

## Comunicato stampa

### Anche quest'anno, novembre è il Mese Senza Tabacco!

- Quest'anno, in occasione della terza edizione del Mese Senza Tabacco in Svizzera, più di 10.000 fumatori e fumatrici hanno deciso di aderire all'iniziativa. Insieme, si preparano ad intraprendere il loro percorso verso una Vita Senza Fumo.
- Il Mese Senza Tabacco, programma nazionale svizzero volto a sostenere le persone a smettere di fumare, è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT).
- Disponibile in italiano, francese, tedesco e inglese, l'iniziativa mette a disposizione dei partecipanti una serie di supporti da parte di medici e professionisti: consigli personalizzati e assistenza sia online che in presenza, durante tutto il mese di novembre.
- I partecipanti riceveranno una guida pratica di 40 giorni, disponibile sia in formato cartaceo che digitale.

**Lugano, 1 novembre 2024** - Smettere di fumare: insieme è più facile! Grazie a un approccio multi-canale e partecipativo, il Mese Senza Tabacco torna per la sua terza edizione a novembre 2024. I fumatori e le fumatrici sono incoraggiati/e a smettere di fumare in gruppo durante tutto il mese.

#### Un movimento collettivo che dimostra la sua efficacia

Dalla sua prima edizione nel 2022, il programma nazionale di sostegno alla disassuefazione da fumo ha permesso a più di 18.000 fumatori di provare assieme a liberarsi da questa dipendenza. Con questa nuova edizione, il totale dei partecipanti è salito a più di 28.000 persone. Ciascuna di esse fruisce di un ambiente favorevole alla cessazione del tabacco, rafforzato dallo scambio di esperienze nei gruppi online privati.

Oltre al supporto tra i partecipanti attraverso una comunità su Facebook, i fumatori beneficiano gratuitamente del sostegno, dell'esperienza e della consulenza di esperti, tabaccologi e medici, attraverso incontri online, video informativi o ancora piattaforme messe a disposizione dai partner quali le consulenze da parte delle Leghe Polmonari cantonali o il Servizio di consulenza stop-tabacco, accessibili tutto l'anno.

Allo stesso tempo, per tutto il mese di novembre, i fumatori potranno beneficiare di consigli, suggerimenti e informazioni chiave su come smettere con successo vengono forniti ai partecipanti in 4 lingue (italiano, francese, tedesco e inglese), su diverse piattaforme (Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn e Youtube) e attraverso una guida pratica personalizzata inviata o consegnata in seguito all'iscrizione al programma.

Ardian, partecipante del Mese Senza Tabacco 2023, testimonia: ***“Tra i supporti offerti c'è la favolosa agenda, che mi ha aiutato a mantenere la mia determinazione e a credere che non fumerò mai più.***

***Il team del Mese Senza Tabacco è riuscito anche a farmi pensare al mio futuro come non fumatore e questo mi ha aiutato molto. Sicuramente, un altro punto di forza del Mese Senza Tabacco è stata la preparazione al mese stesso attraverso le video-chiamate aperte a tutti i partecipanti e in presenza dei medici. Queste interazioni mi hanno permesso di ottenere informazioni chiare su come smettere e di capire cos'è la dipendenza da sigaretta.”***

### Il tabagismo e le sue conseguenze

Il fumo rimane la **principale causa di morte prematura in Svizzera**. Secondo [l'UFSP](#), la metà dei fumatori soccombe alle conseguenze dannose di questa dipendenza, e ciò equivale a circa 9'500 morti evitabili ogni anno. Secondo un'[analisi statistica di 300 casi sulla cessazione del fumo, pubblicata dall'Istituto francese di monitoraggio della salute \(INVS - Institut de veille sanitaire française\)](#), smettere di fumare durante 28 giorni consecutivi moltiplica per 5 le possibilità di riuscire a smettere definitivamente, come già dimostrato da studi e programmi di disassuefazione di altro tipo. Per questo motivo, con l'aiuto di diverse organizzazioni partner, tra cui il Servizio di consulenza stop-tabacco e il sito web stop-tabacco.ch, nonché le Leghe Polmonari cantonali e il CIPRET, il team del Mese Senza Tabacco ha sviluppato una gamma di materiali di supporto volta a soddisfare le esigenze di ciascun profilo di fumatore. L'obiettivo di queste risorse è fornire il supporto necessario per rendere possibile e più agevole questo cambiamento di vita positivo. Grazie al Mese Senza Tabacco, ogni fumatore e fumatrice ha la possibilità di smettere da solo/a o in gruppo, in completa autonomia.

