

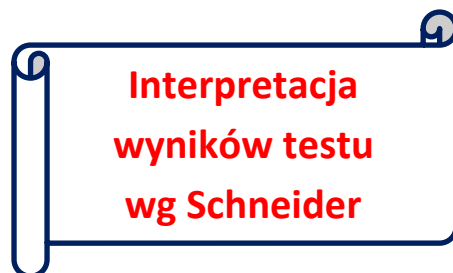


Test motywacyjny do zaprzestania palenia wg Schneider

Test mierzy motywację pacjenta do zaprzestania palenia tytoniu.

Aby to sprawdzić, należy odpowiedzieć na każde z poniższych pytań i podsumować wszystkie udzielone przez pacjenta odpowiedzi „TAK” i osobno podsumować odpowiedzi „NIE”

| Lp. | Pytanie | Odpowiedź | |
|---------------------|---|-----------|-----|
| | | TAK | NIE |
| 1. | Czy chcesz rzucić palenie tytoniu? | TAK | NIE |
| 2. | Czy decydujesz się na to dla siebie samej/samego ? (podkreśl „TAK”) Czy dla kogoś innego np. dla rodziny ? (podkreśl „NIE”) | TAK | NIE |
| 3. | Czy podejmowałaś już próby rzucenia palenia? | TAK | NIE |
| 4. | Czy orientujesz się w jakich sytuacjach palisz najczęściej ? | TAK | NIE |
| 5. | Czy wiesz dlaczego palisz tytoń? | TAK | NIE |
| 6. | Czy mogłabyś/mógłbyś liczyć na pomoc rodziny , przyjaciół itp. Gdybyś chciała rzucić palenie ? | TAK | NIE |
| 7. | Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi? | TAK | NIE |
| 8. | Czy w miejscu w którym pracujesz nie pali się tytoniu? | TAK | NIE |
| 9. | Czy jesteś zadowolony ze swojej pracy i trybu życia? | TAK | NIE |
| 10. | Czy orientujesz się ,gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał(a) problemy z utrzymaniem abstynencji? | TAK | NIE |
| 11. | Czy wiesz na jakie pokusy i trudności będziesz narażony (a) w okresie abstynencji? | TAK | NIE |
| 12. | Czy wiesz ,w jaki sposób samej /samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych? | TAK | NIE |
| Podsumowanie | | | |



Jeśli częściej zakreśliłeś odpowiedź „TAK”
oznacza to, że Twoja **motywacja jest stosunkowo silna do zerwania z nałogiem palenia tytoniu**. Im więcej razy na pytania testu odpowiadałeś twierdząco, tym większa jest Twoja gotowość do zaprzestania palenia.

Jeśli natomiast częściej zakreśliłeś odpowiedź „NIE”
oznacza to, że Twoja **gotowość do zerwania z nałogiem nie jest zbyt wysoka** i może w ogóle nie zdecydujesz się na podjęcie próby zaprzestania palenia, bądź możesz ponieść porażkę już w pierwszych dniach abstynencji.

Pomocy w rzucaniu palenia udzielają poradnie dla osób chcących rzucić palenie a także lekarze rodzinni.

Osoby uzależnione mogą również skorzystać z pomocy udzielanej przez telefoniczną **Poradnię Pomocy Palącym**

801 108 108 lub (22) 211-80-15

pn.-pt. 09:00-21:00

sobota 09:00 -15:00

Skype: jakrzucicpalenie

www.jakrzucicpalenie.pl

Opracowanie:
Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej
Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Na podstawie:

Konsensus dotyczący rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu. : www.redaktor.edu.pl.

14.11.2019