

Roken: vragenlijst en stopmotivatie



Naam:

Geboortedatum:

Datum van invullen:

Soort	Aantal/dag
Sigaretten	/dag
Shag	/dag
Sigaren	/dag
Pijp	/dag

Aantal jaren gerookt;

Huidige leeftijd – startleeftijd (eventueel gestopte jaren eraf trekken):

Wilt u op korte termijn (<1 maand) stoppen? Ja/nee

Motivatie: Gemotiveerd
 Overweegt te stoppen
 Ongemotiveerd
 Niet duidelijk

Redenen om te stoppen: Meer “lucht”
 Betere conditie
 Beter ruiken/proeven
 Geld besparen
 Afname kans op hart-en vaatziekten, kanker,
 longproblemen
 Zich gezonder voelen
 Onafhankelijker zijn
 Frissere adem
 Beter voor gezondheid omgeving
 Verbetering uiterlijk
 Overig/onbekend
 Geen

Barrières om te stoppen: Angst gewichtstoename
 Stress
 Sociale druk
 Ontwenningverschijnselen
 Toename luchtwegklachten
 Eerdere mislukte stoppoging
 Niet het juiste tijdstip
 Andere, nl.....
 Geen