

[www.farmaciadimuria.it](http://www.farmaciadimuria.it)

## Vuoi smettere di fumare?

Leggi il nostro articolo

### Verifica la tua dipendenza...

Domande	Risposte	Punti
Quanto tempo dopo esserti svegliato fumi la prima sigaretta?	Entro 5 minuti	3
	Da 6 a 30 minuti	2
	Da 31 a 60 minuti	1
	Dopo 60 minuti	0
Ti riesce difficile non fumare nei posti dove è proibito?	Sì	1
	No	0
A quale sigaretta sarebbe più difficile rinunciare?	La prima della giornata	1
	Tutte le altre	0
Quante sigarette fumi al giorno?	10 o meno	0
	Da 11 a 20	1
	Da 21 a 30	2
	31 e oltre	3
Fumi più frequentemente durante la mattina piuttosto che durante il resto della giornata?	Sì	1
	No	0
Fumi anche quando sei ammalato e costretto a restare tutto il giorno a letto?	Sì	1
	No	0

**La somma dei punteggi di ogni risposta dà il grado di dipendenza da nicotina:**

**0-3 DIPENDENZA BASSA:** può bastare la forza di volontà ma un aiuto farmacologico aumenta la probabilità di successo.

**4-6 DIPENDENZA MEDIA:** hai bisogno della tua volontà, e del prodotto adatto con del materiale informativo.

**7-10 DIPENDENZA ALTA:** in questo caso ci vorranno la tua volontà, un prodotto adatto, del materiale informativo e il controllo periodico del tuo farmacista ed eventualmente del medico.

**Farmacia Dr. Di Muria Alberto**

Via Nazionale 199 Padula Scalo (SA)  
Tel. 0975/74587  
info@farmaciadimuria.it