

# Codici per le risposte del test

Ho il maggior numero di cerchi in	Disponibilità a parlare di tabacco	Risultati
1	Non pronti/ Non interessati	<ul style="list-style-type: none"> <li>In base alle vostre risposte, non siete ancora pronti o interessati a cambiare il vostro consumo di tabacco o svapo al momento. Siete gli unici che potete decidere se affrontare il problema!</li> <li>Se decidete che è arrivato il momento di cambiare il vostro consumo di tabacco o svapo, contattate un counselor o un operatore sanitario per ricevere informazioni sulle diverse possibilità. Il cambiamento può avvenire tramite un approccio collaborativo ed esistono molte alternative per aiutarvi in questo processo.</li> <li>Nel frattempo, potete provare un NRT per rimanere a vostro agio nei luoghi o nelle situazioni in cui l'uso del tabacco non è permesso, come in metropolitana, nel vostro appartamento (negli alloggi pubblici in cui è vietato fumare), al lavoro o nei luoghi pubblici di divertimento.</li> </ul>
2	Ci state pensando	<ul style="list-style-type: none"> <li>In base alle vostre risposte, avete riflettuto sull'uso che fate del tabacco e potreste essere consapevoli di quale sia il suo effetto su di voi. Questo non significa che siate pronti a fare qualcosa di diverso, ma vuol dire che vi sono note le conseguenze nocive del consumo di tabacco e che queste vi preoccupano.</li> <li>Non siete soli! Molte persone che fanno uso di prodotti del tabacco si preoccupano degli effetti sulla propria salute, anche se non sono pronte a fare qualcosa per cambiare o non sanno come cominciare.</li> <li>Parlarne con un operatore sanitario, un counselor o un amico potrebbe aiutarvi a mettere in chiaro i vostri obiettivi sull'uso del tabacco. Non abbiate paura a parlarne, anche se ne avete parlato di recente.</li> <li>Chiedete di usare un NRT per sentirvi a vostro agio in luoghi o situazioni in cui non è permesso l'uso di tabacco o svapo, cosicché possiate portare avanti la vostra vita senza il disagio dei sintomi da astinenza dal tabacco.</li> </ul>
3	Vi state preparando	<ul style="list-style-type: none"> <li>In base alle vostre risposte, siete consapevoli dei pericoli del consumo di tabacco e siete disponibili a valutare le possibilità. Potreste avere già cominciato a stabilire degli obiettivi per voi stessi o forse state anche provando a diminuire il consumo di tabacco ogni giorno.</li> <li>Se non lo avete già fatto, potrebbe essere d'aiuto parlare con un counselor o un operatore sanitario dei farmaci che possono rendere tale processo più facile per voi, compreso l'impiego di un NRT, per affrontare il disagio dei sintomi da astinenza o gestire eventuali impulsi all'uso di tabacco o svapo.</li> <li>La maggior parte dei piani assicurativi copre alcuni farmaci per la terapia del tabagismo. Medicaid copre in modo illimitato i corsi su NRT, vareniclina o bupropione SR.</li> <li>Considerate di parlare con i colleghi di lavoro, gli amici e i vostri cari dei vostri programmi, cosicché possano fornirvi incoraggiamento e supporto lungo il procedimento di disassuefazione.</li> </ul>
4	State passando all'azione	<ul style="list-style-type: none"> <li>In base alle vostre risposte, siete già sulla buona strada per cambiare il vostro consumo di tabacco e state prendendo provvedimenti per ridurlo o smettere del tutto. Congratulazioni per la scelta intrapresa!</li> <li>Questo è un momento importante per ricevere supporto nel perseguire i vostri obiettivi, collaborando insieme al vostro operatore sanitario, counselor e network di supporto.</li> <li>Se incontrate delle difficoltà, ripensate al perché avete iniziato questo percorso e chiedete un aiuto in più. Tenete a portata di mano il tipo preferito di NRT in modo da stare a vostro agio in luoghi o situazioni in cui l'uso di tabacco o svapo non è consentito.</li> </ul>
5	State mantenendo i cambiamenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare il proprio consumo di tabacco è una delle cose più importanti che potete fare per migliorare la vostra salute in generale. In base alle vostre risposte, siete già sulla buona strada.</li> <li>Qualsiasi siano le ragioni che vi abbiano spinto a fare questo cambiamento, avete mantenuto i vostri obiettivi. Continuate a usare il vostro sistema di supporto e a farne uso ogni volta che pensate che potrebbe farvi bene ricevere un po' più di assistenza o incoraggiamento.</li> <li>È possibile utilizzare in modo sicuro un NRT fino a quando è necessario per avere un aiuto farmacologico.</li> </ul>



# Test:

qual è la vostra  
relazione con il  
tabacco?

Scoprite se siete pronti  
a cambiare.



