

SCHEDA DI ISCRIZIONE AL CONCORSO

COGNOME E NOME:

DATA DI NASCITA: SESSO M F

INDIRIZZO:

CAP: COMUNE:

PROV.: TELEFONO:

PROFESSIONE:

AZIENDA/ENTE/SOCIETÀ

SIGARETTE (SIGARI O PIPA) FUMATE AL GIORNO:

ETÀ IN CUI HO INIZIATO A FUMARE: ANNI

PRECEDENTI TENTATIVI DI SMETTERE:
nessuno 1-2 3 o più

MI IMPEGNO A PARTECIPARE OSSERVANDO LE REGOLE DEL CONCORSO. (vedi regolamento)

Responsabile del trattamento dei dati è il Coordinatore del Concorso. I suoi dati personali saranno raccolti in una banca dati informatizzata e trattati esclusivamente per le finalità del concorso, nel rispetto della normativa in materia di protezione dei dati personali. Essi non saranno in alcun modo comunicati a terzi. In qualsiasi momento lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del d.lgs. 196/03. L'invio del presente coupon di partecipazione autorizza l'Azienda USI di Modena al trattamento dei Suoi dati

ACCETTO NON ACCETTO

La non accettazione è intesa come automatica esclusione dal concorso

FIRMA DEL CONCORRENTE

TESTIMONE DEL PARTECIPANTE

COGNOME E NOME:

INDIRIZZO:

CAP: COMUNE:

PROV.: TELEFONO:

FIRMA DEL TESTIMONE

Compilare e spedire (anche via fax o e-mail) a:
Azienda USL Modena C.P. n° 555, Modena Centro
Fax 059/435327
e-mail: scommettichesmetti@ausl.mo.it
Scarica la scheda da: www.scommettichesmetti.it

Il concorso è riservato ai residenti/domiciliati della provincia di Modena

10 CONSIGLI PER SMETTERE

La maggior parte delle ricadute avviene nei primi tre mesi. Per superare la voglia di fumare in questo periodo sono utili alcuni accorgimenti:

- 1** Date un taglio netto e decidete il giorno in cui smettere (nel caso del nostro concorso, la data è il 2 maggio 2005)
- 2** Eliminate ogni pacchetto di sigarette, gli accendini e nascondete tutti gli oggetti che possono ricordarvi il fumo
- 3** Dite a tutti, familiari, amici e conoscenti, che avete smesso di fumare, anche ai fumatori che vi circondano, affinché vi aiutino non offrendovi sigarette e comprendendovi quando sarete un po' nervosi
- 4** Individuate e affrontate in modo nuovo le circostanze che associate alla sigaretta (caffè/sigaretta, pausa/sigaretta, lavoro/sigaretta, TV/sigaretta). Cambiate un po' le vostre abitudini e scoprite altri motivi di piacere
- 5** Se la voglia di fumare è forte (la "tentazione", in realtà, dura solo 3-5 minuti), sorseggiate due bicchieri di acqua, eseguite alcune profonde inspirazioni e ripassate o rileggete le ragioni che vi hanno indotto a smettere, pensando a tutti i soldi che avete già risparmiato
- 6** Le difficoltà a rilassarsi o a concentrarsi o altri disturbi legati alla dipendenza da nicotina durano poche settimane e vengono ridotti dalla terapia con farmaci: chiedete consiglio al medico di fiducia, al farmacista o al locale Centro antifumo. E' dimostrato che un'adeguata terapia raddoppia le probabilità di successo
- 7** Cercate di frequentare ambienti in cui non si fuma e di evitare per i primi tempi la compagnia di fumatori
- 8** Aumentate l'attività fisica. Mangiate leggero, consumate molta frutta e verdura, bevete almeno due litri di acqua al giorno, evitate l'alcool ed il caffè
- 9** L'eventuale tendenza ad ingrassare può essere tenuta sotto controllo: è dovuta per lo più al fatto che si tende a sostituire la sigaretta con il cibo. Ricordate che l'eventuale aumento di peso è reversibile. Consultatevi con il vostro medico o con professionisti sanitari qualificati
- 10** Se ricadete e fumate una sigaretta non arrendetevi. La maggior parte dei fumatori smette dopo alcuni tentativi. Rinnovate la vostra determinazione a smettere e ricordate che ogni tentativo è diverso dal precedente e questo può essere quello buono

