

## IL TUO AIUTO PUÒ FARE LA DIFFERENZA

**Circa il 97% delle persone che provano a smettere di fumare senza un supporto fallisce.**

- La prima ragione dell'insuccesso è la mancanza di **impegno**. In questo senso, tu puoi fare davvero la differenza, **aiutando i tuoi familiari** a essere ben preparati e a rimanere concentrati sull'obiettivo finale, sino alla fine del percorso.
- Un secondo elemento critico è che molte persone non credono veramente di poter riuscire, spesso a causa dei fallimenti già sperimentati. **Forza di volontà** e determinazione sono elementi cruciali.
- In terzo luogo, molti di quelli che cedono al desiderio irresistibile di fumare un'altra sigaretta si sentono stressati e di cattivo umore. Essendo così vicino a chi si impegna per smettere, sei nella posizione ideale per individuare il rischio e agire di conseguenza.
- Infine, a troppe persone sfugge la differenza che c'è tra "sgarrare" e gettare la spugna. Lasciarsi andare ad una sigaretta non è un dramma se poi si rimane fermi nella decisione di smettere di fumare.

Non sei un semplice spettatore: puoi aiutare chi ami a raggiungere l'obiettivo di smettere di fumare.

**SE VUOI SMETTERE,  
PUOI FARLO**

**PARLANE CON IL TUO MEDICO.**



Ci sono diverse aree critiche nelle quali **la tua influenza** può davvero fare la differenza tra successo e fallimento. Eccone alcune:

### Fissare un appuntamento con il medico

Non ripeteremo mai abbastanza quanto siano importanti **l'aiuto e i consigli del medico**. Convinci il tuo familiare a parlarne con lui, esistono nuove soluzioni efficaci per aiutare chi vuole smettere di fumare. Alcune terapie prevedono programmi interattivi di supporto comportamentale. Tali programmi contemplano, per esempio, l'invio giornaliero di messaggi motivazionali, l'esecuzione quotidiana di utili esercizi e la preparazione di piani di attività concepiti per modificare i comportamenti acquisiti, riuscendo così ad aumentare l'efficacia dei farmaci prescritti.

### Decidere insieme la data

Convinci il tuo familiare a **fissare una data per smettere di fumare** invece di limitarsi a un generico impegno. È un gesto semplice, ma può davvero aiutare a mettere in pratica la decisione di smettere.

### Fare piazza pulita in casa

Prima di quella data, aiuta il tuo familiare a **eliminare qualsiasi traccia** di sigarette e di tabacco dalla casa.

Quando si tratta di smettere, "lontano dagli occhi" significa "lontano dal cuore" e dai pensieri.

### Evitare le tentazioni

Puoi aiutare il tuo familiare nei momenti insidiosi, che prima o poi arriveranno, **minimizzando le tentazioni** e le situazioni a rischio. Assicurati che i vostri amici non fumino in sua presenza, prenota il ristorante nell'area non fumatori e sii pronto a usare parole di incoraggiamento!

Perché non cominci a pensarci e prepari una lista di tutte le cose che puoi fare per aiutarlo?

## SE GLI VUOI BENE AIUTALO A SMETTERE DI FUMARE



**SE VUOI SMETTERE,  
PUOI FARLO**

**PARLANE CON IL TUO MEDICO.**



[www.iosmettocosi.it](http://www.iosmettocosi.it)

**SOS LILT**  
**800-99.88.77**

## CI SONO TANTI MODI PER AIUTARLO

Questo opuscolo è stato realizzato **per aiutarti a incoraggiare un tuo familiare a smettere di fumare**. Quando qualcuno vicino a te prova a smettere di fumare, il tuo aiuto e il tuo supporto possono fare la differenza tra riuscire e fallire.

### Ecco alcune conseguenze della sospensione del fumo che ti sorprenderanno:

- Chi smette di fumare prima dei 35 anni evita il **90% dei rischi per la salute** imputabili al tabacco.
- In media, le persone che chiudono con le sigarette prima del loro 50° compleanno **dimezzano** il rischio di morire nei 15 anni successivi rispetto ai soggetti che continuano a fumare.
- Le donne che spengono l'ultima sigaretta a 65 anni **aumentano la loro aspettativa di vita** di quasi 4 anni, rispetto alle coetanee fumatrici.

Il fumo passivo viene generalmente associato solo a disturbi secondari quali irritazione agli occhi, mal di testa, tosse, bruciore alla gola, vertigini e nausea, ma le ricerche in campo medico hanno stimato che solo in Italia, ogni anno, il fumo passivo uccide circa 2.500 persone.

**Ecco perché aiutare a smettere di fumare chi ti è vicino fa bene... anche a te!**



### Il fumo passivo può provocare:

- Malattie cardiache
- Asma
- Malattie polmonari
- Riduzione della fertilità
- Ictus

Sai bene che aiutare un tuo familiare a smettere di fumare è il miglior modo di tutelare la sua salute e proteggere il vostro futuro insieme. Ma sapevi che il tuo aiuto e il tuo supporto possono fare la differenza tra riuscire e fallire?

Se sei davvero convinto di voler aiutare una persona che ami a smettere di fumare, dovresti anche considerare seriamente la necessità di convincerla a **consultare un medico**. Esistono nuovi metodi per smettere davvero efficaci, anche per chi ci ha già provato senza successo.

Con il tuo supporto e quello del medico, il tuo familiare non si sentirà solo. Insieme sarete più forti e capaci di superare ogni difficoltà.

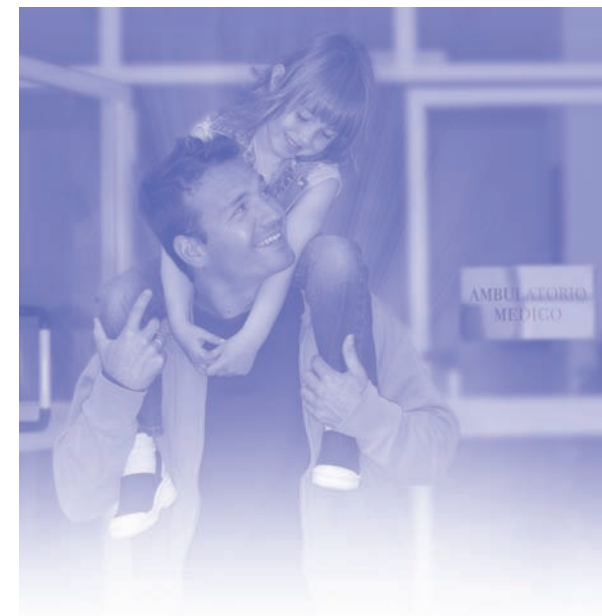
Dal momento in cui il tuo familiare spegnerà l'ultima sigaretta, sino a quando diventerà ufficialmente un ex-fumatore, ci sono molte cose che puoi fare per aiutarlo.

**SE VUOI SMETTERE,  
PUOI FARLO**  
PARLANE CON IL TUO MEDICO.

## LA PROSSIMA MOSSA SPETTA A TE

*La maggior parte dei fumatori sa che smettere di fumare può garantire un futuro più sano e felice con la propria famiglia, ma non ha ancora trovato un metodo che funzioni.*

*Questo è il momento di incoraggiare chi ami a rivolgersi al medico per scoprire i nuovi metodi per smettere di fumare, una volta per tutte.*



Cod. 27CH301

**SE VUOI SMETTERE,  
PUOI FARLO**

PARLANE CON IL TUO MEDICO.



**LILT**  
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
prevenire è vivere

**Pfizer**

Costruire salute