

"Smettodefumare": percorsi guidati su misura per te!

Claudia Mortali, Roberta Pacifici, Ilaria Palmi, Renata Solimini, Guido Mortali, Luisa Mastrobattista

Per contrastare la dipendenza da tabacco e nicotina è importante sviluppare una cultura della prevenzione attraverso campagne di informazione e interventi mirati alla cessazione. In tale contesto, il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ormai da moltissimi anni realizza studi e ricerche basate sulle evidenze scientifiche, produce e diffonde linee guida e raccomandazioni, promuove sistemi di sorveglianza, propone formazione per operatori socio-sanitari, facilita l'incontro della domanda dei cittadini e l'offerta di servizi sul territorio (anche attraverso gli interventi di counselling proposti dal Telefono Verde contro il Fumo - 800 554088).

Più in generale, per "rendere facili le scelte salutari" occorre sviluppare interventi di comunicazione e in-

formazione che siano in grado di motivare il singolo al cambiamento. Così, favorendo l'*empowerment* (consapevolezza di sé e del controllo sulle proprie scelte) di una persona, è possibile portare l'individuo ad assumere spontaneamente atteggiamenti e stili di comportamento sani. In particolare, nel contesto della dipendenza da tabacco e nicotina, avere conoscenza delle caratteristiche del prodotto consumato e consapevolezza dei danni che provoca è il primo passo per portare un individuo all'abbandono di comportamenti dannosi per la salute.

Il progetto

La dipendenza da tabacco ha una componente fisica ma anche psicologica e comportamentale. Fumare,

"Smettodefumare": guided paths tailored for you!

Claudia Mortali, Roberta Pacifici, Ilaria Palmi, Renata Solimini, Guido Mortali, Luisa Mastrobattista

In the framework of tobacco control, it is important to develop a culture of prevention through information campaigns and interventions aimed at cessation of tobacco and nicotine dependence. In this context, the National Centre on Addiction and Doping of Istituto Superiore di Sanità has been carrying out studies and research based on scientific evidence for many years, producing and disseminating guidelines and recommendations, promoting surveillance systems, offering training for social-health operators, facilitating the meeting of citizens' demand and the offer of local healthcare services (also through counselling interventions administered via the Tobacco Quitline - 800 554088). In general, to "make healthy choices easy choices" it is necessary to develop communication and information interventions that are able to motivate the individual to change. Thus, by promoting the "empow-

erment" (self-awareness and control over one's choices) of a person, it is possible to lead the individual to spontaneously adopt healthy lifestyles and attitudes. In particular, in the context of tobacco and nicotine dependence, having knowledge of the characteristics of the product consumed and awareness of the damage it causes is the first step to lead an individual to avoid behaviors that are harmful to health.

The project

Tobacco dependence has a physical, but also a psychological and behavioral component. In fact, smoking is a complex behavior that is ingrained as a daily ritual and accompanies different emotional states (joy, sadness, anger). Smoking therefore becomes an unconscious and automatic habit and quitting does

infatti, è un comportamento complesso che scandisce la *routine* giornaliera e accompagna stati emotivi differenti (gioia, tristezza, rabbia). Fumare diventa quindi un'abitudine inconsapevole e automatica e smettere non implica solo abbandonare la sigaretta ma modificare le abitudini quotidiane collegate al fumo.

Affrontare un percorso di cambiamento non è una cosa semplice, soprattutto quando l'abitudine è consolidata nel tempo.

Molti fumatori, pur conoscendo i molteplici e noti benefici dello smettere di fumare, temono di affrontare questo importante cambiamento e possono essere scoraggiati dai tentativi di cessazione non andati a buon fine.

Con il fondo del Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM), il Ministero della Salute ha affidato al Centro Nazionale Dipendenze e Doping un progetto finalizzato a offrire alla popolazione strumenti di consapevolezza e di *self-help* che possano attivare processi di responsabilizzazione e apprendimento di tecniche di automonitoraggio.