# Test:

## qual è la vostra relazione con il tabacco?

**A prescindere da quali prodotti al tabacco o da svapo utilizzate, e con quale frequenza, è probabile che abbiate pensato a come questi interagiscano con i piani e gli obiettivi che avete per la vostra vita. Fate il test per scoprire che idea avete del tabacco e se siete pronti a effettuare cambiamenti.**

**Istruzioni:** leggete ogni riga e riempite il cerchietto sottostante la frase che meglio corrisponde alla vostra risposta. Alla fine del test, controllate quale colonna ha il maggior numero di cerchietti riempiti.

	1	2	3	4	5
<b>Cosa sapete di come il tabacco influisce sulla salute?</b>	Non riesco a pensare a nessuna conseguenza. <input type="radio"/>	Causa il cancro. <input type="radio"/>	Causa il cancro e molte altre malattie croniche. <input type="radio"/>	Fa male alla mia salute, al portafoglio e alla possibilità di trovare lavoro e può far male agli altri esponendoli al fumo passivo. <input type="radio"/>	Non c'è nulla di positivo nel tabacco. <input type="radio"/>
<b>Quanto spesso pensate agli effetti sulla salute che il consumo di tabacco comporta?</b>	Nell'anno passato, non ho pensato a come influisce sulla mia salute. <input type="radio"/>	Solo una volta ogni tanto penso a come influisce sulla mia salute. <input type="radio"/>	Qualche volta, forse una volta al mese, penso a come influisce sulla mia salute. <input type="radio"/>	Ogni settimana penso a come influisce sulla mia salute. <input type="radio"/>	Ogni giorno penso a come influisce sulla mia salute. <input type="radio"/>
<b>Come vi sentite quando immaginate la vostra vita senza tabacco?</b>	Quando immagino la mia vita senza tabacco, è sconvolgente. <input type="radio"/>	Quando immagino la mia vita senza tabacco, penso che potrei farcela. <input type="radio"/>	Quando immagino la mia vita senza tabacco, penso a come fare questo cambiamento. <input type="radio"/>	Quando immagino la mia vita senza tabacco, sento di essere pronto a fare questo cambiamento presto. <input type="radio"/>	Preferisco una vita senza tabacco. <input type="radio"/>
<b>Che cosa state facendo ora per cambiare il vostro consumo di tabacco?</b>	Mi piace il tabacco e non penso di avere bisogno di cambiare. <input type="radio"/>	Ho alcuni dubbi, ma non sono pronto a fare cambiamenti. <input type="radio"/>	Ho parlato con il mio operatore sanitario e stiamo pensando a un modo per indirizzare il problema. <input type="radio"/>	Sto lavorando con il mio operatore sanitario e sto provando alcuni farmaci per la terapia del tabagismo, come la terapia sostitutiva della nicotina (nicotine replacement therapy, NRT). <input type="radio"/>	Faccio uso di NRT o altri farmaci per stare a mio agio quando non posso fumare. <input type="radio"/>
<b>Quando è stata l'ultima volta che avete provato a smettere di fumare?</b>	Non ci ho pensato o non ho provato a smettere nell'anno passato. <input type="radio"/>	Ho pensato di diminuire o smettere, ma non ho provato. <input type="radio"/>	Ho provato a diminuire quest'anno, ma sto fumando la stessa quantità dell'anno passato. <input type="radio"/>	Ho diminuito e fumo di meno rispetto a un anno fa. <input type="radio"/>	L'anno passato per una volta ho smesso almeno un giorno o più. <input type="radio"/>
<b>Che cosa fate quando non potete fumare o consumare tabacco?</b>	Evito le situazioni in cui non posso consumare tabacco. <input type="radio"/>	Qualche volta evito le situazioni in cui non posso consumare tabacco. <input type="radio"/>	Posso farcela se mi trovo in luoghi o situazioni in cui non posso consumare tabacco. <input type="radio"/>	So come stare a mio agio nei luoghi in cui è proibito fumare. <input type="radio"/>	Cerco posti in cui è vietato fumare. <input type="radio"/>
<b>Come vi sentite quando il vostro operatore sanitario parla del problema del tabacco?</b>	Se un operatore sanitario mi chiede del mio consumo di tabacco, gli dico che non mi interessa parlarne. <input type="radio"/>	Se un operatore sanitario mi chiede del mio consumo di tabacco, gli dico che mi preoccupa un eventuale cambiamento. <input type="radio"/>	Se un operatore sanitario mi chiede del mio consumo di tabacco, sono disponibile a parlarne. <input type="radio"/>	Se un operatore sanitario lo offre, sono disponibile al counseling e ai farmaci per la terapia del tabagismo (come un NRT). <input type="radio"/>	Ho collaborato insieme al mio operatore sanitario e ho un programma per smettere di fumare o ho già usato farmaci, come NRT, vareniclina (Chantix) o bupropione SR (Zyban o Wellbutrin). <input type="radio"/>
<b>Totale (sommare i valori di ogni colonna)</b>					