

Test motywujący do zaprzestania palenia wg Schneider

Pytanie	Odpowiedź	
	Tak	Nie
1. Czy chce Pan/Pani rzucić palenie?	Tak	Nie
2. Czy decyduje się Pan/Pani na to dla siebie (podkreśl „tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny (podkreśl „nie”)?	Tak	Nie
3. Czy podejmował Pan/Pani już próby rzucenia palenia?	Tak	Nie
4. Czy orientuje się Pan/Pani, w jakich sytuacjach pali najczęściej?	Tak	Nie
5. Czy wie Pan/Pani, dlaczego pali tytoń?	Tak	Nie
6. Czy może Pan/Pani liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół, gdyby chciał(a) rzucić palenie?	Tak	Nie
7. Czy członkowie Pana/Pani rodziny są osobami niepalącymi?	Tak	Nie
8. Czy w miejscu, w którym Pan/Pani pracuje, nie pali się tytoniu?	Tak	Nie
9. Czy jest Pan/Pani zadowolony ze swojej pracy i trybu życia?	Tak	Nie
10. Czy orientuje się Pan/Pani, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdyby miał Pan/Pani problemy z utrzymaniem abstynencji od papierosów?	Tak	Nie
11. Czy wie Pan/Pani, na jakie pokusy i trudności będzie narażony(a) w okresie abstynencji?	Tak	Nie
12. Czy wie Pan/Pani, w jaki sposób samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	Tak	Nie
Suma:		

Przewaga odpowiedzi na „tak” świadczy o istnieniu odpowiedniej motywacji pozwalającej na planowanie kolejnych kroków minimalnej interwencji antynikotynowej.