

Repons Tès la

Mwen gen plis won nan	Èske ou pare pou pale de tabak	Kòmantè
1	Ou pa pare/ pa enterese	<ul style="list-style-type: none"> Baze sou repons ou yo, ou pa ni pare ni enterese pou chanje konsomasyon tabak oswa sigarèt elektwonik ou kounye a. Se ou menm sèl ki ka decide si w ap okipe sa! Si w ap reflechi sou fè chanjman nan jan ou konsome tabak oswa sigarèt elektwonik, kontakte yon konseye oswa yon pwofesyonèl swen sante pou jwenn enfòmasyon sou opsyon ou yo. Chanjman an ka yon kolaborasyon, epi gen yon bann opsyon pou ede ou nan pwosesis la. Annatandan, ou ka eseye terapi ranplasman nikotin (nicotin replacement therapy, NRT) pou rete alèz nan kote ak nan sityasyon kote konsomasyon tabak entèdi, tankou nan metwo, nan apatman ou (si se yon lojman ki entèdi moun fimen), kote w ap travay la oswa lè w ap amize ou nan espas piblik.
2	W ap reflechi sou sa	<ul style="list-style-type: none"> Baze sou repons ou yo, ou reflechi sou konsomasyon tabak ou epi ou gen dwa konnen konsekans li genyen sou ou. Sa pa vle di ou pare pou fè kwakseswa yon lòt jan, men sa vle di ou konn ki danje ki genyen nan konsomasyon tabak epi ou gen dwa ap trakase poutèt sa. Ou pa poukont ou! Gen anpil moun k ap konsome pwodui ki gen tabak ki enkyete de konsekans sa genyen sou sante yo, menmsi yo pa pare pou fè kwakseswa pou sa oswa yo pa konnen ki kote pou yo kòmanse. Lè ou pale avèk yon pwofesyonèl swen sante, yon konseye oswa yon zanmi, sa ta ka ede ou wè klè nan objektif ou yo konsènan konsomasyon tabak la. Pa pè vini sou sijè a, menm si ou te pale de sa deja sa pa fè lontan. Poze kesyon sou NRT pou w ka rete alèz nan kote oswa nan sityasyon kote itilizasyon tabak oswa sigarèt elektwonik entèdi pou w ka viv lavi ou san malèz mank nikotin nan.
3	W ap pare pou sa	<ul style="list-style-type: none"> Baze sou repons ou yo, ou konn danje ki genyen nan konsomasyon tabak epi ou dispoze eseye opsyon yo. Ou petèt deja kòmanse fikse kèk objektif pou tèt ou oswa ou menm fè eksperyans konsome mwens tabak chak jou. Si ou poko fè sa, li ta ka itil pou w pale avèk yon konseye oswa yon pwofesyonèl swen sante de medikaman ki ka fè pwosesis la vin pi fasil pou ou, sa gen ladan l NRT, pou fè fas a malèz mank la oswa pou okipe tout anvi konsome tabak oswa sigarèt elektwonik. Pifò plan asirans maladi yo kouvri kèk medikaman pou tretman depandans a tabak. Medicaid kouvri tretman san limit avèk NRT, vareniklin oswa bipwopyon SR. Reflechi sou pale avèk kòlèg ou, zanmi ou ak pwòch ou de plan ou yo pou yo ka ankouraje ou ak kore ou sou wout la.
4	W ap pase alaksyon	<ul style="list-style-type: none"> Baze sou repons ou yo, ou deja sou chimen chanje konsomasyon tabak ou epi w ap pran dispozisyon pou redui oswa sispann. Konpliman pou dispozisyon ou pran yo! Se yon moman enpòtan pou jwenn sipò pou reyalize objektif ou yo gras a travay avèk pwofesyonèl swen sante ou, konseye ou ak rezo sipò w la. Si ou kontre ak baryè, retounen sou rezon ki fè ou kòmanse sou chimen sa a epi mande plis èd. Kenbe kèlkeswa fòm NRT ou pito yo soulamen pou w ka rete alèz nan kote oswa nan sityasyon kote tabak oswa sigarèt elektwonik entèdi.
5	W ap kontinye ak chanjman an	<ul style="list-style-type: none"> Chanjman nan konsomasyon tabak ou se youn nan bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou amelyore sante ou globalman. Baze sou repons ou yo, ou fè bon kou chimen deja. Kèlkeswa rezon ki pouse ou fè chanjman sa a, ou pa devye de objektif ou yo. Kontinye sèvi ak sistèm sipò w la epi kontakte li depi ou panse ou ta ka benefisye plis èd oswa ankourajman. Ou ka sèvi ak NRT san danje depi sa nesèsè kòm sipò medikaman.



Tès: Ki Relasyon Ou Genyen Avèk Tabak?

Chèche konnen si ou pare pou fè chanjman.

Tès:

Ki Relasyon Ou Genyen Avèk Tabak?

Kèlkeswa pwodui tabak oswa sigarèt elektwonik w ap konsome ak chak konbyen tan ou konsome yo, ou siman reflechi sou wòl yo jwe nan plan ak objektif ou genyen pou lavi ou. Fè tès sa a pou aprann plis sou jan ou wè tabak la ak pou konnen si ou pare pou fè chanjman.

