

## **STOP AL FUMO. RIPARTONO I CORSI SUI DISTRETTI DEL PERUGINO, DELL'ASSISANO E DEL TRASIMENO**

*Smettere di fumare si può! L'esperienza passata conferma che riesce ad abbandonare la sigaretta l'85% delle persone che partecipano ai corsi.*

Perugia, 3 settembre 2013 – Sono aperte le iscrizioni ai corsi organizzati dall'Unità Antifumo della USL Umbria 1 per coloro che vogliono definitivamente abbandonare il fumo di sigaretta in modo graduale e con il sostegno di operatori specializzati. I corsi si svolgeranno **a Ponte Felcino, Perugia, Bastia Umbra, Magione, Città della Pieve**. Chi è interessato potrà **chiedere informazioni** al proprio medico di famiglia, ai centri antifumo di della USL 1, al centro di salute di Ponte Felcino, alla farmacia Bolli di Ponte Felcino, alle farmacia AFAS di Villa Pitignano e di Città della Pieve, a tutte le altre farmacie AFAS del Perugino, alle farmacie comunali di Bastia Umbra e S.Maria degli Angeli.

L'esperienza dei precedenti corsi, realizzati in vari distretti della USL 1, in stretta collaborazione con le farmacie comunali e i medici di medicina generale, ha confermato l'elevata efficacia di questa metodologia, con **una percentuale di sospensione al termine del corso dell'80-85%, che si mantiene elevata anche nei mesi successivi**.

Il corso "Stop al Fumo", che prevede nell'arco di **circa due mesi dieci incontri di gruppo** condotti da un operatore specificamente formato, utilizza il **metodo della riduzione graduale** che consente di ridurre al minimo i sintomi dell'astinenza, responsabili dei fallimenti precoci dei tentativi di smettere. Tre sono **le fasi in cui si articola il corso**. La **prima fase** consente la preparazione psicofisica necessaria per affrontare il momento dell'abbandono dell'abitudine al fumo, rafforzando le motivazioni che aiutano a vincere la dipendenza. In questa fase è possibile decidere, in accordo con il medico del centro antifumo o con il proprio medico curante, se utilizzare o meno il sostegno farmacologico. La **seconda fase** è finalizzata alla sospensione completa del fumo. La **terza fase** sostiene il mantenimento della scelta di non fumare.

Il programma del corso prevede colloqui individuali, ma il **punto di forza del programma** è costituito dal particolare rapporto che si crea fra i membri del gruppo, che condividono l'obiettivo di smettere di fumare e mettono ciascuno la propria esperienza e la propria solidarietà a disposizione di tutti gli altri. **Il trattamento si può completare con** sedute di agopuntura e acudetox auricolare, training autogeno, fitoterapia, consigli dietetici, tutte prestazioni soggette a pagamento di ticket ad eccezione dei soggetti esenti per patologie specifiche.

**Dove è possibile ricevere informazioni e/o iscriversi al corso:**

Il proprio Medico di famiglia o il Pediatra  
Il Centro di Salute di Ponte Felcino (tel. 075/5911111)  
La Farmacia AFAS di Villa Pitignano (tel.075/5917334)  
La Farmacia Bolli di Ponte Felcino (tel.075/691146)  
Il Centro Antifumo Usl Umbria 1 di Perugia (tel.075/5412813)  
Farmacia Comunale di S. Maria degli Angeli (tel. 075/8044262)  
Farmacia Comunale di Bastia Umbra via XXV aprile (tel. 075/8004997)

Per il restante territorio del Perugino ci si può rivolgere alle Farmacie AFAS e al Centro Antifumo Usl Umbria 1 di Perugia

**Sono riaperte le iscrizioni anche nel Distretto dell'Assisano, presso**

il Centro Antifumo Usl Umbria 1 di Bastia (tel. 075/8139779)  
le Farmacie Comunali di Bastia Umbra di Via Firenze(tel. 075/8000502 e via XXV aprile (075/8004997)  
la Farmacia Comunale di S. Maria degli Angeli tel. 075/8044262

**Per le iscrizioni nel Distretto del Lago Trasimeno ci si può rivolgere a**

Centro Antifumo Usl Umbria1 di Magione tel. 075/ 8477831  
Farmacia AFAS di Città della Pieve dal 16/09

*L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce **il fumo come prima causa evitabile di malattia e morte nell'attuale società**. La nicotina viene oggi riconosciuta, al pari di 'alcol, cocaina, allucinogeni e oppiacei, tra le sostanze psicoattive capaci di indurre dipendenza fisica e psichica.*

***I dati dello studio epidemiologico PASSI dicono che l'Umbria è tra le regioni a maggior prevalenza di fumatori, con una percentuale significativamente superiore rispetto al dato medio. Nel periodo 2009-2012 si stima che circa 1 umbro su 3 sia classificabile come fumatore, in particolare le prevalenze più alte e preoccupanti si riscontrano nella fascia 18/49 anni. Ancora persiste una lieve differenza tra uomini (34%) e donne (27%).***

.....  
Ufficio stampa TGC Eventi  
Monia Rossi 333.2991700  
ufficiostampa@tgceventi.it