

SCHEDA DI ISCRIZIONE AL CONCORSO

Informativa Privacy (D.lgs.196/03)

I tuoi 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.

Il mancato conferimento dei dati contrassegnati da * comporta la non accettazione dell'iscrizione. In qualsiasi momento potrai esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.lgs. 196/03. Titolare del trattamento dei dati è l'Azienda USL di Modena. Responsabile del trattamento dei dati è il Coordinatore del Concorso.

PARTECIPANTE AL CONCORSO

*COGNOME E NOME:.....

*DATA DI NASCITA:..... *SESSO M F

*INDIRIZZO:.....

*CAP:..... *COMUNE:.....

*TELEFONO:.....

PROFESSIONE:.....

AZIENDA/ENTE/SOCIETÀ.....

*SIGARETTE (SIGARI O PIPA) FUMATE AL GIORNO:.....

*FUMO DA: ANNI

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

*COME SONO VENUTO A CONOSCENZA DEL CONCORSO
.....

MI IMPEGNO A PARTECIPARE OSSERVANDO LE REGOLE DEL CONCORSO (VEDI REGOLAMENTO DEL CONCORSO)

ACCETTO SI NO

La mancata accettazione comporta l'esclusione dal concorso

AUTORIZZO il trattamento dei dati personali SI NO

La mancata autorizzazione comporta l'esclusione dal concorso

FIRMA DEL CONCORRENTE.....

TESTIMONE DEL PARTECIPANTE

*COGNOME E NOME:.....

*INDIRIZZO:.....

*CAP:..... *COMUNE:.....

*TELEFONO:.....

AUTORIZZO il trattamento dei dati personali SI NO

La mancata autorizzazione comporta l'esclusione dal concorso

FIRMA DEL TESTIMONE.....

Compilare e spedire (anche via fax e e-mail) a:
AUSL Modena C.P. n° 555, Modena Centro; Fax 059/435327;
e-mail: scommettichesmetti@ausl.mo.it

Per informazioni: www.scommettichesmetti.it;

Il concorso è riservato ai residenti/domiciliati in provincia di Modena che hanno già compiuto 18 anni.

10 CONSIGLI PER SMETTERE

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

1 Smetti completamente da un giorno all'altro. Decidi il giorno in cui vuoi smettere (nel caso del nostro concorso, la data è il 2 maggio 2007).

2 Elimina ogni pacchetto di sigarette, ogni accendino e tutti gli oggetti che possono ricordarti il fumo: è noto che la sigaretta o il pacchetto superstite sono spesso la causa della ricaduta.

3 Cerca l'aiuto e il sostegno dei familiari e dei colleghi di lavoro. Informali che hai deciso di smettere e chiedi la loro collaborazione.

4 Individua tutte le circostanze che associavi alla sigaretta (caffè/sigaretta, pausa lavoro/sigaretta, TV/sigaretta) e mantieni alta la tua attenzione in queste occasioni. Impara ad affrontarle in modo nuovo, scoprendo altri motivi di piacere.

5 Se la voglia di fumare è forte (la "crisi", in realtà, dura solo 3-5 minuti), bevi molta acqua, fai alcune profonde inspirazioni e ricorda le ragioni che ti hanno indotto a smettere.

6 La difficoltà a rilassarsi o a concentrarsi e altri disturbi sono legati alla dipendenza da nicotina e durano poche settimane. Vengono ridotti dalla terapia con farmaci: chiedi consiglio al tuo medico di fiducia, al farmacista o al locale Centro antifumo. È dimostrato che un'adeguata terapia raddoppia la probabilità di successo.

7 Cerca di frequentare ambienti in cui non si fuma e di evitare per i primi tempi la compagnia di fumatori.

8 Aumenta l'attività sportiva o motoria. Mangia leggero, consuma molta frutta e verdura, evita l'alcol ed il caffè.

9 L'eventuale tendenza a ingrassare può essere tenuta sotto controllo: è dovuta per lo più al fatto che si tende a sostituire la sigaretta con il cibo. Ricorda che si ingrassa nel lungo periodo e che l'eventuale aumento di peso è reversibile. Fatti consigliare dal tuo medico o da personale qualificato.

