

Comunicato stampa

Anche quest'anno, novembre sarà il Mese Senza Tabacco

- Il Mese Senza Tabacco, programma nazionale svizzero volto a sostenere le persone a smettere di fumare, torna puntuale per la sua terza edizione a novembre 2024.
- Nel 2023, più di 10.000 fumatori hanno intrapreso il loro percorso verso una Vita Senza Fumo. Quest'anno, un nuovo gruppo sarà pronto a vivere la stessa esperienza.
- 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.
- Disponibile in italiano, francese, tedesco e inglese, il programma è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT); iscriversi è completamente gratuito per tutti i partecipanti, le iscrizioni sono aperte fino al 31 ottobre 2024.

Lugano, 2 settembre 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.

Durante la prima e la seconda edizione del Mese Senza Tabacco, nei mesi di novembre 2022 e 2023, il programma nazionale di sostegno alla disassuefazione da fumo ha permesso rispettivamente a più di 8.000 e 10.000 fumatori di provare assieme a liberarsi da questa dipendenza. Grazie al successo ottenuto gli anni scorsi, il Mese Senza Tabacco torna a novembre 2024 per una terza edizione.

Ancora una volta, l'obiettivo del programma di promozione della salute è quello di offrire ai fumatori e alle fumatrici l'opportunità di unirsi a un movimento collettivo che invita ad impegnarsi tutti insieme a smettere di fumare per un intero mese. A tal fine, i partecipanti beneficeranno del sostegno della comunità grazie a gruppi Facebook privati, uno spazio online protetto che incoraggia il sostegno tra pari e l'azione collettiva, dove i partecipanti avranno la possibilità di motivarsi a vicenda e condividere le proprie esperienze.

Allo stesso tempo, per tutto il mese di novembre, i fumatori potranno beneficiare 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.

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.

Rete Partner: Tra i partner di questo progetto figurano numerose organizzazioni sanitarie pubbliche, associazioni, 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.

Un impegno continuo: Dopo il mese di novembre, 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 il Mese Senza Tabacco 2024 e beneficiate di un sostegno collettivo per smettere di fumare. Iscrivetevi ora su [www.mese-senza-tabacco.ch](#).

La coordinazione del programma

[Impact Hub Ginevra-Losanna](#)

La missione di Impact Hub Ginevra-Losanna è promuovere l'innovazione sociale e la nascita di nuovi progetti imprenditoriali. Nei nostri spazi di coworking e attraverso i nostri programmi, riuniamo cittadini, imprenditori e i principali attori della nostra società, incoraggiandoli a collaborare su questioni sociali.

Il finanziamento del programma

[Fondo per la Prevenzione del Tabagismo \(FPT\)](#)

Il Mese Senza Tabacco è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo. Il FPT finanzia provvedimenti di prevenzione atti a contribuire in modo efficace e duraturo alla riduzione del consumo di tabacco.

Contatti stampa



Nirosha Beck

Coordinatrice della Comunicazione,
Impact Hub Ginevra & Losanna
nirosha.beck@impacthub.ch / 078 669 28 38



Sofia Garbo

Coordinatrice della Comunicazione per la Svizzera Italiana,
Impact Hub Ginevra & Losanna
sofia.garbo@impacthub.ch / 079 742 15 84

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
- ✓ Insieme 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?
Insemble, c'est possible!**

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

Comment ça marche?

- ✓ Reçois des conseils et un soutien personnalisé de la part d'experts
- ✓ Avec les autres participants, trouve la juste motivation pour vaincre ce défi!
- ✓ Informations, conseils et beaucoup d'autres ressources via e-mail
- ✓ Un agenda cartonné avec conseils pratiques pour surmonter les défis de chaque jour

Ne fumes pas? Fais passer 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
- ✓ Insieme 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...