

Quando un paziente riceve una diagnosi di tumore, è portato a pensare che sia troppo tardi per smettere di fumare, perchè non riceverebbe alcun vantaggio.

SMETTERE DI FUMARE HA COMUNQUE UN IMPATTO POSITIVO SULLA SALUTE.

In questo depliant troverai informazioni sul perché smettere di fumare sia importante per il paziente e la sua famiglia, sui rischi del fumo per le persone che hanno un tumore e sui vantaggi di smettere.



L'IMPORTANZA DI SMETTERE DI FUMARE

IL PERCORSO È DIFFICILE, MA È POSSIBILE!



Con il contributo non condizionato di



WALCE Onlus

c/o AOU San Luigi
SSD Oncologia Polmonare
(Il Padiglione – IV Piano)
Regione Gonzole, 10 - 10043 Orbassano (TO)
Tel: 011 9026980
info@womenagainstlungcancer.eu
www.womenagainstlungcancer.eu



PER PAZIENTI CON DIAGNOSI DI TUMORE DEL POLMONE



Smettere di Fumare ha **sempre e comunque** un impatto positivo sulla salute

LA RINUNCIA ALLA SIGARETTA MIGLIORA L'ANDAMENTO DELLA MALATTIA. RIDURRE IL NUMERO DI SIGARETTE NON È SUFFICIENTE; IN UNA CURA ANTI-TUMORALE, **ANCHE UNA SOLA SIGARETTA AL GIORNO AUMENTA IL RISCHIO DI PROBLEMI CARDIOVASCOLARI.**

Smettere di fumare è difficile, perchè la nicotina contenuta nelle sigarette provoca dipendenza fisica e psicologica. Per interrompere l'abitudine tabagica, il fumatore deve confrontarsi con entrambe le dipendenze.

PERCHÈ È DIFFICILE SMETTERE DI FUMARE ?

L'importanza di smettere di fumare per i pazienti con diagnosi di tumore è spesso sottovalutata, ma vi è un crescente numero di dati che indicano che l'interruzione dell'uso del tabacco in pazienti con una malattia oncologica può portare importanti benefici fisici e psicologici, tra cui:

- **MAGGIORE EFFICACIA DELLE CURE**
- **MINORE TOSSICITÀ DEL TRATTAMENTO**
- **RIPRESA PIÙ RAPIDA DAGLI EFFETTI COLLATERALI**

I PASSI PER IL SUCCESSO

1. PRENDERE LA DECISIONE DI SMETTERE:

è importante decidere di smettere di fumare ed è necessario aver ben presenti i motivi che hanno portato a questa decisione.

2. PREPARARE LO STOP DAY: ci sono alcuni passi che possono risultare utili per preparare lo Stop Day:

- a) Scegliere la data e segnlarla sul calendario. È importante fissarla il prima possibile.**
- b) Comunicare la data ad amici, parenti e colleghi. È fondamentale condividere l'obiettivo con le persone con cui si interagisce più frequentemente.**

c) Rimuovere i prodotti tabagici dall'ambiente. È importante creare una casa senza fumo, evitare aree per fumatori e chiedere alle persone vicine di non fumare.

d) Fare scorta di sostituti orali.

e) Decidere con il medico di riferimento un piano strategico.

3. LO STOP DAY

- * non fumare più nulla... neanche un tiro!
- * fare attività fisica (camminare, piccole serie di esercizi), oppure dedicarsi ad altre attività
- * bere molto: succhi e acqua, ma evitare gli alcolici
- * se si è deciso di utilizzare sostituti della nicotina, cominciare a farlo
- * evitare le situazioni che possano aumentare la voglia di fumare
- * evitare le persone che fumano

MA CHI NON CE LA FA?

Alcune persone sono in grado di smettere da sole, senza l'aiuto di altre persone o di farmaci; **altri no**. Su tutto il territorio italiano sono distribuiti circa **400 Centri antifumo**, che possono aiutare a smettere di fumare grazie a vari strumenti e tecniche: il counselling, la psicoterapia, i prodotti sostitutivi della nicotina, i farmaci e altre tecniche (non scientificamente riconosciute), come agopuntura, auricoloterapia, ipnosi e laser.

È possibile reperire le informazioni su tali centri sul sito **dell'Osservatorio Fumo Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità (ofad.iss.it)**, oppure al **Numero Verde 800 554 088**, che svolge attività di consulenza ed è un collegamento tra Istituzione e cittadino-utente.