

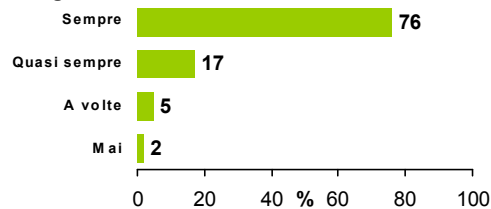
## Fumare sul posto di lavoro o in casa

Regolamenti e divieti di fumare nei **luoghi di lavoro** riducono sia il consumo attivo di sigarette, che l'esposizione al fumo passivo dei non-fumatori.

**Grande attenzione deve porsi soprattutto tra i lavoratori fumatori che operano nel sociale** (personale sanitario, insegnanti, educatori) per le ricadute che i loro comportamenti hanno sui pazienti e sulle nuove generazioni.

In base alla sorveglianza PASSI, il divieto di fumo nei luoghi di lavoro sembra rispettato sul nostro territorio.

### Percezione (%) del rispetto del divieto di fumo sul luogo di lavoro ASL "NO" - PASSI 2007-2008 (n= 325)\*

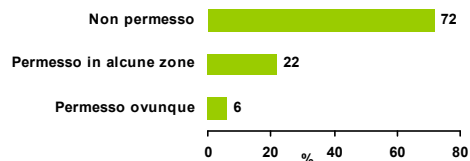


\*lavoratori che operano in ambienti chiusi (escluso chi lavora solo)

Un **ambiente domestico libero dal fumo** preserva i non fumatori dall'esposizione al fumo passivo e dalle patologie (soprattutto respiratorie) correlate. Inoltre, bambini ed adolescenti che crescono in un ambiente dove **il fumo non è vissuto come una cosa "normale"**, hanno minor probabilità di diventare fumatori attivi.

Nella nostra ASL 7 case su 10 sono "smoke-free".

### % delle diverse regole sul permesso di fumare a casa ASL "NO" - PASSI 2007-2008 (n=508)



## Fumare in gravidanza e nella prima infanzia

Il **comportamento dei genitori durante la gravidanza** (fumo attivo o passivo della gestante) e **l'infanzia** predispongono il bambino a diventare un potenziale tabagista e incrementa il rischio di rottura di placenta, placenta previa, aborto spontaneo, parto prematuro, basso peso alla nascita e mortalità perinatale (SIDS).

La nicotina, inoltre, passa nel **latte materno**, mettendo a rischio la salute del bambino, con il verificarsi in età perinatale di malattie respiratorie, uditive e oculari.

**Voglio smettere di fumare o aiutare qualcuno a farlo ma non ci riesco da solo/a.**

**Cosa posso fare?**

**Rivolgiti a:**

**Centro di Trattamento del Tabagismo dell'ASL "NO"**

presso il Dipartimento Patologia delle Dipendenze (I piano) in Viale Roma 7 - Novara  
con accesso differenziato rispetto agli altri utenti

**Telefono 0321 374373 (segreteria telefonica 24 ore su 24 festivi compresi) - 338/9671484.**

**Lasciare nome e cognome ed un recapito telefonico per essere richiamati.**

**Orari per gli appuntamenti:**

**dal Lunedì al Giovedì dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 18  
Venerdì dalle 9 alle 13**

**Il trattamento è gratuito e non prevede l'impegnativa del medico.**

**Equipe:** Medico, Psicologa-Psicoterapeuta, personale infermieristico.

**Esami strumentali offerti:** misurazione del monossido di carbonio nell'espirato, spirometria, ECG.

**Attività:**

- diagnosi e terapia del tabagismo in soggetti motivati a smettere di fumare
- gestione integrata di particolari categorie di utenti che sono seguiti da altri Specialisti dell'ASL.
- trattamenti personalizzati: psicoterapia individuale o di gruppo, singola o integrata alla terapia con farmaci indicati, o farmacoterapia singola.
- interventi di prevenzione primaria e secondaria promossi da strutture pubbliche e private
- collaborazione con Medici di Medicina Generale e Pediatri di Libera Scelta



**AZIENDA SANITARIA LOCALE "NO" - NOVARA**

in collaborazione con



**LILT** LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

SEZIONE PROVINCIALE DI NOVARA ONLUS

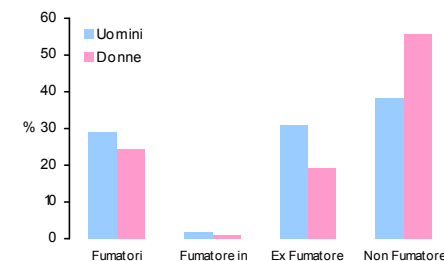
# Accendi la salute

*L'ASL NO, in quanto parte del SSN, ha tra i propri compiti quello di promuovere salute.*

