" (pieno energetico)

scarica
(effetto sedativo)



(effetto stimolante)
ricarica

Situazione di "carenza" (vuoto energetico)

AZIONE BIVALENTE DELLA NICOTINA – Istruzioni per l’uso

Per spiegare l’azione bivalente della Nicotina come modulatrice del tono energetico dell’organismo, si ricorre abitualmente all’esempio dello studente fumatore che sta per sostenere un esame: prima dell’esame fuma per scaricare un eccesso di tensione nervosa; dopo essersi “sgravato” dell’esame fuma per ricompensare la carenza di tensione in cui, da un momento all’altro, si viene a trovare (notare anche la *valenza psicologica* di “ricompensa”).

Analogamente durante l’arco di un’intera giornata può accadere al fumatore di ricorrere alle sigarette per ottenere effetti sedativi o, all’opposto, stimolanti.

In questo modo sono interpretabili anche i corrispondenti sintomi di astinenza, di valenza a volte antitetica, che possono comparire dopo aver smesso di fumare.

Chi utilizzava la sigaretta per ottenere prevalentemente un effetto stimolante presenterà sintomi da “carenza” di tono: difficoltà a concentrarsi, stordimento, sonnolenza, apatia, tristezza, depressione, sentimento di “lutto”.

Chi ricercava invece per lo più un effetto sedativo mostrerà sintomi astinenziali da “eccesso”: ipereccitabilità, difficoltà a dormire, ansia, agitazione, irritabilità, rabbia.

Fumatori che cercavano in uguale misura effetti sedativi e stimolanti possono presentare sia sintomi da “carenza” che da “eccesso” variamente associati.

La maggior parte dei sintomi scompare entro il primo mese.

Per i fumatori con forte dipendenza (per es. coloro che fumano la prima sigaretta entro mezz’ora dal risveglio) è consigliata la terapia sostitutiva con Nicotina (cerotti, gomme da masticare, inalatore) che va sempre iniziata **dopo** la sospensione totale del fumo e sotto controllo medico.

ISTRUZIONI PER LA 2° SETTIMANA

Complimenti, siete a un passo dal traguardo!!!

Alla fine di questa settimana potrete sperimentare le prime 24 ore senza fumo!

Siete stati molto bravi ad arrivare fino a questo punto, merito della vostra determinazione e dell'impegno con cui avete agito.

Adesso si tratta di eliminare le ultime.

Procedete gradualmente, così come avete imparato fino ad oggi, programmando giorno per giorno la o le sigarette che non fumerete, l'ora e l'azione sostitutiva.

Quelle che invece avrete deciso di fumare fumatevele solo a patto di seguire scrupolosamente queste indicazioni:

- interrompete l'azione in corso;
- cercate uno spazio tranquillo dove fumare da soli (non fumate più in compagnia!) e dove la sola attività sia il fumare (niente giornali, radio, tv, ecc.);
- rilassatevi e concentrate tutto il vostro ascolto sul piacere che provate fumando la sigaretta;
- fumate lentamente, consapevolmente in modo da rendervi conto di ciò che state facendo e scoprite la differenza tra il piacere "mentale" che immaginavate prima di accenderla e l'effettivo piacere che state provando. Gustatevela... ma attenzione, appena vi accorgete che il piacere non è più lo stesso di quando l'avete accesa spegnetela: non c'è più alcun motivo per continuare a fumarla;
- misurate il mozzicone e riportatene la lunghezza nell'ultima casella del "Calendarietto" esprimendola in quarti non fumati (1/4-2/4-3/4-4/4). Se continuate a sentire il piacere di fumare fino alla fine della sigaretta scrivete 0/4.

La vera molla del cambiamento è il paradosso: se siete totalmente consapevoli nell'azione, sarete così coscienti di aver deciso di smettere e al tempo stesso così attenti al gesto di fumare che tutto ciò vi sembrerà assurdo.

Ma non abbiate fretta, c'è un'intera settimana per arrivare a scoprire questo punto.

IL TABACCO

Il tabacco è una pianta erbacea a ciclo annuale o perenne appartenente alla famiglia delle Solanacee; è originaria delle zone tropicali dell'America e oggi viene coltivata in molti Paesi del mondo. Le foglie costituiscono l'unica parte utilizzata della pianta. Il tabacco si diffuse in tutto il mondo particolarmente dopo lo sviluppo dell'industria delle sigarette iniziato nel 1918. La produzione di tabacco in Italia è ammontata nel 1994 a 135.000 tonnellate.

In Italia sono circa 12 milioni i fumatori, il 25,1% della popolazione di 14 anni e più: i maschi sono il 34,1%, le femmine il 16,7%.

L'OMS definisce il tabacco come una sostanza psicoattiva il cui uso può causare disturbi mentali e comportamentali.

La complessità e la gravità dei quadri clinici che fanno seguito all'esposizione protratta ai prodotti del fumo di tabacco sono proporzionali alla quantità assunta manifestandosi a dosi già relativamente modeste.

Il fumo di tabacco contiene circa 4.000 sostanze chimiche tra le quali sono inclusi almeno 200 veleni ben conosciuti quali il DDT, l'arsenico, la formaldeide e il monossido di carbonio, sostanze irritanti, elementi cancerogeni o cocangerogeni, sostanze radioattive e inquinanti chimici (additivi, conservanti, coloranti, pesticidi, ecc.).

I componenti del fumo di tabacco possono essere divisi in quattro grandi gruppi: Nicotina, Monossido di Carbonio, Sostanze cancerogene, Sostanze irritanti e tossiche.

