



**ELIBEREAZĂ-TE DE
FUMĂTORUL
DIN TINE!**

**TESTEAZĂ-ȚI GRADUL DEPENDENȚEI,
DAR ȘI AL MOTIVAȚIEI DE A RENUNȚA**

Pfizer

TESTEAZĂ-ȚI DEPENDENȚA DE NICOTINĂ

Indiferent de cât de mult fumezi, sau de cât timp, vestea bună este că beneficiile renunțării încep imediat și continuă să apară în luni și ani. Însă pentru ca încercarea ta de a renunța la fumat să fie o reușită, este util ca tu și medicul tău să cunoașteți gradul dependenței de nicotină. Completează chestionarul de mai jos pentru a afla care este gradul dependenței tale de nicotină. La final, adună răspunsurile la întrebări.

- 1 Când fumezi prima țigară după trezire?**

În primele 5 minute	3
după 6-30 de minute	2
după 31-60 de minute	1
după 60 de minute	0
- 2 Este dificil să nu fumezi în locuri interzise?**

Da	1
Nu	0
- 3 La ce țigară renunți mai greu?**

Prima	1
La celelalte	0
- 4 Câte țigări fumezi pe zi?**

≤ 10	0
11-20	1
21-30	2
≥ 31	3
- 5 Fumezi mai des în prima oră de la trezire decât în restul zilei?**

Da	1
Nu	0
- 6 Fumezi chiar dacă ești atât de bolnav(ă) încât trebuie să stai în pat în timpul zilei?**

Da	1
Nu	0

Scorul dependenței mele la nicotină este:

Interpretarea răspunsurilor este pe ultima pagină. Nu uita: indiferent de gradul dependenței, sfatul medicului și farmacistului, alături de motivația ta și sprijinul celor apropiați, te pot elibera de fumătorul din tine.



EȘTI GATA SĂ TE ELIBEREZI DE FUMĂTORUL DIN TINE?



TESTEAZĂ-ȚI MOTIVAȚIA DE A RENUNȚA LA FUMAT

Pentru o renunțare reușită este nevoie de motivare și ambiție, ca și de sprijinul celor apropiați și al medicului sau farmacistului. Ce-ar fi să completezi un test pentru a vedea cât de motivat(ă) ești?

Evaluează-ți motivația de a renunța la fumat cu acest test simplu. Adună la final scorul fiecărei întrebări.

- A Dorești să renunți la fumat?**

Nu	0
Da	1
- B Cât de hotărât(ă) ești să renunți la fumat?**

Deloc	0
Puțin	1
Destul de hotărât(ă)	2
Foarte hotărât(ă)	3
- C Crezi că ai putea să renunți la fumat în următoarele 4 săptămâni?**

Nu	0
Poate	1
Probabil că da	2
Cu siguranță	3
- D Crezi că ai putea să renunți în următoarele 6 luni?**

Nu	0
Poate	1
Probabil că da	2
Cu siguranță	3



EȘTI GATA SĂ FACI PASUL URMĂTOR?

Scorul motivației mele de a
mă elibera de fumătorul din mine este:



Dacă ai avut scorul 5 sau mai mic

Nu te-ai hotărât definitiv să renunți, deocamdată. Deoarece motivația este importantă pentru reușita încercării tale de renunțare la fumat, vorbește cu medicul tău. Acesta îți poate spune mai multe despre beneficiile renunțării și poate să îți mărească motivația de a renunța.

Dacă ai avut scorul 6 sau mai mare

Felicitări! Ești deplin motivat(ă) să renunți la fumat și gata să te eliberezi definitiv de fumătorul din tine. Începe-ți drumul întrebând medicul despre tratamentele care te pot ajuta. Medicul te poate informa despre o gamă de tratamente eficiente, dintre care unul va fi cel potrivit pentru tine. Ce-ar fi să întrebi chiar astăzi?

Interpretarea scorurilor la testul dependenței la nicotină

7 - 10 puncte	dependență severă
4 - 6 puncte	dependență moderată
0 - 3 puncte	dependență ușoară

ÎNTREABĂ-ȚI MEDICUL CUM TE POATE AJUTA SĂ TE ELIBEREZI DE FUMĂTORUL DIN TINE



RO/CPX/PL2 TESTS/1/2010



Working together for a healthier world™

Pfizer România SRL

Splaiul Independenței nr. 179, sector 5, 050099, București, România, Tel.: +40-21-207.28.00; Fax: +40-21-207.28.01