Nasce così la piattaforma online "Smettodifumare" (1), uno spazio dedicato principalmente a coloro che hanno deciso di smettere di fumare. La piattaforma rappresenta una risorsa per aumentare le possibilità di successo fornendo informazioni di qualità su tutti gli aspetti del tabagismo e della cessazione. Essa



consente di: avere sostegno nel percorso di cessazione e prevenire o far fronte a una ricaduta; essere orientato verso i servizi ambulatoriali che offrono percorsi per smettere di fumare (Centri Antifumo - CAF); trovare informazioni sul tabagismo e i suoi effetti sulla salute, sui benefici della cessazione a breve, medio e lungo termine e sui rischi dell'esposizione al fumo passivo (Figura 1). Per i fumatori, essere accompagnati passo dopo passo in un percorso di cessazione strutturato può rendere più facile il raggiungimento dell'obiettivo e il suo consolidamento nel tempo.

Nella piattaforma "Smettodifumare" è possibile trovare degli strumenti che accompagnano il cambiamento mediante spunti di riflessione, percorsi per ar-

not only involve giving up the cigarettes but changing the daily habits associated with smoking.

Facing a path of change is not a simple thing, especially when the habit is consolidated over time.

Many smokers, despite knowing the well-known benefits of quitting smoking, fear facing this important change and may be discouraged by unsuccessful quit attempts.

The National Center for Disease Prevention and Control (CCM) of the Ministry of Health, has funded a project of the National Centre for Addiction and Doping aimed at offering the population awareness and self-help tools that can activate processes of empowerment and learning self-monitoring techniques.

Thus, was born "Smettodifumare" (1), an online platform dedicated mainly to those who have decided to quit smoking. The platform represents a resource for increasing chances of success by providing quality information on all aspects of tobacco dependence and cessation. It allows you to: have support in the cessation process and prevent or cope with a relapse; be guided towards outpatient services that offer paths to quit smoking (Smoking cessation Centres); find information on "tobacco use" and its effects on health, on the benefits of quitting in the short, medium and long-term and on the risks of exposure to second-hand smoke (Figure 1). For smokers, being accompanied step by step in a structured cessation process can make it easier to achieve the goal and its consolidation over time.

On the "Smettodifumare" platform you can find tools

that accompany change through food for thought, cessation support, practical tips for managing abstinence and an overview of the benefits that arise from the first hours after the last cigarette.

What the platform offers

The platform is dedicated to smokers who feel ready to quit smoking but also to those who are still thinking about quitting.

In case a smoker is not yet ready to quit, the platform offers a path of information and motivation: to learn more about the ingredients and composition of the cigarette; analyze the reasons for smoking; learn about the harms of smoking and the benefits of quitting; moreover, in the "Find out how much you know about tobacco and nicotine" section, "the smoker" can test himself with informative quizzes on topics such as health, dependence, cessation, environment and legislation.

Finally, to the smoker who still has doubts about taking the path of change, is always offered the opportunity to communicate with a professional on the Tobacco Quitline" by calling 800 554088 or by writing an email in the contact section.

In case the smoker feels ready to quit smoking, the platform offers three paths:

1. contact the Quit Line for a guided path with the help of a professional;



Figura 1 Homepage della piattaforma "Smettodifumare" del Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità.

Figure 1 The homepage of "Smettodifumare" platform of the National Centre on Addiction and Doping of the Istituto Superiore di Sanità.

2. go to one of the Smoking cessation centres in the area shown on the Geolocated Map;
3. quit autonomously with Self Help tools.

Contact with the Tobacco Quitline

The Tobacco Quitline is an anonymous and toll-free national service, provided by the National Centre on Addiction and Doping, the importance of which has been confirmed by two legislative (2,3) provisions, which established the toll-free number to appear on cigarettes packs and other tobacco products.

