

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE

Concorso "Smetti&Vinci 2004"

PARTECIPANTE AL CONCORSO

COGNOME E NOME: _____

DATA DI NASCITA: SESSO M F

OPERATORE SANITARIO SI NO PROFESSIONE: _____

INDIRIZZO: _____

CAP: _____ COMUNE: _____

PROV.: _____ REGIONE: _____

TELEFONO: _____

SIGARETTE (SIGARI O PIPA) FUMATE AL GIORNO:

FUMO DA: ANNI

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

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

FIRMA DEL CONCORRENTE _____

TESTIMONE DEL PARTECIPANTE

COGNOME E NOME: _____

INDIRIZZO: _____

CAP: _____ COMUNE: _____

PROV.: _____ REGIONE: _____

TELEFONO: _____

FIRMA DEL TESTIMONE _____

Compilare e spedire (anche via fax o e-mail) a:
ULSS 14 - Casella postale 66 - 30015 Chioggia (VE)
Fax: 041 5446427 • e-mail: concorso@smettievinci.it

Per iscrizioni on-line: www.smettievinci.it

Responsabile del trattamento è il Coordinatore Nazionale del Concorso. Al richiedente competono i diritti previsti dall'articolo 13 della legge n. 675/96, e quindi potrà accedere ai suoi dati chiedendone la correzione, l'integrazione e - ricorrendone gli estremi di legge - la cancellazione o il blocco.

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 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 2004).
- 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 superstiti 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 ripassa o rileggi 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 anti-fumo. E' dimostrato che una adeguata terapia raddoppia le 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'alcool 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 E' vero che la maggior parte dei fumatori smette solo dopo alcuni tentativi, ma ricorda che ogni tentativo è diverso dal precedente e questo potrebbe essere quello buono.

Iscriviti on-line: 
www.smettievinci.it



Iscriviti entro
il 2 maggio 2004

Concorso Internazionale a premi
per diventare non-fumatori

Vinci fantastici viaggi e moltissimi altri premi

CON LA COLLABORAZIONE DI



Consumer Health Care



CON LA COLLABORAZIONE DI



Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga



Federazione
Assistenti e Servizi Socio-Farmaceutici

LA DIPENDENZA DAL FUMO

Tu sai che smettere di fumare non è certo facile, ma 10 milioni di italiani ci sono già riusciti. Tantissime di queste persone ce l'hanno fatta da sole, molte altre si sono rivolte a personale qualificato per ottenere il supporto e gli strumenti adeguati per avere successo.

DOVE TROVARE AIUTO

Per conoscere i centri "anti-fumo" attivi nella tua zona, per ottenere informazioni più dettagliate sul concorso e sui metodi per smettere di fumare:

puoi telefonare

all'Istituto Superiore della Sanità:

800.554.088

"telefeno verde contro il fumo"

attivo dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 16.00

oppure visitare il sito

www.smettievinci.it

troverai moltissime informazioni pratiche per smettere di fumare e potrai iscriverti direttamente al concorso.

IL CONCORSO SMETTI&VINCI

Il 25% della popolazione adulta italiana fuma e oltre la metà vorrebbe smettere. Se sei anche tu uno di loro approfitta del grande concorso internazionale "Smetti & Vinci". Con un pizzico di fortuna potrai vincere favolosi premi. E il premio più importante è sicuro: una grande vittoria per la tua salute.

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 2004.

I vincitori verranno sorteggiati fra chi sarà riuscito nell'impresa e se sarai uno dei fortunati verrai premiato il 31 maggio in occasione della "Giornata Mondiale senza Tabacco". In questo pieghevole troverai il regolamento e la scheda con le modalità di partecipazione al concorso.

4 SETTIMANE SENZA FUMARE

Sul retro di questo stampato troverai numerosi suggerimenti su come migliorare le tue probabilità di successo e "resistere" almeno per quattro settimane... e forse anche di più. Il tuo medico di fiducia e gli altri operatori sanitari che sostengono l'iniziativa potranno personalizzare questi consigli e suggerirti le migliori strategie per abbandonare definitivamente la sigaretta.

REGOLAMENTO

- Per partecipare al concorso e all'estrazione dei premi finali, dovrai spedire entro il 2 maggio la scheda allegata al Comitato Organizzatore (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 in Italia.
- Tutti i concorrenti si impegnano a smettere di fumare il giorno 2 maggio 2004 e a non fumare almeno per le 4 settimane successive, quindi fino al 29 maggio.
- L'estrazione dei nominativi vincenti verrà eseguita da un notaio.
- Al termine delle 4 settimane del concorso, in occasione della "Giornata Mondiale senza Tabacco" che si celebra il 31 maggio, i vincitori riceveranno i premi offerti dagli sponsor. Localmente potranno essere messi in palio altri premi.
- Il vincitore del primo premio nazionale parteciperà all'estrazione del premio europeo di 2500 \$ (duemilacinquecento dollari USA) e al premio mondiale di 10.000 \$ (diecimila dollari USA) messo in palio dal Ministero della Sanità Finlandese tra i 100 paesi partecipanti.
- Il Comitato, in base alle regole internazionali del concorso, potrà 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 dal Comitato Organizzatore della ULSS 14 Regione Veneto per verificare l'efficacia dell'intervento.

PREMI NAZIONALI E INTERNAZIONALI

1° PREMIO MONDIALE
10.000 dollari USA

1° PREMIO EUROPEO
2.500 dollari USA

1° PREMIO ITALIANO
Viaggio di 9 giorni
alle Isole Seychelles
per 2 persone

2° PREMIO ITALIANO
Settimana benessere
per due persone presso
le Terme di Castrocaro

3° PREMIO ITALIANO
Soggiorno di una settimana
per due persone all'Hotel
Sole di Sottomarina di
Chioggia (VE)

ALTRI BELLISSIMI PREMI
Assegnati con estrazione
regionale

