

## **Centro Antifumo Terni**

Responsabile: dr.ssa Paola Babocci

Email: [paola.babocci@uslumbria2.it](mailto:paola.babocci@uslumbria2.it)

Indirizzo: Viale Bramante 11

Telefono: tel. 0744 204901, 204906, 204914

## **Descrizione del servizio**

**VUOI SMETTERE DI FUMARE? E' PIU' FACILE DI QUANTO SEMBRI**

Smettere di fumare è possibile, non tutti però riescono a farlo da soli. In questi casi è opportuno chiedere aiuto e a questo bisogno della popolazione risponde il Centro Antifumo.

Nell'Azienda Usl Umbria 2 sono attivi i Centri antifumo. Ogni centro attiva i gruppi, che attualmente sono considerati lo strumento più efficace per smettere di fumare. L'obiettivo è arrivare a smettere di fumare diminuendo gradualmente il numero di sigarette.

Il gruppo fornisce sostegno, permette di non sentirsi soli grazie all'appoggio degli altri che con noi stanno facendo lo stesso percorso e anche di coloro che sono un po' più avanti. I gruppi sono coordinati e condotti da operatori sanitari appositamente formati e gli incontri avvengono nel tardo pomeriggio per facilitare la partecipazione di tutti.

Migliorare le proprie condizioni di salute, sentirsi più liberi, essere un modello positivo per gli altri sono le motivazioni più spesso portate dai fumatori per smettere.

L'obiettivo è di offrire un'occasione ai cittadini per migliorare la propria salute.

## **Dove e quando**

Il primo contatto con i Centri Antifumo è gratuito, previo appuntamento telefonico.

Non c'è bisogno di prescrizione medica.

I corsi veri e propri per la disassuefazione prevedono una quota di iscrizione, al secondo incontro è previsto un ticket di 50 euro, da pagare al Cup, valido per tutto il percorso (due mesi di corso intensivo e verifiche fino ad un anno).

## **Referenti**

Psicologa Dott. Paola Babocci

[paola.babocci@uslumbria2.it](mailto:paola.babocci@uslumbria2.it)

Infermiera Tiziana Silvestri

[tiziana.silvestri@uslumbria2.it](mailto:tiziana.silvestri@uslumbria2.it)

Infermiera Paola Albanesi

[paola.albanesi@uslumbria2.it](mailto:paola.albanesi@uslumbria2.it)