Thanks to the team of experts and psychologists, the service offers the possibility to choose a path that follows the methodology of reactive or proactive telephone counselling, in agreement with the user a calendar of telephone meetings is planned for facilitating the activation of the smoker's personal, family and social resources. The protocol, which is divided into 5 phone calls on average (with a maximum of 8) over 5 weeks, is an adaptation of the methodology suggested by the World Health Organization (4) and combines elements of problem solving and coping strategies with elements of emotional and motivational support.

The telephone counselling sessions are planned from time to time with the smoker, but while in the reactive mode it is the smoker who calls back according to the shared calendar, maintaining anonymity, in the proactive mode the user will have to leave anonymity to be called back and followed by the same professional throughout the support path.

rivare alla cessazione, consigli pratici per gestire l'astinenza e una panoramica dei benefici che si manifestano già dalle prime ore dopo l'ultima sigaretta.

Cosa offre la piattaforma

La piattaforma è dedicata ai fumatori che si sentono pronti a smettere di fumare ma anche a coloro che ancora stanno maturando l'idea di smettere.

Nel caso in cui un fumatore non sia ancora pronto a smettere di fumare, la piattaforma propone un percorso di informazione e motivazione: conoscere meglio gli ingredienti e la composizione della sigaretta; analizzare le motivazioni per cui si fuma; conoscere i danni del fumo e i benefici della cessazione; inoltre, nella sezione "Scopri quanto ne sai su tabacco e nicotina" il fumatore può mettersi alla prova con quiz informativi su argomenti quali salute, dipendenza, cessazione, ambiente e legislazione.

Infine, al fumatore che ha ancora dubbi sull'affrontare il percorso di cambiamento è sempre offerta la possibilità di comunicare con un professionista del Telefono Verde contro il Fumo chiamando il numero 800 554088 o scrivendo una email nella sezione contatti.

Smoking Cessation Centres

The Smoking cessation Centres are services that offer specialist support to help smokers to quit. They offer integrated treatments (drug therapies and individual or group counselling) thanks to the work of multidisciplinary teams. The National Centre on Addiction and Doping has been taking a census and updating the network of Smoking Cessation Centres since 2000 to offer citizens updated information on the anagraphic data of the Centres, the assistance offer, and how to access services. All the services on this map belong to the National Health Service (SSN), to the Italian Cancer League (LILT) or to the "private social" sector. Thanks to the new platform, smokers can now use the geo-localized map to identify smoking cessation centre that best meets their needs. The Map is constantly updated and allows you to know the characteristics of the services with respect to their territorial location, the methods of access and the assistance offer. The Quit Line professionals are always available to direct smokers to the Smoking cessation centres.

Quitting autonomously

Following the autonomous path provided on the platform, smokers can use the Smetto di Fumare! Guide, in static (as a document that can be freely downloaded and printed) or dynamic mode. In its dynamic mode, the Smetto di Fumare! Guide is a tool to read, fill in and personalize directly online that provides useful tips and strategies to quit smoking and get

Nel caso in cui il fumatore si senta pronto a smettere di fumare, la piattaforma propone tre percorsi:

1. contattare il Telefono Verde per intraprendere un percorso guidato con l'aiuto di un professionista;
2. recarsi in uno dei CAF sul territorio presenti nella mappa geolocalizzata;
3. smettere in autonomia con l'aiuto di strumenti di *self-help*.

Contatto con il Telefono Verde contro il Fumo

Il Telefono Verde è un servizio nazionale anonimo e gratuito, attivo presso il Centro Nazionale Dipendenze e Doping, la cui importanza è stata confermata da due disposizioni legislative (2,3) che vedono il numero verde comparire sui pacchetti di sigarette e altri prodotti del tabacco.

