

Vragenlijst stoppen met roken

Naam:

Geboortedatum:

- 1) Wat rook je?
 - Sigaretten
 - Shag
 - Sigaren
 - e-sigaret
- 2) Hoeveel rook je gemiddeld per dag?
 - 1 tot 5
 - 5 tot 10
 - 10 tot 20
 - 20 of meer
- 3) Hoeveel tijd na het opstaan begin je met roken?
 - Direct na het opstaan
 - Na 30 min
 - Na 60 min
 - Later op de dag
- 4) Hoeveel jaar rook je al?
 - 1 tot 5
 - 5 tot 10
 - 10 tot 20
 - 20 tot 30
 - 30 of meer
- 5) Wordt er in je directe omgeving gerookt?
(meerdere antwoorden mogelijk)
 - Nee, over het algemeen niet
 - Ja, door mijn partner en/of kinderen
 - Ja, door mijn ouders
 - Ja door mijn collega's
- 6) Wat is/zijn de reden(en) voor u om te roken?
- 7) Wat vind je fijn aan roken (voordelen)?
- 8) Wat vind je vervelend aan roken (nadelen)?
- 9) Heb je al eerder geprobeerd te stoppen met roken?
 - Nee (ga verder met vraag 12)
 - Ja, hoe vaak en wat was de reden dat het niet gelukt is:
- 10) Wat was toen de belangrijkste reden om te stoppen?

11) Heb je een hulpmiddel (medicatie/begeleiding) gebruikt tijdens je stoppoging(en) zo ja, welke?

- Nee
- Ja,....

12) Wanneer wil je stoppen met roken? Ik wil ...

- Binnen 2 weken stoppen
- Binnen 1 maand stoppen
- Binnen 6 maanden stoppen
- Binnen 1 jaar stoppen
- Ooit stoppen
- Nooit stoppen

13) Hoe graag wil je stoppen met roken?

1 is helemaal niet en
10 is heel graag

Cijfer

14) Wat is op dit moment jouw motivatie om te stoppen, welke redenen heb je?

15) Wat zijn barrières, dingen die jou tegen kunnen houden om te stoppen met roken?

16) Hoeveel vertrouwen heb je dat het stoppen met roken je gaat lukken?

1 is helemaal geen vertrouwen
en 10 is heel veel vertrouwen

Cijfer

17) Wat kan je zelf doen om minder in de verleiding te komen om te gaan roken (denk bijvoorbeeld aan afleiding)?

18) Krijg je steun vanuit de omgeving bij het stoppen met roken? Zo ja, hoe?

19) Heb jij behoefte aan digitale ondersteuning (e-health, online met een daaraan gekoppelde praktijkondersteuner)?

- Ja
- Nee

Zodra u dit formulier heeft ingevuld wordt er binnen 2 weken telefonisch contact met u opgenomen.

Meer informatie over stoppen met roken:

- www.thuisarts.nl
- Trimbos.nl | [Stoppen met roken: feiten en cijfers](#)
- Brochure 'Stoppen met roken Wegwijzer' van Pfizer.