



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Direzione generale
Servizio Informazione e Comunicazione

Imola, 15 novembre 2005

COMUNICATO STAMPA

Come diventare non fumatori. Le proposte del Centro antifumo dell'Ausl di Imola

Chi vuole di smettere di fumare e cerca un aiuto concreto può contattare il Centro Antifumo dell'Ausl di Imola allo 0542/604238-604761.

Le proposte dell'Ausl per chi vuole diventare non fumatore sono infatti variegate.

Prima di tutto si accede ad un colloquio preliminare con il responsabile del Centro, dr. Stefano Cifiello e si definisce qual è il percorso individuale di volta in volta più efficace.

“Il corso si costituisce di una serie di incontri individuali, da svolgersi nell'arco di circa due mesi – spiega il Dr. Cifiello - ed utilizza tecniche cognitivo-comportamentali tese all'apprendimento di metodi atti ad abbandonare l'abitudine tabagica. Nel corso dei primi incontri di cerca di favorire la crescita motivazionale e la consapevolezza della propria modalità di fumare e quindi, anche grazie allo strumento fondamentale del Diario comportamentale, la diminuzione progressiva delle sigarette fumate e quindi della dipendenza fisica da nicotina. Segue una seconda fase “di sospensione”, programmata con la tecnica della data limite. Obiettivo: astensione totale. La terza fase, di “mantenimento”, mira alla prevenzione della ricaduta nel fumo. Nell'arco degli incontri vengono anche forniti consigli dietetici per il mantenimento del peso e, qualora ve ne sia necessità, il fumatore viene indirizzato, dal medico del Centro, verso il sostegno farmacologico adatto al proprio caso. Infine, qualora il fumatore mostri sintomi di patologie pneumologiche, lo si invia anche dallo specialista pneumologo per le indagini cliniche necessarie”.

Ci sono tanti buoni motivi per smettere di fumare: mantenersi in salute, sentirsi a proprio agio in tutti i luoghi, spendere meglio i propri soldi, sentirsi indipendenti, essere un modello per i propri figli o nipoti. Perché allora non cogliere l'occasione?

Per informazioni ed iscrizioni contattare personalmente i numeri 0542/604238-604761 (segreteria telefonica).