



*Ministero della salute*



## **La terapia del tabagismo: i Gruppi per la Disassuefazione dal Fumo (GDF)**

*a cura di Clarita Bollettini*

*Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori*

*Roma, 5 novembre 2009*

*Via G. Ribotta, 5*



## I Gruppi per la Disassuefazione dal Fumo (GDF):

- 😊 utilizzano tecniche e strategie **psico-comportamentali**
- 😊 si avvalgono del sostegno reciproco che si crea all'interno del **gruppo**
- 😊 mirano alla **dismissione graduale** del numero di sigarette fumate con una data limite entro la quale ci si impegna a smettere di fumare.





## FREQUENZA

## COMPOSIZIONE



9 INCONTRI  
DELLA DURATA  
DI UN'ORA E  
TRENTA MINUTI

NUMERO DI  
PARTECIPANTI:  
12/15



*Ministero della salute*



<b>FASE DEL PROCESSO DI DISMISSIONE</b>	<b>NUMERO INCONTRO</b>	<b>GIORNO</b>	<b>SETTIMANA</b>
<b>PREPARAZIONE</b>	1	1°	1 <sup>a</sup>
	2	4°	
	3	7°	2 <sup>a</sup>
<b>SOSPENSIONE</b>	4	10°	3 <sup>a</sup>
	5	13°	
<b>MANTENIMENTO</b>	6	17°	4 <sup>a</sup>
	7	24°	5 <sup>a</sup>
	8	31°	7 <sup>a</sup>
	9	46°	





## Il successo del percorso è legato:

- 😊 all'assiduità nella frequenza agli incontri
- 😊 alla fiducia nel programma
- 😊 alla frequenza a sessioni successive





ma soprattutto..

..all'impegno che la persona dedica  
alla scelta del **proprio benessere**





Per informazioni, aiuto e consigli contatta la  
**QUIT-LINE SOS LILT 800 998877**  
dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00

Un'équipe di giuristi, medici e psicologi  
sarà a tua disposizione





## La QUIT-LINE SOS LILT è..

- un servizio che permette di seguire il fumatore “a distanza” per telefono
- attivo in Italia, per opera della LILT, dal 1999
- entrato a far parte nel 2001 dell’European Network of Quitlines (ENQ) ➡



➡ **L'ENQ** ( [www.enqonline.org](http://www.enqonline.org) )

*- in occasione della Giornata Mondiale senza Tabacco del 2006 - è stata insignita dall'OMS di uno dei cinque prestigiosi premi riservati a persone e organizzazioni che hanno dato con il loro lavoro un valido contributo alla Campagna del controllo del tabacco in ambito nazionale ed internazionale.*



Hai smesso di fumare? Partecipa al concorso  
*European Smoke Free Awards!*

Potrai essere nominato **primo cittadino  
ex fumatore d'Europa** e vincere una vacanza  
da 5.000 euro!

Il finalista italiano vincerà un viaggio per la cerimonia  
di premiazione in Spagna nel febbraio del 2010!

Per informazioni puoi contattare  
SOS LILT 800 998877 oppure visitare il sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it)



