

Beste heer, mevrouw,

U staat op het punt om te stoppen met roken. Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Er wordt een beroep gedaan op uw doorzettingsvermogen om te komen tot leefstijlverandering. Hierbij willen wij u graag helpen.

Om in te schatten hoe groot uw motivatie is om te stoppen met roken vragen we u om onderstaande vragenlijst in te vullen in en te leveren bij de assistente. Na het inleveren van de vragenlijst kunt u een afspraak maken voor een intakegesprek bij de praktijkondersteuner.

Thuisituatie

Wat is uw thuisituatie?

- Alleenstaand samenwonend-gehuwd wonend bij ouder(s)

Roken er nog meer personen binnen uw thuisituatie?

- Nee Partner Kinderen ouder(s) Broer(s)/zus(sen)

Wat is uw opleiding / beroep? _____

Motivatie

Om welke reden wilt u stoppen met roken? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Gezondheid advies/verwijzing arts aandringen van iemand anders
 financiële redenen anders, nl: _____

Wanneer wilt u stoppen met roken?

- Binnen 30 dagen binnen 6 maanden in het komende jaar ik weet het nog niet
 ik ben al gestopt per _____

Hoe gemotiveerd vindt u uzelf om te stoppen met roken?

- zeer gemotiveerd gemotiveerd beetje gemotiveerd niet gemotiveerd

Hoe lang bent u al van plan om te gaan stoppen met roken?

- nooit van plan geweest ongeveer 1 week een week tot een jaar langer dan 1 jaar

Bent u bang om dood te gaan door het roken?

- niet bang een beetje bang bang Heel bang

Waar ziet u het meest tegenop als u zou stoppen?

Stel u voor dat u een cijfer mag geven voor uw motivatie om te stoppen met roken. (0 = niet gemotiveerd om te stoppen en een 10 is volledig gemotiveerd om te stoppen met roken) Welk cijfer geeft u uzelf op dit moment? _____

Rookgedrag

Op welke leeftijd bent u begonnen met roken? _____

Hoeveel jaren heeft u in totaal gerookt? _____

Hoeveel sigaretten rookt u gemiddeld per dag? _____

Wat rookt u? (bijv: sigaretten, shag, pijp) _____

Hoeveel minuten na het opstaan 's morgens rookt u de eerste sigaret?

- binnen 5 minuten tussen de 6 en 30 minuten na 60 minuten

Wanneer rookt u het meest?

- 's morgens 's middags 's avonds de hele dag door

Welke sigaret vind u het moeilijkst om niet te roken?

- de eerste sigaret in de morgen na de maaltijden bij stressvolle situaties
 bij sociale gelegenheden anders, nl: _____

Vind u het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het niet gewenst is?

- ja nee

Rookt u ook als u ziek bent?

- ja nee

Hoe lang kunt u zonder problemen niet roken?

- minder dan 30 minuten 30 minuten 1 uur uren de hele dag

Eventuele eerdere stoppogingen

Bent u al eens eerder gestopt met roken?

- ja nee

Indien u met 'ja' heeft geantwoord graag de onderstaande vragen invullen, indien u met 'nee' heeft beantwoord bent u klaar met de vragenlijst.

Hoe vaak bent u al eens gestopt met roken? _____ x

Wanneer was uw laatste stoppoging? _____

Wat was de reden om te stoppen met roken?

Wat is de langste periode geweest dat u niet heeft gerookt? _____

Wat was de vorige de aanleiding om weer te beginnen met roken?

Wat is u het meest bijgebleven van uw stoppoging?

Heeft u positieve ervaringen bij het stoppen met roken? Zo ja welke?

- geen meer lucht meer geur meer smaak meer geld anders,
nl _____

Wat waren uw problemen bij het stoppen met roken?

- verlangen naar een sigaret somber zijn irritatie / slecht humeur zenuwachtig
 angst slecht slapen meer eetlust / gewichtstoename zweten
 niet naar het toilet kunnen voor ontlasting aandacht verlies
 anders, nl: _____

Welke hulpmiddelen of methodes heeft u gebruikt bij het stoppen met roken?

Waarom bent u weer begonnen met roken na de vorige stoppoging(en)?

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst. U mag de lijst inleveren bij de assistente en een afspraak maken voor het spreekuur van de praktijkondersteuner.

Mag ook mailen naar: info@hapwinsum.nl