

FOGLIO DI AUTOCONTROLLO

Il mio obiettivo:

| Sig. | Ora | Luogo o attività | Con chi | Umore o motivo | Quanto era importante per me? | Alternativa |
|------|-----|------------------|---------|----------------|-------------------------------|-------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |

Tenga un resoconto preciso del suo consumo di sigarette.

1. A casa
2. Al lavoro
3. Per strada
4. Al telefono
5. In auto
6. Fermata autobus
7. Altrove

1. Partner
2. Amico
3. Collega di lavoro
4. Nessuno
5. Altra persona

1. Teso
2. Felice
3. Stressato
4. Triste
5. Arrabbiato
6. Altro

1. Molto importante
2. Importante
3. Non particolarmente importante
4. Rinunciabile
5. Non mi sono accorto di accenderla!

**PROGRAMMA NAZIONALE
PER SMETTERE DI FUMARE**

Legga polmonare svizzera
Legga svizzera contro il cancro
Fondazione Svizzera di Cardiologia
Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Berna | T 031 599 10 20 | www.at-svizzera.ch

Linea stop-tabacco 0848 000 181

FOGLIO DI AUTOCONTROLLO

Il mio obiettivo:

| Sig. | Ora | Luogo o attività | Con chi | Umore o motivo | Quanto era importante per me? | Alternativa |
|------|-----|------------------|---------|----------------|-------------------------------|-------------|
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |

Tenga un resoconto preciso del suo consumo di sigarette.

1. A casa
2. Al lavoro
3. Per strada
4. Al telefono
5. In auto
6. Fermata autobus
7. Altrove

1. Partner
2. Amico
3. Collega di lavoro
4. Nessuno
5. Altra persona

1. Teso
2. Felice
3. Stressato
4. Triste
5. Arrabbiato
6. Altro

1. Molto importante
2. Importante
3. Non particolarmente importante
4. Rinunciabile
5. Non mi sono accorto di accenderla!

**PROGRAMMA NAZIONALE
PER SMETTERE DI FUMARE**

Legga polmonare svizzera
Legga svizzera contro il cancro
Fondazione Svizzera di Cardiologia
Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Berna | T 031 599 10 20 | www.at-svizzera.ch

Linea stop-tabacco 0848 000 181