

## ALCUNI BUONI MOTIVI PER SMETTERE

Il desiderio impellente  
della sigaretta  
dura solo pochi minuti.

I sintomi dell'astinenza  
si attenuano già  
nella prima settimana.

Le ricadute non devono  
scoraggiare; esse possono  
essere utili per  
riconoscere ed affrontare  
i momenti critici.

Non fumare ti arricchisce  
non solo in salute ma  
anche economicamente.

Non fumare salvaguarda  
la salute di chi ti sta intorno,  
soprattutto quella dei  
bambini.



**A.S.L. VC**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli



**AMBULATORIO  
ANTIFUMO**

Informazioni allo  
**0161.593676**  
Il lunedì dalle ore 9.00 alle 11.00



## PERCHÉ SMETTERE

### Fumo perché...

- Mi rilassa.
- È uno dei pochi piaceri che ancora posso concedermi.
- La maggior parte delle persone che conosco fumano.
- Solo poche sigarette al giorno non fanno così male.
- Tanto il cancro può venirmi anche se non fumo.
- Non so se riuscirei a farne a meno.

## COME POSSIAMO AIUTARTI



È attivo presso l'Asl di Vercelli,  
in collaborazione  
con i Medici di Medicina Generale,  
**il Centro per il Trattamento del Tabagismo,**  
dove un'equipe composta da: pneumologo,  
psicologo ed educatore professionale  
ti seguirà nel percorso di cessazione al fumo

### Voglio smettere perché...

- Non voglio più sentirmi dipendente dalla sigaretta.
- Costa troppo.
- Voglio essere un buon esempio per i miei figli.
- Ho spesso il respiro affannato.
- Voglio avere pelle e denti più belli.
- Perché ormai fumare è diventato un gesto automatico... non so nemmeno più perché fumo!

### L'AMBULATORIO PROPONE UN PERCORSO DI DISASSUEFAZIONE INTEGRATO CHE PREVEDE:

- **CONSULENZA PSICOLOGICA**
- **VISITA PNEUMOLOGICA**
- **EVENTUALE INSERIMENTO IN GRUPPO DI SOSTEGNO CONDOTTO DA PSICOLOGO ED EDUCATORE PROFESSIONALE.**

## A CHI PUOI RIVOLGERTI



1. Medico di famiglia
2. Prenotazione CUP
3. Centro Tabagismo:  
- Vercelli  
- Borgosesia

- Parlane con il tuo medico di famiglia che ti aiuterà a personalizzare il tuo percorso di disassuefazione.
- Valuta con lui se necessario l'invio al Centro e prenota al CUP con le impegnative rosse rilasciate dal tuo Medico



## IL CENTRO per il TRATTAMENTO del TABAGISMO

si trova:

- a **Vercelli** al 4° piano dell'Ospedale S. Andrea presso l'Ambulatorio di Pneumologia;
- a **Borgosesia** all'Ospedale SS. Pietro e Paolo Percorso C - piano 0

Informazioni allo **0161.593676**  
Il lunedì dalle ore 9.00 alle 11.00