

I TRATTAMENTI RACCOMANDATI SECONDO LE ULTIME LINEE GUIDA (ISS, 2023)

Interventi comportamentali

Intervento breve	Strategia per informare i pazienti sui rischi legati all'uso del tabacco tradizionale, di prodotti del tabacco riscaldato, tabacco non da fumo e di prodotti emergenti contenenti nicotina.
Counselling	In tutti i tipi di fumatori, è ragionevole utilizzare il counselling con interazione diretta terapeuta-paziente (in presenza o in videochiamata) rispetto al counselling solo telefonico. L'intervento dovrebbe comprendere minimo 4 sessioni fino a massimo 10 sessioni di intervento individuale o di gruppo, in un
Interventi digitali (App per dispositivi mobili / Programmi via internet / SMS)	Nei fumatori di sigaretta tradizionale che hanno scelto di seguire un trattamento per la cessazione, si suggerisce un intervento digitale basato su programmi via internet personalizzati e/o interattivi rispetto ad un intervento via internet non personalizzato ne' interattivo. Inoltre, si suggerisce di utilizzare un intervento digitale basato su applicazioni per dispositivi mobili rispetto ad un intervento di supporto meno intensivo oppure interventi digitali basati su programmi via internet rispetto ad un intervento di supporto non attivo. Nei fumatori di sigaretta tradizionale e nei consumatori di sigaretta elettronica che hanno scelto di seguire un trattamento per la cessazione, si suggeriscono interventi digitali basati su messaggi di testo da dispositivi mobili (SMS) rispetto ad un intervento di supporto minimo o altri interventi (per esempio: altri interventi digitali interattivi). Nei consumatori di prodotti del tabacco riscaldato, tabacco non da fumo, e di prodotti contenenti nicotina (per esempio: sigaretta elettronica, altri prodotti nuovi ed emergenti), e' ragionevole utilizzare un intervento digitale, rispetto a un trattamento standard o a nessun

Interventi farmacologici

Terapia Nicotinic Sostitutiva (NRT)	Nei fumatori di sigaretta di tabacco tradizionale che hanno scelto di seguire un trattamento farmacologico per la cessazione, si raccomanda la NRT rispetto a nessun trattamento. E' ragionevole utilizzare la NRT nelle sue diverse formulazioni e/o combinazioni (lento rilascio e rapido rilascio).
Bupropione	Nei fumatori di sigaretta di tabacco tradizionale e che hanno scelto di seguire un trattamento farmacologico per la cessazione, si raccomanda di utilizzare il bupropione rispetto a nessun trattamento.
Citisina	Nei fumatori di sigaretta di tabacco tradizionale che hanno scelto di seguire un trattamento farmacologico per la cessazione, si suggerisce di utilizzare la citisina rispetto a nessun trattamento.
Nortriptilina	Nei fumatori di sigaretta di tabacco tradizionale che hanno scelto di seguire un trattamento farmacologico per la cessazione, si suggerisce di utilizzare la nortriptilina rispetto a nessun trattamento Nei fumatori di sigaretta di tabacco tradizionale che hanno scelto di seguire un trattamento farmacologico per la cessazione, il bupropione e la citisina sono preferibili rispetto alla nortriptilina.

Interventi comportamentali + Interventi farmacologici

L'associazione di un intervento di counselling ai trattamenti farmacologici, tenendo conto delle caratteristiche cliniche e delle scelte del paziente, appaiono piu' efficaci rispetto al solo trattamento farmacologico.

Formazione del personale sanitario

E' ragionevole realizzare percorsi di formazione specifica, a livello universitario o post- universitario, rivolti ai MMG, PDS ed altri professionisti della salute al fine di implementare le attivita' di prevenzione e trattamento della dipendenza da nicotina.

CENTRO ANTIFUMO "CONTRO IL FUMO"

- COUNSELLING INDIVIDUALE/GRUPPO
- TERAPIA FARMACOLOGICA
- PSICOEDUCAZIONE
- AGOPUNTURA

MODALITA' DI ACCESSO: GRATUITA

PER PRENOTARE UN APPUNTAMENTO O RICHIEDERE INFORMAZIONI:

MAIL: CAFCONTROILFUMO@ASLROMA2.IT (PREFERIBILE)

TEL. 0651008330

LE INIZIATIVE DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ (ISS)

Guida "Smetto di Fumare"

Consulta la guida per smettere di fumare

SCOPRI DI PIU'

Telefono Verde contro il Fumo

Se desideri parlare con un operatore

800.554088

SCOPRI DI PIU'

Centri Antifumo

Consulta l'elenco dei Centri Antifumo e scegli quello che risponde alle tue necessita'

SCOPRI DI PIU'



VIA APPIA ANTICA 220, 00178 ROMA
U.O.C. PATOLOGIE DA DIPENDENZA, D8
RESPONSABILE: DOTT. CLAUDIO LEONARDI

SMETTERE DI FUMARE

CI HAI MAI PROVATO?