Grazie all'*équipe* di esperti e psicologi, il servizio offre la possibilità di scegliere un percorso che segua la metodologia del *counselling* telefonico reattivo oppure proattivo, concordando con l'utente un calendario di incontri telefonici e facilitando l'attivazione delle risorse personali, familiari e sociali del fumatore. Il protocollo, che si articola mediamente in 5 telefonate (con un massimo di 8) nell'arco di 5 settimane, è un adattamento della metodologia suggerita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (4) e combina elementi di *problem solving* e strategie di *coping* con elementi di supporto emotivo e motivazionale.

Le sessioni di *counselling* telefonico vengono concordate di volta in volta con il fumatore ma mentre nella modalità reattiva è il fumatore a richiamare secondo il calendario condiviso, mantenendo l'anonimato, nella modalità proattiva l'utente dovrà uscire dall'anonima-



to per essere richiamato e seguito dallo stesso consulente per tutto il percorso.

I Centri Antifumo

I CAF sono servizi che offrono supporto specialistico per aiutare i tabagisti a smettere di fumare. Offrono trattamenti integrati (terapie farmacologiche e supporto psicologico individuale o di gruppo) grazie all'operato di *équipe* multidisciplinari. Il Centro Nazionale Dipendenze e Doping censisce e aggiorna dal 2000 la rete dei CAF per offrire al cittadino informazioni sempre aggiornate sui dati anagrafici dei Centri, l'offerta assistenziale, la modalità di accesso ai servizi. Tutti i servizi presenti in questa mappa appartengono al Servizio Sanitario Nazionale (SSN), alla Lega Italiana Lotta contro i Tumori (LILT) o al privato sociale. Grazie alla nuova piattaforma, oggi il fumatore può servirsi della mappa geolocalizzata per individuare un CAF che soddisfi al meglio le sue esigenze. La mappa è in continuo aggiornamento e permette di conoscere le caratteristiche dei servizi rispetto alla loro collocazio-

over the critical moments. The path is divided into three distinct and consequential phases: preparation, cessation and maintenance.

In the preparation phase, the user is asked to retrace their history as a smoker, to know their level of nicotine dependence and to analyse their motivation to quit smoking. It also offers insights to evaluate the pros and cons of quitting and tips to strengthen the decision of quitting smoking.

Retracing the "history of smoker" is important because it helps to pay attention to the reasons why you smoke and why you want to quit, observing yourself and reflecting on your own smoker behavior.

Among the most important tools offered in this section is the Smoker's Diary. If smoking is often an unconscious and automatic behavior, it becomes important to better control the rituals and moods associated with smoking. Thanks to the Diary it is possible: to write down information that helps to have greater awareness of one's characteristics as a smoker and to be more aware of certain automatic behaviors; understand how to replace the rituals that induce

smoking; identify situations that lead to smoke more; understand how to replace cigarettes with healthier alternatives. The goal is to gradually reduce the number of cigarettes until reaching the cessation phase in which the smoker experiences the first 24 hours without smoking.

The maintenance phase helps to consolidate the choice to stay quit over time and prevent the risk of relapse, always reminding the smoker that he can find support in the Quit Line service for smoking cessation or in the local healthcare Services.

In conclusion, the platform is an agile and modern tool able to meet the different needs of smokers or those who more generally intend to deepen the theme of tobacco and nicotine dependence and the related health risks. It represents the connection point between the needs of the citizen and the local resources able to fulfil these needs. The platform, in its continuous implementation, aims at contributing to the protection of public health by accompanying an ever-increasing number of smokers towards healthy lifestyle choices.

ne territoriale, le modalità di accesso e l'offerta assistenziale. Gli operatori del Telefono Verde sono sempre disponibili a orientare i fumatori verso i CAF.

