



Mijn stoppen met roken paspoort

Stel uw eigen stoppen met roken paspoort
op en geef hem aan uw arts.

Uw arts helpt u graag verder op weg.

Ga voor meer informatie naar
www.ikkanstoppen.nl

STEL UW STOPPEN MET ROKEN PASPOORT OP

Deze scan helpt u om u goed voor te bereiden als u met uw arts wilt praten over stoppen met roken. Daarnaast helpt het uw arts om u een persoonlijk advies te geven, welke het beste aansluit bij uw persoonlijke situatie. Vul dus snel het persoonlijke stoppen met roken paspoort in en overhandig dit aan uw arts.



1 Wat rookt u doorgaans?

- ☐ Sigaretten
- ☐ Pijp
- ☐ Shag
- ☐ Sigaren

2 Hoeveel rookt u gemiddeld per dag?

- ☐ 1 tot 5
- ☐ 5 tot 10
- ☐ 10 tot 15
- ☐ 15 tot 20
- ☐ 20 of meer

3 Hoeveel tijd na het opstaan start u met roken?

- ☐ Direct na het opstaan
- ☐ Na 15 min
- ☐ Na 30 min
- ☐ Na 60 min
- ☐ Na meer dan 60 min

4 Hoeveel jaar rookt u al?

- ☐ 1 tot 5
- ☐ 5 tot 10
- ☐ 10 tot 15
- ☐ 15 tot 20
- ☐ 20 tot 25
- ☐ 25 tot 30
- ☐ 30 of meer

5 Wordt er in uw directe omgeving gerookt?

- ☐ Nee, over het algemeen niet
- ☐ Ja, door mijn partner en/of kinderen
- ☐ Ja, door mijn ouders
- ☐ Ja, door mijn collega's
- ☐ Anders, nl.:

6 Welk voordeel ziet u in roken?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

7 Welk nadeel ervaart u aan uw rookgedrag?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

8 Hebt u al eerder geprobeerd te stoppen met roken?

- ☐ Nee, ik ben nog nooit eerder gestopt met roken – (ga verder met vraag 11)
- ☐ Ja, één keer
- ☐ Ja, twee keer
- ☐ Ja, drie of vier keer
- ☐ Ja, vijf keer of meer

9 Wat was de belangrijkste reden dat u eerder gestopt bent met roken?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

10 Hebt u een hulpmiddel gebruikt tijdens uw laatste stoppoging en, zo ja, welk?

- ☐ Nee
- ☐ Acupunctuur
- ☐ Allen Carr
- ☐ Kauwgom
- ☐ Laser
- ☐ Pleisters
- ☐ Nortriptyline (Nortrilen®)
- ☐ Bupropion (Zyban®)
- ☐ Varenicline (Champix®)
- ☐ Anders, nl.: _____

11 Stel dat u nu zou besluiten te stoppen met roken, wat zou dat voor u betekenen?

Welk voordeel ziet u als u niet meer zou roken?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Ziet u ook een nadeel als u niet meer zou roken?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

U hebt nu allerlei voor u geldende voor- en nadelen van zowel roken als niet roken genoemd. Als u dit nu allemaal eens tegen elkaar afweegt, welk cijfer geeft u zichzelf dan op een schaal van 1 tot en met 10 als het gaat om:

12 Hoe belangrijk is stoppen met roken voor u?

1 is helemaal niet belangrijk en 10 is extreem belangrijk.

Cijfer:

13 Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat – wanneer u zou besluiten te stoppen – u dat zou lukken?

1 is helemaal geen vertrouwen en 10 is extreem veel vertrouwen.

Cijfer:

14 Wat is op dit moment uw intentie om te stoppen met roken?

- ☐ Ik wil direct stoppen
- ☐ Ik wil binnen 1 maand stoppen
- ☐ Ik wil binnen 6 maanden stoppen
- ☐ Ik wil binnen 1 jaar stoppen
- ☐ Ik wil ooit stoppen, maar niet binnen 1 jaar
- ☐ Ik wil nooit stoppen
- ☐ Weet niet

15 Welke stap wilt u – op basis van uw intentie – gaan zetten om te stoppen met roken?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR

**IK KAN
STOPPEN**

www.ikkanstoppen.nl