LINEE GUIDA INTERVENTO AMBULATORIALE



ASK
CHIEDERE SE FUMA

ADVISE
RACCOMANDARE DI SMETTERE

ASSESS
IDENTIFICARE LA MOTIVAZIONE

ASSIST
AIUTARE A SMETTERE

PROMUOVERE LA MOTIVAZIONE

ARRANGE
PIANIFICARE IL FOLLOW-UP

VALUTAZIONE DELLA DIPENDENZA

IL TEST DI FAGERSTRÖM

- Dopo quanto tempo dal risveglio accende la prima sigaretta?**
Entro 5 minuti 3
Entro 6-30 minuti 2
Entro 31-60 minuti 1
Dopo 60 minuti 0
- Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici, ecc.)?**
No 0
Sì 1
- Quale sigaretta le dispiacerebbe maggiormente non fumare?**
La prima del mattino
Tutte le altre
- Quante sigarette fuma al giorno?**
10 o meno 0
11-20 1
21-30 2
31 o più 3
- Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?**
Sì 1
No 0
- Fuma anche se è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?**
Sì 1
No 0

Totale: ____

DA 0-2 PUNTI: DIPENDENZA BASSA;

3-4 PUNTI: DIPENDENZA MODERATA;

5-6 PUNTI: DIPENDENZA MEDIA;

7-8 PUNTI: DIPENDENZA MEDIO-ALTA;

9-10 PUNTI: DIPENDENZA ELEVATA.

PROMUOVERE LA MOTIVAZIONE

dalla cessazione, dopo:

- **30 min:** battito cardiaco migliora, ↓ pressione arteriosa
- **24 h:** ↓ monossido di carbonio (CO), ↓ rischio infarto
- **3-7 giorni:** miglioramento del gusto e dell'olfatto
- **1-4 sett:** ↓ rischio di malattie cardio-vascolari correlate
- **1 anno:** ↑ resistenza fisica e la capacità polmonare
- **10 anni:** ↓ rischio tumori correlati del 40-50%

STRATEGIE DI INTERVENTO

SOSTEGNO COMPORTAMENTALE SANITARIO

SMETTERE DI FUMARE NON È UNA QUESTIONE DI UN Istante, MA UN PROCESSO CHE DURA ALCUNE SETTIMANE. AVERE QUALCUNO A FIANCO CHE MONITORA LA TERAPIA, FORNISCE I CONSIGLI GIUSTI PER OGNI FASE CHE SI ATTRAVERSA E CI AIUTA A RISOLVERE LE DIFFICOLTÀ È FONDAMENTALE.

- INTERVENTO BREVE
- COUNSELING
- INTERVENTI DIGITALI

TERAPIA FARMACOLOGICA

LA CRISI D'ASTINENZA PUÒ ESSERE INSOPPORTABILE; PROVOCA NERVOSISMO, BISOGNO COSTANTE DI FUMARE, STANCHEZZA, DIFFICOLTÀ A CONCENTRARSI, INSONNIA E ALTRI SINTOMI. I FARMACI USATI PER SMETTERE DI FUMARE SONO SICURI (MOLTO DI PIÙ DELLE SIGARETTE!), VENGONO SOMMINISTRATI PER UN PERIODO ABBASTANZA RIDOTTO, NON SONO "PSICOFARMACI" E ALLEVIANO SPECIFICAMENTE L'ASTINENZA DA NICOTINA.

- TERAPIA SOSTITUTIVA DELLA NICOTINA (NRT)
- CITISINA
- BUPROPIONE
- NORTRIPTILINA

Con la sola buona volontà si raggiungono percentuali annue di successo di solo 1-3%. Esistono cure che rendono molto più facile liberarsi dalla dipendenza da nicotina, con percentuali vicine al 50%. Uno schema semplice potrà aiutarti a capire a quali risorse potrai fare affidamento e ti indicherà quali sono gli ostacoli maggiori che potresti incontrare. Un professionista ti seguirà durante tutto il trattamento.

Valuta cosa ti rende difficile smettere e quali motivazioni potrebbero indurti a farcela:

PRINCIPALI OSTACOLI

- paura di non riuscire
- timore di un enorme bisogno
- mancanza di gratificazione
- gestire da soli il problema
- ambienti che promuovono il fumo
- timore di ingrassare/diventare irritabili
- altro _____

VANTAGGI PIÙ RICORRENTI

- miglioramento a livello di salute
- aumento della resistenza fisica
- ritorno alla capacità di gusto/olfatto
- notevole risparmio economico
- alito più fresco / colorito dei denti
- migliore efficienza sessuale / fertilità
- altro _____