NICOTINA

- E' un alcaloide presente nelle foglie del tabacco: induce dipendenza fisica e psicologica;
- Agisce sul sistema nervoso centrale e autonomo in modo bifasico (stimolazione-inibizione) causando, secondo il prevalere dell'effetto stimolante o inibente, modificazioni dell'umore, dell'apprendimento, della concentrazione, della prontezza dei riflessi e delle prestazioni psicofisiche;
- Agisce sul sistema cardiovascolare e aumenta il rischio di trombosi.

MONOSSIDO DI CARBONIO

- E' un gas asfissiante che ostacola l'ossigenazione dei tessuti.

SOSTANZE CANCEROGENE

- Sono in massima parte presenti nel catrame o condensato..

SOSTANZE IRRITANTI E TOSSICHE

- Le sostanze irritanti provocano aumento delle secrezioni bronchiali e favoriscono il ristagno dei microbi e delle sostanze irritanti e/o cancerogene, che sono le principali cause della bronchite cronica, dell'enfisema polmonare, dell'asma bronchiale e del cancro polmonare.

IL GIORNO IN CUI SMETTI

- Di' a te stesso: “Io oggi non voglio fumare” e mantieni l’impegno.
- Butta via le sigarette e gli accendini “usa e getta”. Nascondi gli accendini di valore e i portacenere o utilizzali in un altro modo.
- Evita la compagnia dei fumatori.
- Fatti un regalo o occupa il tuo tempo nel modo che più ti piace. Per festeggiare questo giorno speciale compra dei fiori.
- Cerca di tenerti occupato per tutto il giorno. Vai al cinema, in palestra, in biblioteca, al museo o a fare shopping, fai lunghi percorsi a piedi o in bicicletta e alla sera vai a letto un po’ più presto.
- Ricorda ai familiari e agli amici che questo è il giorno in cui smetti di fumare e rivolgiti a loro per chiedere aiuto nei momenti difficili.

TECNICHE DA ADOTTARE IN CASO DI CRISI D’ASTINENZA

1. Bevi subito due bicchieri di acqua non gasata. Non farti mai sorprendere senz’acqua nelle prossime due settimane; porta con te delle bottiglie durante gli spostamenti in macchina o vai al bar più vicino. L’acqua riempie lo stomaco e ne rilassa le pareti placando il crampo da “fame” di fumo. Inoltre ti fa espellere, attraverso l’urina, notevoli quantità di nicotina “impregnata” nell’organismo, disintossicandoti. Per questo motivo, indipendentemente dal momento della crisi d’astinenza, è bene bere per tutto questo periodo almeno un paio di litri di acqua al giorno.
2. Esegui 20 respirazioni da seduti con un ritmo 4/8, cioè inspira contando mentalmente fino a 4 ed espira contando fino ad 8:
 - le prime 10 respirazioni alte nel petto
 - ritmo rapido
 - tirare e spingere fuori l’aria dal naso
 - pugni chiusi
 - come spingendo energicamente l’aria dentro e fuori da un mantice.
 - le seconde 10 respirazioni profonde nella pancia
 - lascia entrare e uscire l’aria dal naso senza fare rumore
 - ritmo lento
 - pugni aperti
 - come per riempire e svuotare un sacco che si gonfia e si affloscia completamente.Dopo aver eseguito le 20 respirazioni fai almeno 3 “sospironi”.
Se ti sembra più facile, inspira contando solo fino a 3 ed espira contando solo fino a 6.
Se la voglia di fumare persiste, aggiungi:
3. 10 minuti di attività fisica, flessioni, saltelli, una camminata di buon passo e/o una tecnica di rilassamento.

IMPEGNO SCRITTO

Io sottoscritto _____

mi impegno a fumare l'ultima sigaretta alle ore _____ del giorno _____

e a sperimentare le prime 24 ore senza fumo fino alle ore _____ del giorno _____.

Azioni sostitutive che mi aiutano a non fumare: _____

Il mio compagno di gruppo è: _____

n° di telefono _____ con cui ho un contatto telefonico alle ore _____

In fede

Complimenti ... sei a un passo dal traguardo !!!

COSTI SOCIALI E SANITARI DEL TABAGISMO.

L'OMS ha definito il fumo di tabacco la *prima causa evitabile di malattia e morte nell'attuale società*.

E' stata dimostrata relazione causale o concausale tra fumo e neoplasie di 8 organi: polmoni, cavo orale e faringe, esofago, laringe, pancreas, rene e vescica, collo dell'utero.

Il fumo aumenta il rischio di:

tumori del polmone	> 10 volte
tumori dell'esofago, laringe, faringe	> 5 volte
bronchite cronica ed enfisema	> 20 volte
infarto miocardico, trombosi cerebrale	> 2 volte

In Italia:

- ogni anno il fumo causa la morte di 80-90.000 persone (è come se ogni giorno precipitasse un jumbo jet senza alcun superstite a bordo);
- il fumo è responsabile di 1/3 di tutte le morti per cancro e del 15% di tutte le cause di morte: una vittima ogni 7 minuti.
- il fumo passivo si calcola sia responsabile di circa 1.000 morti l'anno.

Il danno complessivo inferto all'economia del nostro Paese in morti premature, assenze per malattie, costi sanitari può essere valutato ammontare a una media di 80/100.000 miliardi di lire per anno contro un totale di introiti fiscali e finanziari legati alla produzione, commercializzazione ed esportazione di 8/10.000 miliardi di lire.

