

Stoppen met roken

De gegevens op dit formulier worden besproken tijdens het intake gesprek. Wilt u zo vriendelijk zijn om dit formulier ingevuld mee te nemen?

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Rookgedrag

Bent u op dit moment al gestopt met roken?

- Ja sinds, _____
- Nee

Hoe oud was u toen u begon met roken? _____ In welk jaartal was dit? _____

Hoeveel rookt u gemiddeld per dag en wat? *(streep door wat niet van toepassing is)*

Ik rook _____ sigaretten, shag, sigaren, pijp, drugs per dag

Roekt u uw eerste sigaret binnen 30 minuten na het opstaan

- Ja
- Nee

Stopervaring

Aantal eerdere stoppogingen

Heeft u eerder hulpmiddelen gebruikt?

- Ja, welke? _____
- Nee

Heeft u eerder ondersteuning gehad bij het stoppen met roken?

- Ja, namelijk bij _____
- Nee

Wat was de belangrijkste reden van terugval?

Welke klachten en/of ontwenningsverschijnselen ondervond u tijdens eerdere stoppogingen?

Sociaal

Hoeveel procent van de mensen in uw omgeving (die u regelmatig ziet) roken? _____ %

Roekt u partner of eventuele andere huisgenoten?

- Ja
- Nee
- Niet van toepassing

Rookmomenten:

Wat zijn uw belangrijkste rookmomenten? (bijvoorbeeld: na eetmomenten, bij stress, bij een kop koffie, etc.):

Indien u genotsmiddelen gebruikt geef dan hieronder aan wat u gebruikt en hoeveel:

- Koffie _____ per dag
- Alcohol _____ per dag
- Drugs _____ per dag

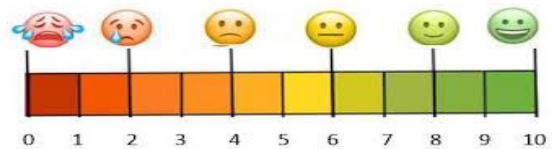
Overige opmerkingen:

Stopmotivatie

Wat is voor u/jou de belangrijkste reden om te stoppen met roken? Denk hierbij aan: COPD/astma, slaapapneu, hartproblemen, depressie, hoge of lage bloeddruk, overspannenheid/stress, diabetes, zwangerschap(swens), kinderen of kleinkinderen, gezondheid

Hoe belangrijk is het voor u om rookvrij te worden? Geef een cijfer van 1-10.

1 = helemaal geen motivatie 10 =heel erg gemotiveerd



Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat u rook vrij wordt? *Geef cijfer van 1 tot 10*

Wat heeft u nodig om 1 punt omhoog te gaan?

Waarom rookt u?

Wat zijn voor u de **nadelen van het roken**?

Wat zijn voor u de **voordelen van stoppen met roken**?

Waar ziet u het meest tegen op bij het stoppen met roken? (barrières)

Plan van aanpak:

Wat kan ik doen bij moeilijke momenten? (noteer zoveel mogelijk opties)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Wie kan/kunnen mij helpen als steun bij het stoppen met roken?

Waarmee kan ik mijzelf belonen als het lukt om een week niet te roken, en als ik een maand niet gerookt heb en als het me helemaal gelukt is om te stoppen met roken: