

PERCHÉ TI PIACEREBBE SMETTERE DI FUMARE?!

- per vivere più a lungo e in maggior benessere
- per ridurre il rischio di future malattie
- per aumentare l'efficacia delle terapie che sto effettuando
- per respirare meglio
- per rendere più belli i capelli, la pelle, i denti e le unghie
- perché vorrei avere un bambino
- per far contenti i miei familiari
- per dare un buon esempio ai figli
- per risparmiare centinaia o migliaia di Euro all'anno
- per eliminare da abiti, casa e auto lo sgradevole odore di fumo e la cenere
- per sentire meglio odori e sapori
- per migliorare le prestazioni fisiche e sportive
- per non sentirmi più dipendente dalle sigarette



PERUGIA CHECK UP AMBULATORIO ANTI-FUMO



Segreteria Perugia Check Up

Tel. 075.5170245

info.mdl@perugiacheckup.it

info.perugiacheckup@perugiacheckup.it

www.perugiacheckup.it

**DESIDERI SMETTERE
DI FUMARE
MA NON CI RIESCI?
NOI POSSIAMO AIUTARTI!**



PERUGIA CHECK UP AMBULATORIO ANTI-FUMO

*Responsabile: Dr.ssa Carmen Rundo
Medico Chirurgo,
Specialista in Igiene e Medicina Preventiva*



PERUGIA CHECK UP

AMBULATORIO ANTI-FUMO

FUMARE NUOCE
GRAVEMENTE
ALLA TUA SALUTE
E AL TUO BENESSERE

FUMARE NON È UN VIZIO

FUMARE È UNA DIPENDENZA
CAUSATA DALLA NICOTINA,
UNA DELLE INNUMERAVOLI
SOSTANZE TOSSICHE
CONTENUTE NEL FUMO
DI TABACCO

SERVIZI

TRATTAMENTI INDIVIDUALI PERSONALIZZATI
PER LA CESSAZIONE DELL'ABITUDINE AL FUMO

VALUTAZIONE DEGLI EFFETTI SULLA SALUTE
DOVUTI ALL'ABITUDINE AL FUMO DI TABACCO

CONSULENZA E REALIZZAZIONE
DI PROGRAMMI DI PROMOZIONE
DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO

ATTIVITÀ DI FORMAZIONE NEI LUOGHI
DI LAVORO (AD ESEMPIO, IN TEMA DI PRIMO
SOCCORSO, PREVENZIONE DEI RISCHI
OCCUPAZIONALI, ETC.), IN COLLABORAZIONE
CON MEDICI SPECIALISTI IN MEDICINA
DEL LAVORO.

TRATTAMENTI INDIVIDUALI E PERSONALIZZATI

PRIMA VISITA

Valutazione clinica, misurazione del monossido di carbonio nell'aria espirata, intervento di rinforzo della motivazione a smettere di fumare ed eventuale prescrizione di una terapia farmacologica, anche con farmaci di origine naturale.

VISITE DI CONTROLLO

A distanza di una settimana e, successivamente, di uno, due, tre, sei e 12 mesi dall'interruzione dell'abitudine al fumo.

MISURA LA TUA DIPENDENZA DA NICOTINA

Quanto tempo dopo il risveglio fumi
la prima sigaretta?

- Nei primi 5 minuti (3 punti)
- Da 6 a 30 minuti (2 punti)
- Da 31 a 60 minuti (1 punto)
- Più di 60 minuti (0 punti)

Quante sigarette fumi al giorno?

- 31 e più (3 punti)
- Da 21 a 30 (2 punti)
- Da 11 a 20 (1 punto)
- Meno di 10 (0 punti)