RIDUZIONE DEL RISCHIO DOPO AVER SMESSO DI FUMARE

Patologia	Breve termine	Lungo termine
Malattia coronarica	50% in meno a 1 anno	Come non fumatore a 10-15 anni
Malattia cerebrovascolare	Come non fumatore a < 1 anno	
Malattia vascolare periferica	Arresta immediatamente la progressione	
Cancro del polmone	60% in meno a 5 anni	50-90% in meno a 15-20 anni
Cancro della laringe		Come non fumatore a 10-15 anni
Cancro della cavità orale	Rischio ridotto dopo 6 anni	Come non fumatore a 16 anni
Cancro della vescica		Come non fumatore a 15 anni
Malattia respiratoria	Lenta riduzione	50% in meno a 20 anni

7 REGOLE D'ORO PER RIMANERE NON FUMATORI

Esistono **7** Tecniche per aiutarti a vincere il desiderio di fumare.

Sono metodi appositamente studiati per chi ha smesso da poco e desidera rimanere non fumatore.

1 - Pensa alle ragioni per cui hai deciso di smettere.

- Rileggi l'elenco delle ragioni per smettere più volte al giorno, specialmente quando ti senti in crisi.

2 - Stai attento a non costruirti degli alibi.

- E' facile costruirsi degli alibi (tipo giustificazioni o scuse) per riprendere a fumare. In una situazione di stress potresti farti tentare dall'idea: "Fumo solo una sigaretta, giusto per calmarmi". Se si insinuano nella tua testa pensieri come questo, fermati e pensa di nuovo! Tu conosci sicuramente modi migliori per rilassarti: i modi del non fumatore, come prendere una piccola pausa, fare una passeggiata, fare esercizi respiratori, ecc.
- A volte in un eccesso di "vittimismo" puoi arrivare a pensare: "La vita è già una continua rinuncia, che cosa ci guadagno a privarmi anche di questo piacere?" Convinciti che obiettivamente il vero piacere sta nel non fumare e, per gratificarti, fatti un bel regalo con i soldi risparmiati.
- Anche la preoccupazione di ingrassare può portarti a costruire un alibi: "Non devo ingrassare, altrimenti riprendo a fumare". Ricorda che un lieve aumento di peso non danneggia mai la tua salute tanto quanto il fumo (2 fumatori su 4 corrono il rischio di andare incontro a morte prematura!). Sai bene anche tu che esistono altri modi per non ingrassare.
- Non pensare mai: "Se ne fumo una non accadrà nulla": accadrà.

3 - Previene le situazioni a rischio e preparati a superarle.

- Non metterti inutilmente a rischio, arrenditi al fatto che la nicotina provoca una dipendenza patologica che è più forte di te, alza la bandiera bianca e convinciti che l'unico modo di vincere è scappare.
- Evita la gente che fuma, passa più tempo in compagnia di non fumatori e in ambienti dove non è consentito fumare. Se sei ad una festa o a cena con amici spiega in anticipo che stai smettendo, chiedi che non ti offrano sigarette e stai vicino a persone che non fumano.
- Evita le circostanze che associavi alla sigaretta. Dopo mangiato, per esempio, alzati subito da tavola e vai a lavarti i denti, a fare una passeggiata o tieniti comunque occupato.
- Evita bevande alcoliche e riduci il caffè.
- Evita l'eccessiva assunzione di dolci: un livello stabile di glicemia aiuta a prevenire la sensazione di fatica e la depressione.
- Cambia le tue abitudini in modo che non sia facile fumare (per esempio è difficile fumare in piscina, in palestra, se vai a correre, mentre lavori in giardino o lavi l'auto o fai una doccia). Aumenta l'attività motoria e sportiva e vai a dormire un po' prima la sera.

7 REGOLE D'ORO PER RIMANERE NON FUMATORI

- Bevi almeno 2 litri al giorno di liquidi non zuccherati (acqua o succhi di frutta). Metti in bocca qualcosa di diverso dalla sigaretta: caramelle o gomme da masticare senza zucchero, mentine, bastoncini di cannella, radici di liquirizia, carote o sedano da rosicchiare.
- Se la tentazione è molto forte: interrompi immediatamente quello che stai facendo, bevi due bicchieri di acqua, fai un po' di moto (una passeggiata o 10 flessioni), rilassati con un esercizio respiratorio (vedi la Regola n. 6) e rileggi l'elenco delle ragioni che ti hanno spinto a smettere.

4 - Complimentati con te stesso per non aver fumato.

- Sentiti orgoglioso per ogni giorno che non hai fumato. Dopo una settimana congratulati con te stesso e fatti un regalo che per te abbia valore: ti aiuta a ricordare il valore dell'impegno che hai preso con te stesso. Fissa altre date come obiettivi futuri nei mesi successivi e ogni volta regalati qualcosa di speciale con il denaro risparmiato.

5 - Usa pensieri positivi.

- Non fare passi falsi indugiando a pensare con rimpianto a quando fumavi. Se nella tua mente si insinuano pensieri negativi ricorda a te stesso le ottime ragioni che hai per non gettare via tutto quello che hai fatto fino ad ora. Pensa ai benefici ottenuti: scrivi periodicamente le nuove ragioni per cui sei contento di aver smesso (alito più fresco, abiti più profumati, miglioramento della respirazione, della resistenza fisica, del gusto e dell'olfatto, risparmio di denaro, aumentata autostima, ecc.). Metti questo elenco ben in vista. Usa la forza dei pensieri positivi: "Sono 15 giorni che ho smesso, sono riuscito a non fumare 300 sigarette!".

6 - Usa tecniche di rilassamento.

- Gli esercizi respiratori aiutano a ridurre la tensione nervosa. Invece di prendere una sigaretta fai un lungo, profondo respiro, conta fino a dieci e poi espira. Ripetilo 5 volte. Oppure inspira contando mentalmente fino a quattro e espira lentamente contando fino a otto. Ripetilo 10 volte.

