

GRUPPO DI DISASSUEFAZIONE DAL FUMO DI SIGARETTA

INCONTRO 1 (già effettuato)

Presentazione, Valutazione Iniziale e Scheda Valutazione Risparmio Economico

- Presentazione del programma di disassuefazione e del gruppo di supporto.
- Discussione del contratto terapeutico.
- Somministrazione test Autovalutazione della motivazione a smettere di fumare.
- Somministrazione del "Test di Fagerström" per valutare la dipendenza dalla nicotina.
- Utilizzo della "Scheda di Valutazione Risparmio Economico" per calcolare i potenziali risparmi finanziari derivanti dalla cessazione del fumo.

INCONTRO 2:

Dannosità del Fumo, Supporto Medico, Inizio astensione graduale dal fumo e Scheda Storia del Fumatore

18/Gennaio/24 ore 18-19.30

- Presentazione sui danni fisici del fumo per la salute da parte di uno pneumologo.
- Discussione dei presidi medici e farmacologici per smettere di fumare.
- Somministrazione della "Scheda Storia del Fumatore" per raccogliere informazioni dettagliate sulla storia di fumo di ciascun partecipante

INCONTRO 3:

Valutazione Clinica, inizio sospensione dal fumo, prescrizione farmaci compilazione lettera d'intenti

Data da concordare

- Visita pneumologica con spirometria per valutare la funzionalità polmonare.
- Creazione di una lettera d'intenti personale per smettere di fumare.
- Discussione e, se necessario, prescrizione di farmaci o presidi per la cessazione del fumo
- Inizio sospensione del fumo

INCONTRO 4:

Diario del Fumatore e Supporto Comportamentale

29/Gennaio/24 ore 18.30-20.00

- Introduzione al diario del fumatore.
- Istruzioni per tenere traccia dei momenti in cui si fuma e delle situazioni in cui si prova il desiderio di fumare.

- Discussione delle strategie comportamentali per affrontare la dipendenza
- Il diario del fumatore come strumento di auto-monitoraggio.

INCONTRO 5:

Gestione dei Trigger che portano al fumo, Test di Astinenza, Consigli alimentari

5/Febbraio/24 ore 18.30-20.00

- Identificazione delle situazioni che portano al desiderio di fumare
- Adozione di metodi per affrontare i momenti di crisi
- Somministrazione scheda monitoraggio dei sintomi di astinenza
- Discussione di gruppo sulle indicazioni comportamentali utili per restare in forma

INCONTRO 6:

Come si elabora una perdita, Auto gratificazioni

12/Febbraio/24 ore 18.30-20.00

- Come si elabora un lutto: fasi della Kubler-Ross per favorire la consapevolezza
- Verifica della situazione astinenziale e supporto
- Le auto gratificazioni

INCONTRO 7:

Tecniche di Gestione dello Stress e Test di Coping, Non fumando ho scoperto che...

19/Febbraio/24 ore 18.30-20.00

- Tecniche di gestione dello stress per affrontare il desiderio di fumare in situazioni stressanti.
- Test di coping per valutare le strategie di adattamento alla pressione.
- Somministrazione scheda "Non fumando ho scoperto" e discussione

INCONTRO 8:

Relazioni Interpersonali, resilienza

26/Febbraio/24 ore 18.30-20.00

- Gestione delle relazioni interpersonali con amici o familiari che fumano: riflessioni
- sulle influenze esterne
- Test di autocontrollo per valutare la capacità di evitare situazioni di tentazione.
- Valutazione della capacità di rimanere determinati nel percorso di smettere di fumare e suggerimenti
- Valutazione della situazione astinenziale

INCONTRO 9:

Valutazione Finale e Pianificazione del Futuro

4/Marzo/24 ore 18.30-20.00

- Valutazione finale da parte dello pneumologo e dello psicologo per misurare il progresso e vantaggi ottenuti.
- Discussione dei risultati e delle prossime fasi della cessazione del fumo
- Pianificazione per il mantenimento del successo nel futuro.