*Tutti coloro che vi lavorano, quindi, sono chiamati a "diffondere salute" e a promuovere uno stile di vita sano, a prescindere dal ruolo e dai comportamenti personali.*

*Tra i comportamenti a rischio la dipendenza da fumo di sigaretta è uno dei più diffusi. Nel nostro territorio il 27% dei soggetti tra i 18 e 69 anni è un fumatore abituale.*

### Abitudine al fumo di sigaretta ASL "NO" - PASSI\* 2007-2008 (n=508)



*Proprio nel promuovere la disassuefazione da questa dipendenza è stato dimostrato il ruolo fondamentale degli operatori sanitari, anche solo attraverso un counseling breve.*

*Per questo, in occasione del 31 Maggio, Giornata Mondiale senza tabacco, si è pensato di proporre alcune riflessioni sulla dipendenza da fumo di sigaretta, che ognuno di noi può utilizzare durante la propria pratica quotidiana di Promotore della Salute.*

*Grazie per l'attenzione e buona lettura!*

**Gruppo Clinical Governance dell'ASL NO  
Azioni di contrasto al fumo di tabacco**

Per informazioni sull'attività del gruppo rivolgersi a: 0321.374408

\*per informazioni su PASSI consulta il sito <http://www.epicentro.iss.it/passi/>

## Cosa può fare un operatore di un'Azienda Sanitaria contro il tabagismo?

Il contrasto al tabagismo non è un appannaggio esclusivo del medico, ma di **qualsunque operatore** che, lavorando in un'ASL, è riconosciuto nel proprio ambito quotidiano come "una persona che si occupa di salute".

Il contatto quotidiano con gli utenti di tutti noi operatori ASL ci conferisce un ruolo "aziendale" e, quindi, ci impegna a **promuovere concetti che migliorino la salute del cittadino**.

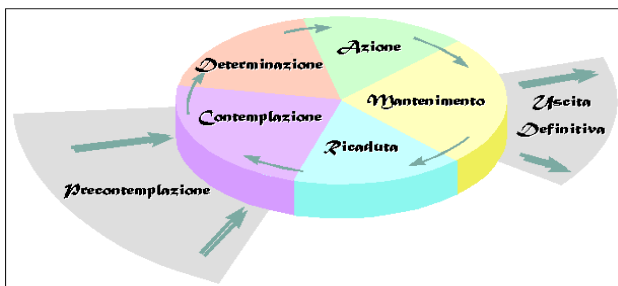
Attraverso il contatto, anche non programmato e magari per tutt'altra ragione, con un paziente, ognuno può cercare di stimolare la motivazione al cambiamento dei fumatori, ad esempio proponendo le **prime 2 A** del cosiddetto "Minimal Advice" o, avendo un po' di tempo in più e servendosi di semplici test, valutare la motivazione al cambiamento e il grado di dipendenza.

### Che cos'è il Minimal Advice?

È composto da 5 semplici azioni, dette 5 "A"

1. **Ask**: "chiedere" a tutti i pazienti se fumano,
2. **Advice**: "informare" sugli effetti del fumo e raccomandare di smettere illustrandone i vantaggi,
3. **Assess**: "valutare":
  - la motivazione a smettere con il test di Mondor (se > 8 la motivazione è adeguata) collocando il paziente in uno stadio dell'"anello di Prochaska",
  - il grado di dipendenza da nicotina con il test di Fagerstrom.
  - le condizioni generali di salute ed il livello socio-culturale dell'assistito.
4. **Assist**: "Aiutare" a smettere
5. **Arrange**: "Pianificare" il follow-up

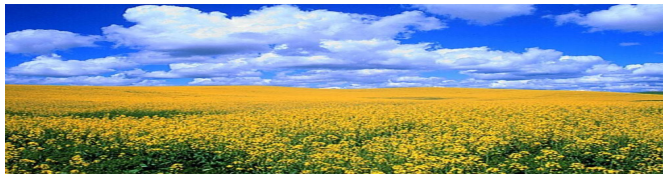
### Anello di Prochaska



## Perché smettere? Cosa guadagna in salute chi smette di fumare?

Smettere di fumare garantisce vantaggi tangibili sulla salute, già dai primi giorni di astinenza.