7 - Cerca il sostegno di amici e parenti.

- L'impegno a rimanere non fumatore può essere facilitato parlandone con amici e parenti. Potranno congratularsi con te per ogni giorno, settimana e mese trascorsi da non fumatore ed aiutarti se ti troverai in difficoltà. Avverti le persone che ti stanno vicino che potrai essere nervoso per un periodo, in modo che siano preparate. Ricordati di chiamare un amico quando ti senti solo o in crisi. L'AMICIZIA E'UNA GRANDE TECNICA!.

RISCHI E TATTICHE

Rischi		Tattiche
	Lunedì	
	Martedì	
	Mercoledì	
	Giovedì	
	Venerdì	
	Sabato	
	Domenica	

RISCHI E TATTICHE - Istruzioni per l'uso

Congratulazioni per essere riusciti a raggiungere pienamente il primo obiettivo che vi siete posti: quello di smettere di fumare.

Adesso il nuovo obiettivo è NON riprendere. Molte persone, nel corso della loro vita di ex fumatori, arrivano al punto in cui sentono di avere finalmente la situazione “sotto controllo” e pensano che una sola sigaretta non può certo danneggiarli. Se dovesse capitare anche a voi, speriamo che nella vostra testa suoni un campanello di allarme: state per perdere il controllo! Ne’ il fumatore, ne’ l’alcolista si fermano di solito ad una sola dose e, per quanto riguarda l’ex fumatore, questo può benissimo essere l’inizio di un rapido percorso a ritroso sulla via del fumo che porta esattamente al punto di partenza.

Quella “sola” sigaretta potrà anche essere disgustosa, farvi venire le vertigini e anche la nausea, ma dopo alcune boccate tutto sarà come ai vecchi tempi. Non vale la pena di rischiare!

Ecco perché d’ora in poi al posto del “Calendarietto”, dove dovevate programmare le sigarette da eliminare, userete la scheda “rischi e tattiche” e concentrerete tutta la vostra attenzione nel prevenire quella “sola” sigaretta che manderebbe “in fumo” tutta la fatica fatta fino ad oggi.

Il compito quindi è apparentemente più facile perché la sigaretta da tenere sotto controllo è una: la prima.

Individuate giorno per giorno i rischi prevedibili, siate consapevoli delle “scuse” e descrivete le tattiche che intendete adottare facendo tesoro dell’esperienza già acquisita nei giorni precedenti.

La parola d’ordine è EVITATE QUELLA PRIMA SIGARETTA! E ricordate:

- chi è stato schiavo del fumo non può permettersi di fumarne una ogni tanto. Se riduce il consumo avrà sempre in mente la sigaretta che potrà fumare dopo.
- la smania è come un fuoco. Finché si continua a fumare si mette altra legna sul fuoco e questo non si spegne mai. Per spegnere il fuoco occorre abolire per sempre il rifornimento di combustibile.
- se il desiderio ossessivo di fumare fosse sempre presente anche dopo aver smesso, la dipendenza sarebbe insuperabile. Invece se moltissimi sono riusciti a smettere vuol dire che giorno dopo giorno il desiderio smanioso diminuisce.
- anche dopo anni al mattino l’ex alcolista si dice: “io oggi non bevo”: Per l’ex fumatore è lo stesso “io oggi non fumo”.

Il rischio più grande è rappresentato da coloro che ci fumano accanto o dalle loro sigarette lasciate in giro. Nel primo caso stabilite, di comune accordo, di rispettare i reciproci “confini”. Per esempio le stanze in cui si fuma e le stanze in cui no, l’abitudine di allontanarvi quando l’altro fuma, la regola di non lasciare sigarette in giro.

Esigete rispetto per voi stessi, ma attenzione: non siate intolleranti con chi fuma, potreste incappare in qualche “vendetta”.

Se vedete sigarette o mozziconi in giro per casa non restate passivi, liberatevene immediatamente. E soprattutto, se vi trovate in compagnia di amici fumatori, stabilite precedentemente un piano d’emergenza prevedendo una “via d’uscita”, magari facendovi aiutare da qualcuno di loro che non fuma.

Tra le varie situazioni che inducono fortemente a fumare, il gioco delle carte è al primo posto.

E per voi? Quali sono le altre condizioni a rischio?

NON FUMANDO HO SCOPERTO CON PIACERE CHE...

Salute _____

Stima di me stesso _____

Immagine estetica _____

Esempio _____

Economia _____

Descrivete giorno per giorno tutte le scoperte piacevoli, anche le più semplici che fate durante il vostro processo di “rinnovamento”. Ecco alcune delle scoperte che altri hanno fatto smettendo, come voi.

Ho scoperto con piacere che...

