



## **VALORACIÓ DE LA MOTIVACIÓ PER DEIXAR DE FUMAR. TEST DE RICHMOND**

1. Li gustaria deixar de fumar si pogués fer-ho fàcilment?
  - Sí (1 punt)
  - No (0 punts)
  
2. Quant interès té vostè per deixar-ho?
  - Cap en absolut ( 0 punts)
  - Una mica (1 punt)
  - Bastant (2 punts)
  - Molt interès (3 punts)
  
3. Intentarà vostè deixar de fumar en les pròximes setmanes?
  - Definitivament no (0 punts)
  - Pot ser (1 punt)
  - Sí (2 punts)
  - Definitivament sí (3 punts)
  
4. Quina és la probabilitat que vostè dintre dels propers 6 mesos sigui un no fumador?
  - Cap (0 punts)
  - Segurament cap (1 punt)
  - Probablement sí (2 punts)
  - Segur que sí (3 punts)

### Nivell de motivació

0-4 punts: motivació no molt elevada, millor esperar un altre moment més oportú. De moment pensi en els motius que li portarien a deixar de fumar i intenti reduir el consum de tabac.

5-10 punts: motivació elevada, escollir un dia per deixar de fumar i demanar ajuda si ho creu convenient al seu metge, infermera, farmacèutic...