Smettere in autonomia

Seguendo il percorso in autonomia proposto in piattaforma, il fumatore può usufruire della guida *Smetto di Fumare!* in modalità statica (come documento che può essere liberamente scaricato e stampato) o dinamica. Nella sua modalità dinamica la guida *Smetto di Fumare!* è uno strumento da leggere, compilare e personalizzare online che fornisce consigli e strategie utili per abbandonare la sigaretta e superare i momenti critici. Il percorso si articola in tre fasi distinte e consequenziali: preparazione, cessazione e mantenimento. Nella fase di preparazione viene proposto all'utente di ripercorrere la propria storia di fumatore, di conoscere il proprio livello di dipendenza dalla nicotina e analizzare la propria motivazione a smettere di fumare. Vengono inoltre offerti spunti per valutare i pro e i contro della cessazione e consigli per rafforzare la decisione di smettere di fumare.

Ripercorrere la "storia di fumatore" è importante perché aiuta a porre attenzione sulle ragioni per le quali si fuma e sul perché si vuole smettere, auto osservandosi e riflettendo sui propri comportamenti da fumatore.

Tra gli strumenti più importanti offerti in questa sezione c'è il *diario del fumatore*. Se fumare è un comportamento spesso inconsapevole e automatico, diventa importante controllare al meglio rituali e stati d'animo associati al fumo. Grazie al diario è possibile: annotare informazioni che aiutano ad avere maggiore consapevolezza delle proprie caratteristiche di fumatore e a rendere più consapevoli alcuni comportamenti automatici; capire come sostituire i rituali che inducono a fumare; individuare le situazioni che spingono a fumare di più; capire come sostituire le sigarette con alternative più sane. L'obiettivo è ridurre gradualmente il numero delle sigarette fino ad arrivare alla fase di cessazione in cui il fumatore sperimenta le prime 24 ore senza fumare.

La fase di mantenimento aiuta a consolidare nel tempo la scelta di non fumare e prevenire il rischio di ricaduta

ricordando sempre al fumatore che può trovare sostegno nel servizio Telefono Verde contro il Fumo o nei Servizi Territoriali.

In conclusione, la piattaforma si propone come uno strumento agile e moderno in grado di venire incontro alle diverse esigenze dei fumatori o di coloro che più in generale intendano approfondire il tema della dipendenza da tabacco e nicotina e i rischi per la salute a essa correlati. Essa rappresenta il punto di raccordo tra i bisogni del cittadino e le risorse territoriali in grado di rispondere a questi bisogni. La piattaforma nella sua continua implementazione vuole contribuire alla tutela della salute pubblica accompagnando un numero sempre crescente di fumatori verso scelte di vita salutari.

[Tabaccologia 2022; XX(2):41-45]

<https://doi.org/10.53127/tblg-2022-A016>

**Claudia Mortali, Roberta Pacifici,
Ilaria Palmi, Renata Solimini,
Guido Mortali, Luisa Mastrobattista**

Centro Nazionale Dipendenze e Doping, Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma

✉ claudia.mortali@iss.it

Bibliografia

1. Centro Nazionale Dipendenze e Doping, Istituto Superiore di Sanità (ISS). Smettodifumare. <https://smettodifumare.iss.it>
2. Gazzetta Ufficiale della Repubblica italiana. Decreto del 25 ottobre 2012. Recepimento della direttiva 2012/9/UE della Commissione, relativa alle nuove avvertenze sanitarie sui prodotti di tabacco. GU Serie Generale n. 274 del 23-11-2012.
3. Gazzetta Ufficiale della Repubblica italiana. Decreto legislativo n. 6 del 12 gennaio 2016. Recepimento della direttiva 2014/40/UE sul ravvicinamento delle disposizioni legislative, regolamentari e amministrative degli Stati membri relative alla lavorazione, alla presentazione e alla vendita dei prodotti del tabacco e dei prodotti correlati e che abroga la direttiva 2001/37/CE. GU Serie Generale n.13 del 18-01-2016.
4. World Health Organization (WHO). Developing and improving national toll-free tobacco quit line services: a World Health Organization manual. Geneva: World Health Organization, 2011.



OPEN ACCESS

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CCBY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>