- ... al mattino non ho più l'alito e la bocca amara.
- ... la notte ho un sonno più profondo e la mattina mi sveglio più riposato.
- ... sono riuscito a correre e a prendere l'autobus.
- ... ho meno affanno negli sforzi, nel salire le scale ...non ho più pesantezza alle gambe.
- ... non ho più la voce rauca al mattino ed è calata la tosse.
- ... sento di respirare “all'infinito”. Ho perfino ricominciato a giocare a tennis.
- ... non ho più lo stomaco intasato dal fumo che non mi faceva più digerire.
- ... la pelle del mio viso è meno grigia, opaca e tirata, è più luminosa e fresca. I miei amici mi dicono che sono ringiovanito
- ... mi sento più pulita, in particolare ho l'alito più pulito e in casa non c'è più quel cattivo odore di fumo.
- ... ho scoperto di possedere la stessa vitalità che invidiavo negli altri... sono migliorato anche dal punto di vista sessuale.
- ... ho trovato un senso di soddisfazione riuscendo a non fumare una sigaretta che desideravo.
- ... da quando non fumo avverto vivissimo un senso di libertà che mi rende allegra e mi succede di canticchiare anche per la strada.
- ... sono passati alcuni giorni da quando ho smesso di fumare e comincio ad essere meno tesa.
- ... questa mattina alzandomi ho pensato: “sto per iniziare il mio trentacinquesimo giorno di non fumatrice. Non ho fumato settecento sigarette!”
- ... questa mattina ho pensato solo a me stessa e non alle sigarette.
- ... ho scoperto con piacere e con grande stupore che sono riuscita a superare un momento di abbattimento morale senza fumare la sigaretta.
- ... ho imparato a volermi più bene.
- ... sto risparmiando circa 173.000 lire al mese. Per questa estate mi compro una bicicletta.
- ... mio marito e mia figlia mi stanno apprezzando moltissimo.
- ... il mio indice di gradimento presso le mie nipotine è salito a 100.
- ... smettendo di fumare sono riuscita a convincere anche mio marito a non fumare più.
- ... devo andare in questo momento a cercare un tabaccaio, comperare un pacchetto di sigarette solo perché sono nervoso e ho voglia di dare una tirata di fumo? E tutto il soffrire per riuscire a smettere, i miei propositi, le mie considerazioni, la mia volontà e anche il piacere di riuscire dove vanno a finire per una boccata di fumo? A mente tranquilla mi dico bravo da solo per aver vinto per questa debolezza.

E ora continuate voi...

OGNI SCUSA È BUONA

Scusa per ricominciare

Ragione per non cedere

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

OGNI SCUSA E' BUONA – Istruzioni per l'uso

La tentazione di fumare una sigaretta trascina con sé pericolosi momenti di irrazionalità e può giocarci brutti scherzi. Il peggio è che spesso l'irrazionalità di certi pensieri non si rivela apertamente, anzi quei pensieri si insinuano in noi e li accettiamo come se fossero veramente convincenti. Per esempio: se la nostra principale motivazione per smettere di fumare consisteva nella convinzione che il fumo è dannoso per la salute, possiamo anche arrivare ad ammettere, nel momento in cui il desiderio della sigaretta diventa prepotente, che il fumo non è poi così pericoloso. Basta cedere un millimetro ed ecco la premessa per riprendere la vecchia abitudine.

E' proprio come se ci fossero due persone in noi: il Bambino interiore, a cui hanno strappato di mano il giocattolo preferito, e l'Adulto che non vuole cedere. Il nostro Bambino cercherà in tutti i modi di riprendersi il suo giocattolo servendosi di una forma tutta particolare di bugie, dando cioè alle sue richieste delle spiegazioni *apparentemente* plausibili, ma assolutamente false. In breve inventando ogni tipo di *scusa* per averla vinta. Il problema è che gran parte del meccanismo mentale che si mette in moto quando tentiamo di smettere di fumare si produce a livello inconscio. Diventando più consapevoli degli scherzi che la mente può farci, quando stiamo combattendo contro il desiderio di fumare, riusciremo a “smascherare” le scuse del nostro Bambino “terribile” e saremo definitivamente al sicuro. Ecco alcune scuse “classiche”. Il nostro Bambino ...

- è pigro e rimanda sempre: “da domani smetto”
- fa la vittima implorante: “una sola...”
- vuole impietosire l'Adulto esagerando il suo malessere: “sto passando momenti d'inferno”
“faccio una fatica enorme”
- insiste in modo petulante “che lui è troppo piccolo”:
“non ho abbastanza forza di volontà”
“sarebbe già molto riuscire a ridurre”
- è dispettoso e sfida l'autorità:
“se sei veramente forte come dici cosa ti fa una sigaretta ?”
- è insolente e si prende gioco dell'autorità:
“chi te lo fa fare a ridurti così ?”
- fa vedere di essere più “furbo” e di aver capito tutto della vita:
“la vita è già una continua rinuncia, che gusto c'è a togliersi anche questo piacere ?”
- è un opportunista e sa colpire nei punti deboli:
“stasera che ti senti così solo e stanco hai almeno diritto ad una sigaretta !”
- è un narcisista:
“se però mi ingrasso, riprendo”
- si crede onnipotente:
“io mi sento bene, perché il cancro deve capitare proprio a me?”
- fa la recita di avere grande riguardo per gli altri:
“sto facendo ammattire tutti con il mio nervosismo”
- tenta e ritenta con la sua “innocente curiosità”:
“che sapore avrà dopo tanto tempo? Che effetto mi farà ?”

Il Bambino interiore non va punito o mortificato, ma nemmeno assecondato in un capriccio che può avere conseguenze molto pericolose. La sua richiesta di piacere deve essere ascoltata, ma va anche orientata ed educata ad apprezzare forme di gratificazione più sane e, perché no, anche più piacevoli. A questo scopo sono importanti le cosiddette “azioni sostitutive”. Più nuove e creative saranno, più sarà appagato anche il naturale bisogno di gioco e di divertimento .

In realtà nessun bambino è capace di convincere con le sue scuse un adulto, a meno che l'adulto non abbia *deciso* di crederci. La vostra forza sta nel contrapporre a delle semplici scuse l'evidenza delle ragioni che vi hanno fatto decidere di diventare non fumatori.