Enstriksyon: Li chak liy epi ranpli won ki anba deklarasyon ki pi byen ale ak repons ou a. Nan fen tès la, gade ki kolòn ki gen plis won ki ranpli.

	1	2	3	4	5
Kisa ou konnen sou konsekans tabak sou lasante?	Mwen pa konn okenn konsekans. <input type="radio"/>	Li bay kansè. <input type="radio"/>	Li bay kansè ak anpil lòt maladi kwonik. <input type="radio"/>	Li pa bon ni pou sante mwen, ni pou pòch mwen, ni pou kapasite mwen jwenn travay, epi li ka fè lòt moun mal avèk lafimen an. <input type="radio"/>	Pa gen anyen ki pozitif nan tabak. <input type="radio"/>
Chak konbyen tan ou panse a konsekans tabak la sou sante ou?	Pandan ane pase a, mwen pa t panse a konsekans li sou sante mwen. <input type="radio"/>	Mwen panse a konsekans li sou sante mwen raman. <input type="radio"/>	Mwen panse a konsekans li sou sante mwen pafwa, petèt yon fwa pa mwa. <input type="radio"/>	Mwen panse a konsekans li sou sante mwen yon fwa pa semèn. <input type="radio"/>	Mwen panse a konsekans li sou sante mwen chak jou. <input type="radio"/>
Lè w ap imagine lavi ou san tabak, kijan ou santi w?	Lè m ap imagine lavi mwen san tabak, sa boulvèse mwen. <input type="radio"/>	Lè m ap imagine lavi mwen san tabak, mwen panse ta ka pa gen pwoblèm. <input type="radio"/>	Lè m ap imagine lavi mwen san tabak, mwen reflechi a jan pou mwen ta fè chanjman sa a. <input type="radio"/>	Lè m ap imagine lavi mwen san tabak, mwen santi mwen pare pou fè chanjman sa a byento. <input type="radio"/>	Mwen pito lavi san tabak. <input type="radio"/>
Kisa w ap fè kounye a pou chanje konsomasyon tabak ou?	Mwen renmen li epi mwen pa panse mwen bezwen chanje li. <input type="radio"/>	Mwen gen kèk bagay k ap trakase mwen, men mwen pa pare pou fè okenn chanjman. <input type="radio"/>	Mwen pale avèk pwofesyonèl swen sante mwen, epi n ap travay sou yon plan pou okipe sa. <input type="radio"/>	M ap travay avèk pwofesyonèl swen sante mwen an epi m ap eseye medikaman pou tretman depandans a tabak, tankou terapi ransplasman nikotin (NRT). <input type="radio"/>	Mwen sèvi avèk NRT oswa avèk lòt medikaman pou rete alèz ak san tabak. <input type="radio"/>
Ki dènye fwa ou te eseye kite tabak?	Mwen pa ni panse a kite ni eseye kite pandan ane pase a. <input type="radio"/>	Mwen panse a redui oswa kite, men mwen pa eseye. <input type="radio"/>	Mwen te eseye redui ane sa a, men mwen toujou ap fimen menm kantite a. <input type="radio"/>	Mwen redui epi mwen fimen mwens pase sa fè yon ane. <input type="radio"/>	Mwen te kite pou omwen yon jounen omwen yon fwa ane pase sa a. <input type="radio"/>
Kisa ou fè lè ou pa ka ni fimen ni konsome tabak?	Mwen evite sitiyasyon kote mwen pa ka konsome tabak. <input type="radio"/>	Mwen pafwa evite sitiyasyon kote mwen pa ka konsome tabak. <input type="radio"/>	Mwen ka siviv nan kote oswa nan sitiyasyon kote mwen pa ka konsome tabak. <input type="radio"/>	Mwen konnen kijan pou mwen rete alèz nan kote moun pa gen dwa fimen. <input type="radio"/>	Mwen chèche kote moun pa gen dwa fimen. <input type="radio"/>
Kijan ou reyaji lè pwofesyonèl swen sante ou vini sou sijè tabak la?	Si yon pwofesyonèl swen sante poze kesyon sou konsomasyon tabak mwen, mwen di li mwen pa enterese pale de sa. <input type="radio"/>	Si yon pwofesyonèl swen sante poze kesyon sou konsomasyon tabak mwen, mwen di li mwen enkyete de zafè fè chanjman an. <input type="radio"/>	Si yon pwofesyonèl swen sante poze kesyon sou konsomasyon tabak mwen, mwen dispoze pale de sa. <input type="radio"/>	Si yon pwofesyonèl swen sante ofri li, mwen dispoze suiv konsèy ak pran medikaman pou tretman depandans a tabak (tankou NRT). <input type="radio"/>	Mwen travay avèk pwofesyonèl swen sante mwen an epi mwen gen yon plan pou kite oswa mwen deja ap pran medikaman, tankou NRT, vareniklin (Chantix) oswa bipwopyon SR (Zyban oswa Wellbutrin). <input type="radio"/>
Total (adisyone chak kolòn)					