

Test de Richmond

Contesteu cadascuna de les preguntes següents:

Us agradaria deixar de fumar si ho poguéssiu fer fàcilment?

- (0) ☐ No
- (1) ☐ Sí

Quin interès teniu a deixar el tabac?

- (0) ☐ Cap
- (1) ☐ Una mica
- (2) ☐ Bastant
- (3) ☐ Molt

Intentareu deixar de fumar en les pròximes dues setmanes?

- (0) ☐ Definitivament, no
- (1) ☐ Potser
- (2) ☐ Sí
- (3) ☐ Definitivament, sí

Quina és la possibilitat que en el decurs dels pròxims sis mesos no fumeu?

- (0) ☐ Definitivament, no
- (1) ☐ Potser
- (2) ☐ Sí
- (3) ☐ Definitivament, sí

Segons la resposta que doni cada fumador o fumadora a cadascuna de les preguntes s'obté una puntuació determinada (entre parèntesi). El sumatori de tots els punts dóna la puntuació del test.

Puntuació de 0 a 4 punts: motivació baixa

Puntuació de 5 a 6: motivació mitjana

Puntuació de 7 o superior: motivació alta