IN CASO DI RICADUTA

- Una ricaduta significa che hai avuto un piccolo imprevisto e hai fumato qualche sigaretta. Ma questo non fa di te nuovamente un fumatore e un piccolo insuccesso non significa che devi tornare a fumare.
- Non essere troppo severo con te stesso: molte persone che sono riuscite a smettere hanno avuto almeno una ricaduta prima di farcela. Ricordati che “non è cavaliere chi non è mai caduto da cavallo”. Una ricaduta non significa che tu sei un fallimento o che smettere di fumare per te non è possibile, l’importante è che tu riprendi immediatamente la strada del non fumatore.
- Identifica esattamente la causa che ti ha portato a fumare: decidi ora come fronteggiarla quando si ripresenterà di nuovo, facendo tesoro dell’esperienza passata.
- Impara ad usare bene le “7 Regole d’oro per rimanere non fumatori” che ti sono state illustrate in precedenza.

SUGGERIMENTI PER NON INGRASSARE

Se sei preoccupato di aumentare di peso

- Riduci un po’ la quantità di quello che mangi: alzati da tavola prima di sentirti sazio.
- Fai 3-5 pasti leggeri invece di due abbondanti.
- Bevi molta acqua (almeno 2 litri) durante la giornata e specialmente all’inizio dei pasti.
- Riduci il consumo di vino e di bevande alcoliche.
- Riduci il consumo di zucchero e di dolciumi. Evita le caramelle e i cioccolatini. Se senti il bisogno di mettere qualcosa in bocca al posto della sigaretta, mastica gomme o caramelle senza zucchero.
- Aumenta il consumo di frutta e di verdura. Questi alimenti contengono poche calorie ma molte vitamine e sali minerali, favoriscono l’evacuazione delle feci e aiutano a restare in forma.
- Se senti il bisogno di mangiare qualcosa tra i pasti, prendi un frutto o un vegetale (carote, finocchi, ecc.) oppure un pacchetto di crackers o 2-3 grissini. Evita comunque di consumare merende confezionate, dolciumi, panini imbottiti, tramezzini e altri alimenti ricchi di calorie.
- Aumenta la pratica dell’attività motoria e sportiva. Questo servirà a mantenerti in forma e a farti provare un minor desiderio di fumare.

Informazioni utili

- Smettere di fumare non causa necessariamente un aumento di peso.
- I benefici che si ottengono non fumando sono di gran lunga maggiori degli svantaggi di un sovrappeso modesto.
- L’aumento di peso è in genere contenuto e si riesce a tornare in forma in poco tempo.
- Se l’aumento di peso diventa rilevante può essere contrastato con una dieta efficace.

Arezzo,

Gent.mo Sig./ra _____

come previsto dal programma terapeutico del nostro “Corso Intensivo di Gruppo per Smettere di Fumare” la invitiamo al 2° incontro di verifica di gruppo previsto per il giorno _____ alle ore _____ presso _____, Arezzo.

In caso di ricaduta è comunque utile e auspicabile la partecipazione all’incontro per poterne parlare insieme ed eventualmente ridefinire le modalità per darsi di nuovo l’obiettivo di smettere di fumare.

Nel caso non possa presentarsi all’incontro, La invitiamo a mettersi in contatto con noi telefonicamente (0575-255943).

Ringraziandola per la collaborazione, Le inviamo cordiali saluti.

Per il Centro Clinico Tabagismo Asl 8 Arezzo

Dr Fiorenzo Ranieri

5 PENSIERI UTILI IN CASO DI DIFFICOLTA'

1 - Smettere un giorno per volta è più facile.

Invece di pensare "io non fumerò mai più", alcuni ex fumatori hanno trovato più conveniente dire "Io oggi non fumo, domani si vedrà" e intanto passano i giorni ...

2 - Basta un tiro per riprendere.

Il fumo è come il fuoco: l'unico modo sicuro per spegnerlo definitivamente è non aggiungere più legna da ardere.

3 - Non è buon cavaliere chi non è mai caduto da cavallo, l'importante è rimontare subito in sella.

Smettere di fumare è un processo graduale di separazione da una dipendenza; mediamente occorrono 3-4 tentativi. Dopo ogni risultato parziale il fumatore si ritrova ogni volta più vicino al traguardo finale.

4 - Attenti alle scuse!!!

Il nostro Bambino interiore è capace di inventare le scuse più impensabili pur di riprendersi il giocattolo preferito che gli abbiamo strappato di mano.

5 - Smettere è un affare. Lo sostengono gli stessi ex fumatori.....

- "Non voglio più fumare perché oggi ho fatto un esperimento: ho aspirato una boccata di fumo e ho soffiato su di un fazzoletto di carta e sono rimasto allibito dal risultato: è orribile quello che sto facendo con il fumo ai miei polmoni".
- "Questa mattina ho pensato solo a me stessa e non alle sigarette".
- "Ho scoperto con piacere e con grande stupore che sono riuscita a superare un momento di abbattimento morale senza fumare la sigaretta".
- "Mia figlia e mio marito stanno apprezzando lo sforzo che faccio per non fumare più e mi aiutano moltissimo".
- "Mi sento pulita".
- "Non ho più la voce roca al mattino ed è scomparsa la tosse".
- "Sono riuscito a correre e a prendere l'autobus".
- "Da quando non fumo più avverto vivissimo un senso di libertà che mi rende allegra e mi succede di canticchiare anche per la strada".
- "Sto risparmiando Euro al mese, mi comprerò una bicicletta nuova"

Continuate voi.....

