



Una mail al giorno, messaggi per la tua salute

Il sistema di messaggistica “**Una mail al giorno**” è un servizio gratuito ideato per inviare messaggi e-mail con periodicità predefinita, con l’obiettivo di sostenere il cambiamento verso comportamenti positivi per la salute.

Il servizio è suddiviso in 6 “temi” (che riproducono le 6 aree del programma WHP) e in ogni tema sono possibili diversi percorsi.

Al momento sono attivi:

Fumo Cessazione, un percorso di supporto per le persone che desiderano smettere di fumare. Dura 8 settimane, i primi dieci giorni arrivano messaggi di preparazione e di consolidamento della motivazione. L'undicesimo giorno dall'inizio del percorso sarà quello fissato per la cessazione vera e propria. Nelle prime settimane arriveranno 2/3 messaggi al giorno per sostenere il fumatore cercando di evitare il rischio di ricadute.

Fumo Motivazione, che ha l'obiettivo di aumentare la motivazione a smettere di fumare del fumatore indeciso. Arriva un messaggio ogni 3 giorni, che cerca di far riflettere il fumatore sui benefici della cessazione e sui danni del fumo.

Alimentazione corretta, percorso nato da una collaborazione tra esperti delle diverse Ats lombarde, il percorso accompagna a una scoperta dell'alimentazione protettiva. Dura 6 settimane e inizia sempre il giovedì della settimana successiva a quella dell'iscrizione. Viene inviato un messaggio al giorno. Particolarità: Ci sono alcuni messaggi specifici per giorno e per ora.

Allattamento, realizzato in collaborazione con le studentesse del Corso di Laurea in Ostetricia, dell'Università degli Studi di Milano Bicocca. Obiettivo dei messaggi è promuovere e sostenere l'allattamento al seno, evidenziandone i benefici per mamma e bambino e fornendo consigli e contatti utili per chi avesse bisogno di ulteriori informazioni. Sono disponibili 4 percorsi diversi:

- messaggi pensati per avvicinare la donna al tema dell'allattamento quando è in gravidanza
- messaggi per le prime otto settimane di vita del bambino
- messaggi da 8 settimane a sei mesi
- messaggi dopo i sei mesi.

Attività fisica, consigli per rendere più attivo il proprio stile di vita e muoversi di più.

Il percorso alterna messaggi di tipo motivazionale, messaggi di tipo informativo e consigli per introdurre anche solo pochi minuti di attività fisica in più nell'arco della giornata. Frequenza: circa 1 mail al giorno. Durata: 40 giorni

A brevissimo saranno attivati un percorso sul **gambling** (gioco patologico) e uno sulla **sicurezza stradale**.

Attivazione

Per attivare il servizio basta collegarsi direttamente al sito web www.unamailgiorno.it o accedervi dal portale dell’Agenzia di Tutela della Salute (ATS) di Bergamo www.ats-bg.it.


La home è molto semplice e chiara e presenta 6 blocchi corrispondenti alle 6 aree tematiche del programma.

Per visualizzare correttamente il sito è **necessario avere un browser aggiornato**.



Cliccando sul blocco “fumo di tabacco” si apre la pagina con l’elenco dei percorsi attivabili nell’area tematica corrispondente (e relativa breve descrizione).

Cliccando poi su “iscriviti” e inserendo pochissimi dati è possibile attivare il servizio.

Percorso	Descrizione
 ISCRIVITI Fumo cessazione	Percorso di supporto per le persone che desiderano smettere di fumare. Il percorso dura 8 settimane, i primi dieci giorni arriveranno messaggi di preparazione e di consolidamento della motivazione. L’undicesimo giorno dall’inizio del percorso sarà quello fissato per la cessazione vera e propria. Nelle prime settimane arriveranno 2/3 messaggi al giorno per sostenere il fumatore cercando di evitare il rischio di ricadute.





www.unamailalgiorno.it

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
ATS Bergamo



#UnaMailAlGiorno



Informa tutti

Informa tutti della tua decisione di smettere di fumare. Chi ti stà vicino potrà così aiutarti nel tuo percorso e magari comprenderti se sarai più nervoso. Non smettere oggi: questi 10 giorni servono a prepararti. Avrai infatti molte più possibilità di riuscita se pianificherai il tuo percorso e ti preparerai adeguatamente.

ats-bg.it    



www.unamailalgiorno.it

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
ATS Bergamo



#UnaMailAlGiorno



Fumo e Bellezza

Diminuisce il numero di fumatori tra gli uomini adulti e i giovani, ma resta ancora elevato tra le donne adulte, attratte dalla falsa immagine della fumatrice come donna emancipata. La verità è che il fumo, anziché aumentare il fascino della donna, provoca seri danni non soltanto alla salute, ma anche alla bellezza: le rughe compaiono più velocemente, le dita e i denti ingialliscono, i capelli perdono vitalità e lucentezza.

ats-bg.it    