Concorso a premi per diventare non fumatori

Iscriviti entro il 2 maggio 2005



Iscriviti on line:

www.scommettichesmetti.it
scommettichesmetti@ausl.mo.it

In palio numerosi premi



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



PROVINCIA DI MODENA
Assessorato alla Sanità,
Politiche Sociali e delle Famiglie,
Associazionismo e Volontariato

in collaborazione con
Ordine dei Medici
Ordine dei Farmacisti
Lega Italiana Lotta ai Tumori
Cna.com
Consorzio Ristoranti Modena a Tavola
Federfarma
Lapam Federimpresa

La dipendenza da fumo

Smettere di fumare non è facile, ma 10 milioni di italiani ci sono già riusciti. In tanti ce l'hanno fatta da soli, altri si sono rivolti a professionisti sanitari per ottenere il supporto e gli strumenti adeguati per avere successo.

Dove trovare aiuto

Centri antifumo dell'Azienda USL di Modena

Carpi
Piazzale Donatori di Sangue, 3 · Tel. 059 659952
Castelfranco E.
Via A. Costa, 8 · Tel. 059 929199
Mirandola
Via L. Smerieri, 1 · Tel. 0535 602434
Modena
Via Sant' Agostino, 18 · Tel. 059 2134284
Lega Italiana Lotta ai Tumori
Largo del Pozzo, 71 · Modena · Tel. 059 374217
Pavullo n. F.
Via Parenti, 5 · Tel. 0536 29392
Sassuolo
Via F. Cavallotti, 136 · Tel. 0536 863658
Vignola
Via Paradisi, 3 · Tel. 059 777041






Per informazioni sul concorso, per conoscere meglio i Centri antifumo attivi nella tua zona e i corsi per smettere di fumare visita il sito www.scommettichesmetti e www.ausl.mo.it

Modalità di partecipazione

Partecipare al concorso è facile. Dovrai solo smettere di fumare per un periodo di quattro settimane, a partire dal 2 fino al 29 maggio 2005.

I vincitori verranno sorteggiati fra chi sarà riuscito nell'impresa e se sarai uno dei fortunati verrai invitato alla premiazione ufficiale. In questo pieghevole trovi il regolamento e la scheda con le modalità di partecipazione al concorso.

Premi in palio

-  **Bicicletta elettrica** offerta da Assessorato alla Sanità, Politiche Sociali e delle Famiglie, Associazionismo e Volontariato della Provincia di Modena - il secondo premio è riservato ad un dipendente della Provincia di Modena
-  **Soggiorno di una settimana ad Ischia** offerto da Cna.com e Lapam Federimpresa
-  **Week end al centro benessere "La Sorgente"** per due persone, offerto da Lega Italiana Lotta ai Tumori
-  **Citybike** offerta da Federfarma
-  **Cena per due** offerta da Consorzio Ristoranti Modena a Tavola

e ... altri premi

Regolamento

- Per partecipare al concorso e all'estrazione dei premi finali, dovrai spedire entro il 2 maggio la scheda allegata all'Azienda USL di Modena (per posta, fax o posta elettronica). In caso di spedizione postale, farà fede il timbro.
- La scheda dovrà contenere tutti i dati richiesti, sia quelli relativi al fumatore/concorrente sia quelli relativi al testimone.
- Possono partecipare tutti i fumatori che fumano ogni giorno da almeno un anno, che hanno già compiuto 18 anni e che **sono residenti/domiciliati nella provincia di Modena**.
- Tutti i concorrenti si impegnano a smettere di fumare il giorno 2 maggio 2005 e a non fumare almeno per le 4 settimane successive, quindi fino al 29 maggio.
- L'estrazione dei nominativi vincenti verrà eseguita da un funzionario amministrativo dell'Azienda USL di Modena.
- Al termine delle 4 settimane del concorso, sarà prevista una premiazione ufficiale.
- L'Azienda USL, si riserva di effettuare una verifica attraverso il testimone e i vincitori verranno sottoposti a due semplici test, non invasivi e assolutamente indolori, per verificare che non abbiano fumato durante le quattro settimane indicate (misurazione del monossido di carbonio nel respiro e della cotinina nelle urine).
- I dati dei partecipanti verranno usati dall'Azienda USL per verificare l'efficacia dell'intervento.