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DI PROCESSO - Per il conduttore

(DA COMPILARE A CURA DEL CONDUTTORE ALLA FINE DEL 3° INCONTRO)

DESCRIZIONE GENERALE DEL GRUPPO:

OMOGENEO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	DISOMOGENEO
IN SINTONIA CON		NON IN SINTONIA
IL CONDUTTORE	5 4 3 2 1 2 3 4 5	CON IL CONDUTTORE
PROBLEMATICO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	NON PROBLEMATICO
PARTECIPATIVO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	NON PARTECIPATIVO

DESCRIZIONE DELLE DINAMICHE INTERNE AL GRUPPO:

1. SI E GIA' MANIFESTATO UN GRUPPO DI PARTECIPANTI TRAINANTE? SI NO
2. QUANTE PERSONE INCONTRANO DIFFICOLTA' COL PROGRAMMA? N.....
3. MOTIVI DELLE DIFFICOLTA' INDIVIDUALI INDIVIDUATE DAL CONDUTTORE
 - A.
 - B.
 - C.
4. ASPETTI POSITIVI O FACILITANTI DEL GRUPPO
 - A.
 - B.
 - C.
5. ASPETTI PROBLEMATICI DEL GRUPPO
 - A. Partecipanti con grado di dipendenza superiore a 8 (scala Fagerstrom): n.....
 - B. Partecipanti "ripetenti": n.....
 - C. Partecipanti che non seguono correttamente il metodo del programma n.....
 - D. Partecipanti con nessuna o poca fiducia di smettere: n.....
 - E. Partecipanti con diagnosi psichiatrica concomitante (max 2 inserimenti): n.
 - F. Partecipanti che assumono altre sostanze d'abuso (max 2 inserimenti): n.
 - G. Partecipanti affetti da malattie fortemente debilitanti (max 2 inserimenti): n.
 - H. Altro.....
 -
 - I. Partecipanti che non frequentano regolarmente (assenze ≥ 4 su 12 incontri): n.....
(da compilare a fine corso)

ASPETTATIVA DI SUCCESSO CHE IL CONDUTTORE HA PER IL GRUPPO: 1 2 3 4 5

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DI FINE CORSO

DATA DI COMPILAZIONE _____

DATA INIZIO CORSO _____

NOME _____ COGNOME _____

1. Quante sigarette fuma al giorno attualmente? _____ Quante prima del corso? _____
2. Se ha smesso di fumare, da quanti giorni non fuma? _____
3. Ha avuto bisogno di sostituire le sigarette con qualcosa?
Se sì con cosa? _____
4. Quali sono le maggiori difficoltà che ha incontrato?

5. Chi o cosa l'hanno aiutata di più? (indicare un grado da 1 a 5)
Il gruppo _____ Il conduttore _____ Il metodo _____ Me stesso _____ Familiari _____ Amici _____
Altro _____
6. Quali benefici ha riscontrato fino ad ora? (indicare un grado da 1 a 5)
Salute _____ Autostima _____ Estetica _____ Esempio _____ Economia _____
7. Quali sono i benefici che in prossimo futuro si aspetta di ottenere?

8. Ha fiducia nella possibilità di mantenersi non fumatore in futuro? A distanza di:
(SI/NO/NON SO) 6 mesi _____ 1 anno _____ 2 anni _____ 3-5 anni _____ oltre 5 anni _____
9. La sua decisione ha aiutato altri a ridurre o a smettere di fumare?
Familiari _____ Amici _____ Collegi di lavoro _____
10. Di quale aiuto ritiene di avere maggiormente bisogno per riuscire a diventare definitivamente un non fumatore? _____
11. Vuole aggiungere una osservazione o un desiderio personale?

QUESTIONARIO DEI SINTOMI D'ASTINENZA

SINTOMI DI ASTINENZA a distanza di...	24 ore	1 sett.	2 sett.	3 sett.	4 sett.	5 sett.	6 sett.	8 sett.	2 mesi	5 mesi	8 mesi	12 mesi
- ansia												
- agitazione												
- depressione												
- irritabilità												
- difficoltà di concentrazione												
- stordimento												
- sonnolenza												
- insonnia												
- aumento dell'appetito												
- (aumento di peso in Kg.)												
- desiderio di fumare												

Indicare l'entità del sintomo dando un valore da 1 a 10

Cognome e nome _____
 data inizio corso _____

QUESTIONARIO DEI FATTORI FAVORENTI LE RICADUTE

FATTORI FAVORENTI LA RICADUTA

PSICO/FISICI	
• craving (desiderio irrefrenabile di fumare)	
• dipendenza farmacologica medio-alta (Fagerstrom >5-6)	
• sintomi d'astinenza di grado elevato (ansia, agitazione, irritabilità, difficoltà di concentrazione, insonnia, depressione). Specificare:	
• insufficienti motivazioni per smettere	
• stati emotivi negativi	
• avvenimenti stressanti	
• notevole aumento di peso	
SOCIALI/AMBIENTALI	
• convivenza con fumatori	
• durante occasioni o feste sociali	
• consumo di alcolici	
• ripetersi di situazioni nelle quali in passato venivano fumate sigarette	
• pressioni sociali dal gruppo di amici o colleghi di lavoro	

Cognome e nome _____

Data della verifica _____

Data inizio corso _____

Astinenza durata gg. _____

Ricaduta da gg. _____

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO DEL CONDUTTORE

INDICHI UN PUNTEGGIO DA 1 A 5:

