

KLAAR OM DE ROKER IN JE KWIJT TE RAKEN?



TEST JE MOTIVATIE OM TE STOPPEN MET ROKEN!

Stoppen met roken vergt motivatie en wilskracht maar ook steun van je dokter en je omgeving. Wil je weten of je klaar ben om te stoppen? Vul dan deze test in en tel je score op.

A Zou je graag willen stoppen met roken?

Nee	0
Ja	1

B Hoe geëngageerd ben je om te stoppen met roken?

Totaal niet	0
Een beetje	1
Vrij geëngageerd	2
Heel geëngageerd	3

C Denk je in de komende 4 weken te kunnen stoppen?

Nee	0
Misschien	1
Waarschijnlijk	2
Vast en zeker	3

D Denk je in de komende 6 maanden te kunnen stoppen?

Nee	0
Misschien	1
Waarschijnlijk	2
Vast en zeker	3

Jouw score

JE HEBT EEN SCORE VAN 5 OF MINDER:

Je bent nog niet helemaal gemotiveerd om te stoppen met roken. Praat er daarom over met je dokter. Hij kan je motiveren en bovendien kan hij je de gezondheidsvoordelen van stoppen met roken uitleggen.

JE HEBT EEN SCORE VAN 6 OF MEER:

Gefeliciteerd! Je bent klaar om de roker in je voorgoed kwijt te raken. Spreek erover met je dokter en informeer je naar de mogelijke behandelingen die je kunnen helpen.

Vraag je dokter hoe de roker in je kwijt te raken