### Un impegno continuo

**Il supporto non si limita al mese di novembre.** Dopo di esso, i partecipanti possono continuare a beneficiare di risorse e supporto per garantire la continuità del loro percorso per smettere di fumare.

### Invito all'azione

Unitevi a noi per un futuro senza tabacco! Iscrivetevi ora su [www.mese-senza-tabacco.ch](http://www.mese-senza-tabacco.ch) per beneficiare di un sostegno collettivo e personalizzato per smettere di fumare.

### Al cuore della coordinazione del programma

[Impact Hub Ginevra-Losanna](#) svolge un ruolo centrale nella coordinazione del programma e nella realizzazione della campagna di sensibilizzazione e informazione del Mese Senza Tabacco. In quanto piattaforma di innovazione sociale, Impact Hub è orgoglioso di promuovere questa iniziativa, in collaborazione con i suoi partner, per incoraggiare un cambiamento positivo nella società. L'organizzazione si assicura che i fumatori in tutto il paese dispongano degli strumenti, delle informazioni e del supporto necessari per smettere di fumare.

### Il finanziamento e la rete partner

Il Mese Senza Tabacco è sostenuto finanziariamente dal [Fondo per la Prevenzione del Tabagismo \(FPT\)](#) e tra i partner di questo progetto figurano numerose organizzazioni sanitarie pubbliche, associazioni, enti ospedalieri, cantoni e comuni svizzeri, che mettono a disposizione dei partecipanti la loro esperienza e il loro sostegno per tutta la durata del Mese Senza Tabacco, e sul lungo termine.

**Contatti stampa**



**Jocelyne Gianini**

Responsabile servizio promozione e prevenzione della salute respiratoria,  
Lega Polmonare Ticinese  
[j.gianini@legapolm.ch](mailto:j.gianini@legapolm.ch) / 091 973 22 80



**Nirosha Beck**

Coordinatrice della Comunicazione,  
Impact Hub Ginevra & Losanna  
[nirosha.beck@impacthub.ch](mailto:nirosha.beck@impacthub.ch) / 078 669 28 38

**Volantini e poster (nelle 4 lingue)**

**Smettere di fumare? Insieme, è possibile!**

- ✓ Smettiamo assieme durante 30 giorni
- ✓ Supporto 100% gratuito
- ✓ In gruppo
- ✓ In italiano, francese, tedesco e inglese

**Come funziona?**

- Ricevi consigli e sostegno personalizzato da parte di esperti
- Assieme agli altri partecipanti, trova la giusta motivazione per vincere questa sfida!
- Informazioni, consigli e molte altre risorse via e-mail
- Un'agenda cartacea con consigli pratici per superare le sfide di ogni giorno

Non fumi? Fai passare il messaggio...

**Smettere de fumer? Ensemble, c'est possible!**

- ✓ Smettons ensemble pendant 30 jours
- ✓ Supporte 100% gratuit
- ✓ En groupe
- ✓ En italien, français, allemand et anglais

**Comment ça marche?**

- Récevez des conseils et un soutien personnalisé de la part d'experts
- Ensemble aux autres participants, trouvez la juste motivation pour vaincre ce défi!
- Informations, conseils et beaucoup d'autres ressources via e-mail
- Un agenda cartonné avec conseils pratiques pour dépasser les défis de chaque jour

Ne fumes pas? Passe le message...

**Smettere di fumare? Insieme, è possibile!**

- ✓ Smettiamo assieme durante 30 giorni
- ✓ Supporto 100% gratuito
- ✓ In gruppo
- ✓ In italiano, francese, tedesco e inglese

**Come funziona?**

- Ricevi consigli e sostegno personalizzato da parte di esperti
- Assieme agli altri partecipanti, trova la giusta motivazione per vincere questa sfida!
- Informazioni, consigli e molte altre risorse via e-mail
- Un'agenda cartacea con consigli pratici per superare le sfide di ogni giorno

Non fumi? Fai passare il messaggio...