- a **breve termine** progressiva riduzione dell'effetto della nicotina sui vasi sanguigni, con conseguente tendenza alla normalizzazione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, migliore ossigenazione dei tessuti, riduzione del rischio di eventi cardio-cerebrovascolari acuti. Inoltre migliorano le percezioni gustative ed olfattive e la capacità di respirare a pieni polmoni;
- a **medio termine**, aumento della resistenza fisica agli sforzi, miglioramento della respirazione, aumento delle difese immunitarie, normalizzazione (in assenza di altri fattori di rischio) della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, rallentamento dell'invecchiamento della pelle e scomparsa dell'alitosi;
- a **lungo termine**, il rischio di morte per tumori polmonari e dell'apparato urinario si dimezza e quello per cardio-cerebrovasculopatie e per altre malattie oncologiche ritorna pari a quello di soggetti che non sono mai stati fumatori. Inoltre aumenta la fertilità e si riducono i rischi di malattia tromboembolica in chi assume contraccettivi orali.



### "Smetto quando voglio". Sicuro?

Spesso il fumatore risponde a chi gli suggerisce di smettere di essere in grado di farlo senza problemi e "quando vuole". Il tabagismo, però, non è un "brutto vizio" od una "cattiva abitudine", ma una vera e propria dipendenza. Infatti come evidenziato negli ultimi 20 anni da numerosi studi, **la nicotina produce tolleranza, astinenza ed inefficacia della maggior parte dei tentativi di sospendere l'assunzione** (soprattutto senza ausili specifici).

Per questo il fumatore può non riuscire a modificare autonomamente il proprio comportamento, ma richiedere percorsi di disassuefazione assistita.

È importante sottolineare che, a prescindere da tutte le false credenze e le definizioni "personalizzate", un soggetto è **"non più dipendente dal tabacco" solo se non ha utilizzato attivamente neanche una sigaretta nell'arco di almeno dodici mesi consecutivi**.

## Cosa può fare un medico?

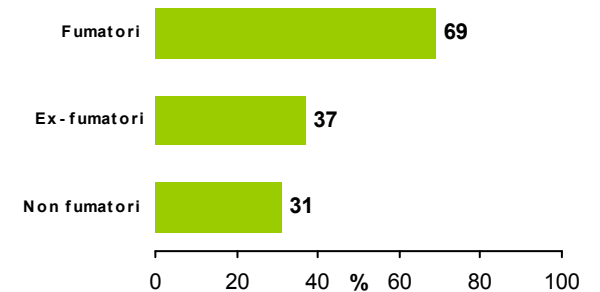
Il Piano Socio-sanitario Regionale 2006-10 e quello Anti Tabacco 2008-12 esprimono la **centralità** della figura del medico, in particolare dei MMG e dei PLS, nel contrasto al tabagismo, grazie al quotidiano contatto con soggetti fumatori che vorrebbero/potrebbero/dovrebbero essere aiutati a smettere.

Per questo ogni medico durante la propria attività lavorativa (e non solo) può **applicare le 3 A del Minimal Advice (Ask, Advice, Assess)**.

Se la motivazione del paziente è adeguata oppure se è il paziente stesso ad esporre direttamente la richiesta di aiuto, il medico può gestire autonomamente i pazienti o inviarli ad un Centro di Trattamento del Tabagismo, dove sono applicate anche le ultime due A.

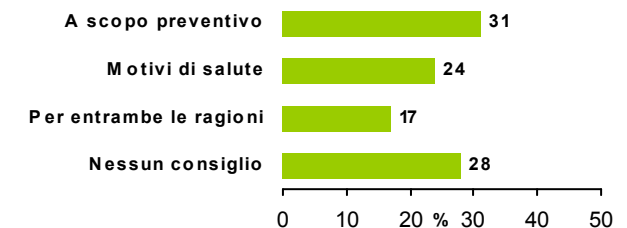
In base alla sorveglianza PASSI, ad oltre due terzi dei fumatori del nostro territorio è stato chiesto se fumano e a circa 7 su 10 è stato consigliato di smettere.

**ASK - % di persone interpellate da un operatore sanitario sulla propria abitudine al fumo**  
ASL "NO" - PASSI 2007-2008 (n=459)\*



\*Intervistati che hanno riferito di essere stati da un medico o da un operatore sanitario nell'ultimo anno

**ADVICE - Consiglio di smettere di fumare da parte di operatori sanitari e motivazione**  
ASL "NO" - PASSI 2007-2008 (n=116)\*



\* Fumatori che sono stati da un medico o da un operatore sanitario nell'ultimo anno