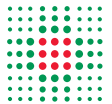


Smettere di fumare? Con i Centri Antifumo sei sulla buona strada

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena



Centri Antifumo dell'Azienda USL di Modena

Carpi

P.le Donatori di Sangue 3 - tel. 059 659921

Castelfranco Emilia

P.le Grazia Deledda - tel. 059 929357

Mirandola

Via L. Smerieri 3 - tel. 0535 602434

Modena

c/o ex Ospedale Estense, V.le V. Veneto 9 - tel. 059 436147

Pavullo

Via Ricci 2 - tel. 0536 309721

Sassuolo

Via Alessandrini 2 - tel. 0536 863658

Vignola

Via Paradisi 3 - tel. 059 7574650

Centro Antifumo dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena*

Centro AntiFumo interdipartimentale

Via Largo del Pozzo 71 - tel. 059 4223333

centroantifumo@policlinico.mo.it

* riservato ai dipendenti dell'Azienda e ai pazienti dimessi
o in cura ambulatoriale per altre patologie



ASSOCIAZIONE DI
VOLONTARIATO-ONLUS
"Gli Amici del Cuore"

info **Numero Verde**
800 033033

Lunedì - venerdì 8,30 - 17,30
Sabato 8,30 - 13,30

Perché smettere?

Voglio essere un buon esempio per i miei figli

Non voglio più essere schiavo

Voglio risparmiare

Non voglio più tossire per colpa delle sigarette

Sono stanco di puzzare di fumo

Non voglio più svegliarmi con la bocca amara

Voglio essere libera

Voglio essere di buon esempio per i miei studenti

Voglio denti più bianchi Sono stanco del fiatone quando faccio le scale

Non voglio più sentirmi in colpa Vorrei gustarmi di più profumi e sapori

Vorrei una pelle più luminosa ed elastica

Basta con i rimproveri dei miei famigliari

Voglio che non sia più la sigaretta a comandare

Vorrei svegliami più riposata

Anche tu hai un motivo per smettere?

Smettendo di fumare ne guadagni in:

- Qualità della vita e salute
- Aspetto estetico
- Autostima
- Buon esempio
- Denaro
- Libertà

Smettere di fumare è un vero e proprio cambiamento, è impegnativo ma possibile. Si possono superare le difficoltà e ottenere diversi vantaggi!

Per un aiuto rivolgiti ai Centri Antifumo

I Centri Antifumo offrono

informazioni • consulenze • trattamenti

per la cessazione del consumo di tabacco da parte del fumatore.

In particolare organizzano **corsi intensivi di gruppo per smettere di fumare**, condotti da personale appositamente formato.

I corsi sono strutturati in 10-12 incontri nell'arco di 2 mesi e si basano sull'apprendimento di tecniche a orientamento cognitivo-comportamentale-motivazionale.

In un clima di reciproco aiuto tra i partecipanti, si smette progressivamente di fumare in due settimane. È previsto un supporto farmacologico a seconda delle necessità.

Particolare attenzione viene posta anche alla prevenzione delle ricadute per consolidare nel tempo i risultati raggiunti con il corso.

L'accesso ai Centri Antifumo è libero, non è necessaria la richiesta del medico. Le prestazioni e i corsi sono gratuiti.

La maggior parte dei fumatori smette solo dopo alcuni tentativi, ma ricorda che ogni tentativo è diverso dal precedente e potrebbe essere quello buono!