A. PROFESSIONALITA'	1 2 3 4 5
B. COMPrensIONE DEI PROBLEMI DEI PARTECIPANTI	1 2 3 4 5
C. IMPERATIVITA'	1 2 3 4 5
D. CAPACITA' DI ARMONIZZARE IL GRUPPO	1 2 3 4 5
E. AGGRESSIVITA'	1 2 3 4 5
F. CAPACITA' DI PERSUASIONE	1 2 3 4 5
G. INTRANSIGENZA	1 2 3 4 5
H. CAPACITA' DI ASCOLTO	1 2 3 4 5
I. CAPACITA' DI INTERAZIONE COI PARTECIPANTI	1 2 3 4 5
L. AUTOREVOLEZZA	1 2 3 4 5
M. SIMPATIA	1 2 3 4 5
N. CAPACITA' DI GUIDARE LA SCELTA	1 2 3 4 5
O. CONOSCENZA DEI PROBLEMI DEL FUMATORE	1 2 3 4 5
P. GRADO DI SINTONIA COL GRUPPO	1 2 3 4 5

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO DEL GRUPPO

DESCRIVA LE CARATTERISTICHE DEL GRUPPO IN CUI SI E' TROVATO
(LA SCALA È DA 5 A 1: CERCHI IL NUMERO SCELTO)

A. OMOGENEO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	DISOMOGENEO
B. MOTIVATO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	DEMOTIVATO
C. VIVACE	5 4 3 2 1 2 3 4 5	APATICO
D. MONOTONO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	DIVERTENTE
E. DISCIPLINATO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	INDISCIPLINATO
F. APERTO	5 4 3 2 1 2 3 4 5	CHIUSO
G. DISPONIBILE	5 4 3 2 1 2 3 4 5	INDISPONIBILE
H. POCO FACILITANTE	5 4 3 2 1 2 3 4 5	MOLTO FACILITANTE
I. IN SINTONIA COL CONDUTTORE	5 4 3 2 1 2 3 4 5	NON IN SINTONIA COL CONDUTTORE

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO EMOTIVO DEL CORSO

A. GRADO DI SODDISFAZIONE GENERALE	1	2	3	4	5
B. SODDISFAZIONE PER IL METODO	1	2	3	4	5
C. SODDISFAZIONE PER IL CONDUTTORE	1	2	3	4	5
D. SODDISFAZIONE DI SE'	1	2	3	4	5
E. SODDISFAZIONE PER IL GRUPPO	1	2	3	4	5
F. DIVERTIMENTO	1	2	3	4	5
G. FATICA	1	2	3	4	5
H. IMPAZIENZA	1	2	3	4	5
I. NOIA	1	2	3	4	5
J. DIFFICOLTA'	1	2	3	4	5
K. INTERESSE	1	2	3	4	5
L. ARRICCHIMENTO EMOTIVO	1	2	3	4	5
M. ALTRO _____	1	2	3	4	5

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO DELL'ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

1. ESPRIMA CON UN PUNTEGGIO DA 1(minimo) A 5 (massimo) LE SEGUENTI VALUTAZIONI RIFERITE ALL' AMBIENTE IN CUI SI SVOLGONO I CORSI:

A. Spazioso	1	2	3	4	5
B. Confortevole	1	2	3	4	5
C. Facile da raggiungere	1	2	3	4	5
D. Comodo per parcheggiare	1	2	3	4	5

2. VALUTAZIONE DEL PERSONALE:

A. Cortesia	1	2	3	4	5
B. Precisione	1	2	3	4	5
C. Puntualità	1	2	3	4	5
D. Efficienza	1	2	3	4	5
E. Professionalità	1	2	3	4	5

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO DELL'ORGANIZZAZ. DEL CORSO (2° parte)
--

3. VALUTAZIONE DELLE MODALITA' DI ORGANIZZAZIONE

- | | | | | | | |
|--|----------------|--------|---------------|----|----|---|
| A. Pubblicizzazione dei corsi | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B. Tempi di attesa | meno di 1 mese | 1 mese | più di 1 mese | | | |
| C. È possibile partecipare ai corsi in orario serale (dopo le ore 19)? | | | | SI | NO | |
| D. E' stata possibile la prenotazione telefonica? | | | | SI | NO | |
| E. E' stato effettuato il colloquio preliminare? | | | | SI | NO | |
| F. Gli incontri hanno rispettato l'orario di lavoro? | | | | SI | NO | |
| G. Gli incontri hanno rispettato le scadenze previste dal Programma? | | | | | | |

4. SI È FATTO RICORSO ALLE SEGUENTI ATTIVITÀ INTEGRATIVE:

- | | | |
|--|----|----|
| A. Visite mediche specialistiche (specificare)..... | SI | NO |
| B. Spirometria (da non confondere con il picco di flusso!!!) | SI | NO |
| C. Misurazione del ossido di carbonio (CO) espirato | SI | NO |
| D. Consulenza di un dietista | SI | NO |
| E. Consulenza di un terapeuta della riabilitazione | SI | NO |
| F. Esercizi di respirazione | SI | NO |
| G. Esercizi di rilassamento (tipo training autogeno) | SI | NO |
| F. Volontariato | SI | NO |
| G. Altro (specificare)..... | | |

7. COME LE SEMBRA IL COSTO DEL TICKET

DI PARTECIPAZIONE AL CORSO?	BASSO	ADEGUATO	ECESSIVO
-----------------------------	-------	----------	----------

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8. GRADO DI SODDISFAZIONE DELL'AMBIENTE: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. GRADO DI SODDISFAZIONE DEL PERSONALE: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. GRADO DI SODDISFAZIONE DELLE MODALITA' DI ORGANIZZAZIONE: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

AGGIUNGA, SE VUOLE, UN SUO COMMENTO O SUGGERIMENTO PERSONALE PER MIGLIORARE L'ORGANIZZAZIONE DEL CORSO:

.....

.....

(STIMA DEL CONTRIBUTO DELLE "ATTIVITA' INTEGRATIVE" ALL'EFFICACIA DEL PROGRAMMA)