

► **Lingia da telefon per smetter da fimar 0848 000 181**



Decisiv per ch'il smetter da fimar haja success è la tscherna da la metoda adattada. Cussegliadras e cussegliaiders da la lingia per smetter da fimar

scolads spezialmain enconuschan precis las differentas metodos examinadas scientificamain. Fimadras e fimaders che vulan smetter da fimar pon sa laschar accompagnar da la lingia da telefon ed han la pussaivladad da survegnir plirs telefons da sustegn e pliras cussegliaziuns en il decurs da lur via vers ina vita senza cigaretas.

Per cloms en tudestg, franzos e talian è la lingia per smetter da fimar cuntanschibla sut il numer 0848 000 181 da gliendesdi fin venderdi da las 11.00 fin a las 19.00 (8 raps per minuta en la rait fixa). Per las linguas albanais, portugais, serb/croat/bosniac, spagnol e tirc datti mintgamai in agen numer da telefon:

**0848 183 183 albanais**

**0848 184 184 portugais**

**0848 185 185 spagnol**

**0848 186 186 serb/croat/bosniac**

**0848 187 187 tirc**

Tgi che telefona al numer correspondent, survegn entaifer 48 uras in clom d'ina persuna spezialisada da la lingia per smetter da fimar.

► **Program da moviment**

Grazia a bler moviment ed a sport na sentis Vus betg uschè savens u insumma betg ils sintoms da dischintoxicaziun sco nauscha luna u irritaziun, mal il chau, stancladad u disturbis dal sien. Plinavant fa il sport daventar ins pli luc e fa che la cigaretta sco med cunter il stress n'è pli necessaria.

► **As pupragnai**

Che Vus avais smess da fimar è ina gronda prestaziun e merita adina puspè ina gronda recumpensa! Ils daners per cigaretas che Vus avais spargnà pudais Vus resguardar sco ina premia per avair smess e Vus als pudais duvrar per far in regal a Vus sez(za).

Surdà da

**at** **Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem**  
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna

**Ulteriuras infurmaziuns e brochuras:**

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

Text: Nicolas Broccard, Büro Context | Grafica: HP Hauser | Stampa: Printgraphic AG | © AT Svizra/4.2015/500/N°472

# ► Smetter da fimar Tips ch'èn sa cumprovads



mobile.at-svizzera.ch

mobile.at-schweiz.ch

## ► Tips ch'èn sa cumprovads

**Vus vulais smetter da fimar. Na cedi betg. Pli intensivamain che Vus As preparais per smetter e pli grondas che Vossas schanzas d'avair success èn.**

### ► Avant che smetter da fimar

- Per smetter da fimar giogan motivs persunals ina gronda rolla. Tge è per Vus la raschun decisiva per ina vita senza cigaretts?
- Observai Vossas disas da fimar. Nudai mingamai durant il fimar sin in feagl: Tge fatsch jau gist ussa? Tge luna hai jau, en tge stadi d'anim sun jau? Quant impurtanta è la cigaretta per mai en il mument? Tge pudess jau far empè da fimar?
- Avais Vus empruvà gia pli baud da smetter da fimar? Tge experientschas avais Vus fatg? Tge ha fatg far naufragi Voss plans? Tge As ha gidà?
- Anticipai: Tge difficultads pon puspè sa mussar? Sviluppai in plan co che Vus vulais superar ellas.
- Communitgai a Voss confamigliars Vossa decisiun da vulair smetter. Uschia n'è nagin irrità, sche Vus essas gnervus(a) u sche Vus avais nauscha luna durant l'emprim temp suenter che Vus avais smess da fimar. Dumandai Voss confamigliars d'As sustegnair activamain en Vossa decisiun.
- Tschertgai en il ravugl da Voss amis u a la piazza da lavur. Vuless ina collega u in collega er smetter da fimar? As associai. En dus èsi garantidamain pli simpel da smetter.

