

# COME STARE BENE

## Niente Fumo e niente Alcol

Parlane con l'operatore di riferimento.



Sei dipendente  
dalla **NICOTINA**?



Consumi più di **1-2 UNITÀ  
ALCOLICHE** al giorno?



Consulta il tuo  
**MEDICO**

stampa tipografia interna A.A.S. 5 Friuli Occidentale grafica - treehouse-lab.it

## PER SMETTERE DI FUMARE

Rivolgersi al Centro Anti Fumo  
del Distretto Urbano AAS 5

Pordenone, Via interna, 5  
Tel: 0434/373111



## PER SMETTERE CON L'ALCOL

Servizio Alcologia  
Dipartimento per le Dipendenze AAS 5

Padiglione D dell'Ospedale Civile di  
Pordenone - Piano terra  
Tel. 0434 398640



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
azienda PER L'assistenza sanitaria  
5 Friuli Occidentale

NUOVI  
VICINI

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
azienda PER L'assistenza sanitaria  
5 Friuli Occidentale

NUOVI  
VICINI



# NIENTE FUMO E NIENTE ALCOL

OPUSCOLO INFORMATIVO

Opuscolo realizzato da  
*Dipartimento di Prevenzione A.A.S. 5 Friuli Occidentale*  
*Nuovi Vicini Società Cooperativa Sociale*

## IL FUMO È UNA DROGA

- Consumato a qualsiasi quantità **è nocivo**
- È il principale fattore di rischio di **tumori**: malattie respiratorie e infiammatorie, aumento della pressione arteriosa e dei battiti cardiaci, ulcere gastriche
- È meglio non iniziare. **Smettere è sempre possibile**

### TEST DI FAGERSTROM\*

Domanda	Risposta	Punti
Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta ?	<input type="checkbox"/> entro 5 minuti	3
	<input type="checkbox"/> dopo 6 - 30 minuti	2
	<input type="checkbox"/> dopo 31 - 60 minuti	1
	<input type="checkbox"/> dopo 60 minuti	0
Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito ?	<input type="checkbox"/> SI	1
	<input type="checkbox"/> NO	0
A quale sigaretta le costa di più rinunciare ?	<input type="checkbox"/> la prima del mattino	1
	<input type="checkbox"/> tutte le altre	0
Quante sigarette fuma al giorno ?	<input type="checkbox"/> 10 o meno	0
	<input type="checkbox"/> da 11 a 20	1
	<input type="checkbox"/> da 21 a 30	2
	<input type="checkbox"/> 31 o più	3
Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno ?	<input type="checkbox"/> SI	1
	<input type="checkbox"/> NO	0
Fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno ?	<input type="checkbox"/> SI	1
	<input type="checkbox"/> NO	0

#### Interpretazione del test:

0-2 punti: dipendenza bassa  
 3-5 punti: dipendenza media  
 6-7 punti: dipendenza alta  
 8-10 punti: dipendenza molto alta

\*Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12:159-181.

## L'ALCOL È UNA DROGA

- Procura **dipendenza**
- L'OMS dice **MENO è MEGLIO** in quanto non esiste una quantità di alcol sicura per la salute
- L'alcol è associato a oltre **120 malattie** tra cui danni al cervello, malattie epatiche, tumori, diabete, ridotta fertilità, basso peso alla nascita.
- Il consumo di alcol **altera le capacità psicofisiche** causando incidenti stradali, infortuni e violenze

### È IMPORTANTE SAPERE

#### I MINORI DI 18 ANNI NON DEVONO ASSUMERE ALCOL

**2 UNITÀ ALCOLICHE**  
 al giorno per gli uomini  
**1 UNITÀ ALCOLICA**  
 al giorno per le donne e per le persone con più di 65 anni  
**0 UNITÀ ALCOLICHE**  
 per donne in gravidanza e allattamento, neo patentati, lavoratori



**NON BERE IN GRAVIDANZA**



**NON BERE ALLA GUIDA**



**1 BICCHIERE = 1 UNITÀ = 12 GRAMMI DI ALCOL**