

CIGARETTELESS

VOGLIO. POSSO. SMETTO.

Chi si rivolge al medico ha 4 volte in più la probabilità di riuscire a smettere di fumare¹

CHECKLIST PER LA DISCUSSIONE CON IL MEDICO

- 1 Ho già provato a smettere.
Quali sono le soluzioni che possono aiutarmi a smettere di fumare?
 - 2 Quanto ci metterò a smettere?
 - 3 Quali sono le possibilità per riuscire a smettere senza poi ricominciare?
 - 4 Come mi sentirò quando smetterò?
 - 5 Se sto assumendo dei medicinali oppure sono stato precedentemente in cura per delle patologie, posso comunque tentare di smettere?
 - 6 Quali benefici avranno il mio corpo e la mia salute durante il tentativo di smettere di fumare?
 - 7 Aumenterò di peso?
 - 8 So che esistono i programmi di supporto. Aiutano davvero?
Cosa mi consiglia?
 - 9 Dovrò vedere spesso il medico durante il programma di supporto?
- ? C'è qualcos'altro di cui vuoi parlare con il medico?
Hai altre domande che vorresti fargli?**

.....

.....

.....

.....

Il mio appuntamento con il medico

Data **Ora** **Dove**

1. West, R. (2012) Stop smoking services: increased chances of quitting. NCSCT Briefing #8. London; National Centre for Smoking Cessation and Training