- Medicaments che cuntegnan nicotin (tschics, plasters, tabletts per sut la lieunga, tabletts da tschitscha, inhalaturs u spray per la bucca) dublegian las schanzas per desister cun success dal nicotin. In auter medicament che cuntegna la substanza bupropion reducescha la quaida d'ina cigaretta. In ulteriur medicament che cuntegna la substanza vareniclin provochescha in effect sumegliant a quel da nicotin, però senza cuntegnair nicotin. Quests dus medicaments survegnis Vus en in'apoteca mo cun in recept da la media u dal medi, ils auters medicaments senza recept en in'apoteca u en ina drogaria. As laschai cussegliair da Vossa media u da Voss medi ubain en l'apoteca.
- Fixai il di che Vus smettais da fimar. Tscherni per quai in termin adattà, per exempel in lavurdi liber. Planisai il di che Vus smettais da fimar almain 10 dis ordavant.
- La saira avant bittai davent tut las cigaretts e tut ils utensils da fimar sco tschendriers u battafieus.

### Essas Vus dependent(a) da la cigaretta?

- Envidais Vus l'emprima cigaretta entaifer l'emprima mes'ura suenter che Vus As essas dasdà/-ada?
- Fimais Vus dapli che 10 fin 15 cigaretts al di?

Sche Vus respundais ina da questas duas dumondas cun «gea», avais Vus ina dependenza magari ferma dal nicotin. In tractament cun

medicaments che cuntegnan nicotin po dublegiar Vossa schanza da smetter da fimar.

### ► Suenter avoir smess da fimar

- Dai al di che Vus smettais da fimar ina gronda impurtanza ed organisai tut uschia che Vus na chattais naginas stgisas per in naufragi.
- Procurai per conturns senza fim: a la piazza da lavur, en Vossa abitaziun, als lieus, nua che Vus passentais Voss temp liber.
- Guntgi lieus e giai ord via a situaziuns nua che la tentaziun da puspè fimar è gronda.
- As legrai da Vossa vita senza fimar. Na pensai ussa anc betg memia savens vi dal pais che Vus pudessas prender tiers. Sche Vus essas en cas da smetter da fimar, savais Vus segiramain er reducir pli tard quels kilos che Vus avais prendi tiers.
- La terza emna pudais Vus survegnir ina crisa che As chaschuna problems pli gronds che en las duas emprimas emnas. As clamai en memoria Voss motivs persunals per smetter da fimar.
- Restai tar il betg fimar. Er sche Vus essas en ina societad che fima u sche Vus stais sut stress: evitai da prender en maun ina cigaretta.

### Ils avantatgs dal smetter da fimar

- Il battacor augmentà e la pressiun dal sang pli auta crodan svelto sin in nivel normal, ed entaifer 12 uras sa meglierescha l'absorpziun d'oxigen en il sang.

- 2 emnas fin 3 mais suenter il smetter da fimar sa remetta la circulaziun dal sang ed ils pulmons respiran puspè meglier.
- 1 fin 9 mais suenter che Vus avais smess da fimar sa reduceschan la tuss e la mancanza da flad che vegnan chaschunadas dal fimar.
- 1 onn suenter che Vus avais smess da fimar è la ristga da survegnir ina malsogna dal cor pervia dal tubac sa smesada.
- Suenter 5 onns è la ristga da survegnir cancer da la bucca, da la gula, dal schiliez e da la vaschia pervia dal tubac sa reducida per la mesadad. La ristga d'avair in culp dal tscharvè sco er da survegnir cancer dal culiez da la madra è sin il nivel da las persunas che na fiman betg.
- Suenter 10 onns è la probabilitad da murir pervia da cancer dal pulmun mo pli mez uschè gronda sco tar fimadras e tar fimaders. Er la ristga d'in cancer dal nuf da la gula e da la pancrea sa reducescha.
- Suenter 15 onns è la ristga d'ina malsogna dal cor arrivada al nivel da las persunas che na fiman betg.

Ultra da quai savura il flad meglier suenter avoir smess cun il fimar. Ils dents scolurads daventan pli alvs, la savur da tubac svanescha or dals chavels, la scoluraziun melna da la detta e da las unglas svanescha. Las spaisas gustan meglier e l'odurat funcziuna puspè senza disturbis.