

Dopo aver risposto, ottiene il suo score al test "CDS-12" (Livello di dipendenza dalla sigaretta).

Può paragonare il suo score a quello medio calcolato per altri fumatori e fumatrici.

IMPORTANTE: *risponda a tutte le domande.*

			Totale parziale	Indichi se è d'accordo con le seguenti affermazioni:			Totale parziale
Indichi con una cifra tra 0 e 100 qual è il suo grado di dipendenza dalle sigarette 0 = non sono assolutamente dipendente dalle sigarette 100 = sono estremamente dipendente dalle sigarette	0-20	1	□	Sono prigioniero/a delle sigarette	Per niente d'accordo	1	□
	21-40	2			Non molto d'accordo	2	
	41-60	3			Più o meno d'accordo	3	
	61-80	4			Abbastanza d'accordo	4	
	81-100	5			Assolutamente d'accordo	5	
Quante sigarette fuma in media al giorno?	0-5 sig./giorno	1	□	Fumo troppo	Per niente d'accordo	1	□
	6-10	2			Non molto d'accordo	2	
	11-20	3			Più o meno d'accordo	3	
	21-29	4			Abbastanza d'accordo	4	
	30 e +	5			Assolutamente d'accordo	5	
Di solito, quanto tempo (in minuti) dopo il suo risveglio fuma la sua prima sigaretta?	0-5 min	5	□	Mi capita di lasciar perdere quello che sto facendo per andare a comperare le sigarette	Per niente d'accordo	1	□
	6-15	4			Non molto d'accordo	2	
	16-30	3			Più o meno d'accordo	3	
	31-60	2			Abbastanza d'accordo	4	
	61 e +	1			Assolutamente d'accordo	5	
Per lei, smettere definitivamente di fumare sarebbe:	Impossibile	5	□	Fumo sempre	Per niente d'accordo	1	□
	Difficilissimo	4			Non molto d'accordo	2	
	Piuttosto difficile	3			Più o meno d'accordo	3	
	Piuttosto facile	2			Abbastanza d'accordo	4	
	Facilissimo	1			Assolutamente d'accordo	5	
Indichi se è d'accordo con le seguenti affermazioni:				Fumo nonostante i rischi che la sigaretta comporta per la mia salute	Per niente d'accordo	1	□
Dopo qualche ora trascorsa senza fumare, provo un irresistibile bisogno di fumare	Per niente d'accordo	1	□		Non molto d'accordo	2	
	Non molto d'accordo	2			Più o meno d'accordo	3	
	Più o meno d'accordo	3			Abbastanza d'accordo	4	
	Abbastanza d'accordo	4			Assolutamente d'accordo	5	
	Assolutamente d'accordo	5					
Sono stressato/a all'idea di non avere delle sigarette	Per niente d'accordo	1	□	Totale dei punti delle 12 rubriche:			
	Non molto d'accordo	2		□ ←			
	Più o meno d'accordo	3		Totale dei punti delle 12 rubriche:			
	Abbastanza d'accordo	4		Fino a 24 punti dipendenza moderata			
	Assolutamente d'accordo	5		Tra 25 e 44 punti dipendenza media			
Prima di uscire, verifico sempre di aver preso le sigarette	Per niente d'accordo	1	□	45 punti e più dipendenza forte			
	Non molto d'accordo	2		Score medio misurato per 3009 fumatori/fumatrici: 44 punti			
	Più o meno d'accordo	3					
	Abbastanza d'accordo	4					
	Assolutamente d'accordo	5					

Elaborato all'Institut de Santé Globale della Facoltà di Medicina dell'Università di Ginevra.

Può calcolare i suoi score automaticamente in www.stop-tabac.ch

Fonte: J.-F. Etter; J. Le Houezec; T. Perneger. A self administrated questionnaire to measure dependence on cigarettes: the Cigarette Dependence Scale. *Neuropsychopharmacology* 2003; 28:359-70.