10 È vero che la maggior parte dei fumatori smette solo dopo alcuni tentativi, ma ricorda che ogni tentativo è diverso dal precedente e potrebbe essere quello buono.

Concorso a premi per diventare
non fumatori

Iscriviti entro il
2 maggio 2007

**SCOMMETTI
CHE SMETTI**

iscriviti anche on line:

www.scommettichesmetti.it

Scopri i premi in palio e... scommetti che smetti?



Un soggiorno per due persone di una settimana ad Ischia con trattamento di pensione completa offerto da



Un notebook Acer Aspire 5101Wimi Processore AMD Turion64, Ram 512Mb, Hard disk 80Gb offerto da



Un abbonamento alle partite del Modena F.C. del settore "Poltronissime Immergas" per la stagione 2007-2008 offerto da



Una citybike da donna
Una citybike da uomo offerte da



Due coupon "Beauty Day Rilassati alle Terme" presso il Centro Balnea - Terme della Salvarola S.p.a offerto da



Federfarma Modena



Telefono cellulare NOKIA N/91 offerto da



Tre cene per due persone nei ristoranti Erba del Re, Strada Facendo, Europa '92 (una per ciascun estratto) offerte da



Consorzio di Ristoranti



Uno zaino trekking e un K-way offerti da



Area Ambiente e Sviluppo Sostenibile



Un borsone sportivo e un contapassi offerti da



FEDERCONSUMATORI
FEDERAZIONE NAZIONALE CONSUMATORI E UTENTI



L'Ordine provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri attribuirà un riconoscimento al medico che riuscirà a far partecipare il maggior numero di fumatori tra i propri assistiti



Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Modena

In collaborazione con Ascom-Confcommercio e FNP-CISL, UILP-UIL

Dove trovare aiuto

Centri antifumo dell'Azienda USL di Modena

Carpi P.le Donatori di Sangue 3 · Tel. 059 659921

Castelfranco E. Via A. Costa 8 · Tel. 059 929357

Mirandola Via L. Smerieri 3 · Tel. 0535 602434

Modena V.le V. Veneto 9 c/o Ospedale Estense · Tel. 059 436147

Pavullo n. F. Via Parenti 5 · Tel. 0536 29392

Sassuolo Via F. Cavallotti 136 · Tel. 0536 863658

Vignola Via Paradisi 3 · Tel. 059 7574650

Legga Italiana Lotta ai Tumori

L.go del Pozzo 71 · Modena · Tel. 059 374217

Per informazioni sul concorso, per conoscere meglio i Centri antifumo attivi nella tua zona e i corsi per smettere di fumare



lun. - ven. 8.30 - 17.30 · sabato 8.30 - 13.30

www.scommettichesmetti.it

Regolamento

Partecipare al concorso è facile. Dovrai solo smettere di fumare per un periodo di quattro settimane, a partire dal 2 fino al 29 maggio 2007. I vincitori verranno estratti 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.

- Per partecipare al concorso e all'estrazione dei premi finali, dovrai spedire entro il 2 maggio 2007 la scheda allegata all'Azienda USL di Modena (per posta, fax o posta elettronica o compilando il form online su www.scommettichesmetti.it). In caso di spedizione postale, farà fede il timbro.
- La scheda di iscrizione dovrà contenere i dati richiesti, sia quelli del fumatore/concorrente sia quelli del testimone con relativa autorizzazione al trattamento.
- 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 2007 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, è prevista una premiazione ufficiale.
- L'Azienda USL di Modena si riserva di effettuare una verifica attraverso il testimone e sottoponendo i vincitori a semplici test, non invasivi e assolutamente indolori, per provare che non abbiano fumato durante le quattro settimane indicate. I dati relativi a tali test verranno utilizzati dall'Azienda USL di Modena esclusivamente per verificare l'efficacia dell'intervento e conservati, nel rispetto delle misure previste dal Codice in materia di protezione dei dati personali, solo per il tempo necessario all'espletamento del concorso.

Per informazioni visita il sito internet www.scommettichesmetti.it