

Ebalwasyon ng Lifestyle sa Paninigarilyo

Pangalan ng Pasyente	
----------------------	--

Hanapin at lagyan ng tsek ang iteym na tumutugma sa iyo. Hindi ito nag-apply sa mga taong hindi pa kailanman nanigarilyo, dating naninigarilyo, at taong gumagamit ng electronic cigarette.

- May balak ka bang tumigil sa paninigarilyo sa loob ng 1 buwan? May balak ka bang tumigil sa paninigarilyo?
☐ ① May balak akong tumigil sa paninigarilyo sa loob ng 1 buwan.
☐ ② May balak akong tumigil sa paninigarilyo sa loob ng 6 na buwan.
☐ ③ Hindi ko pa kayang tumigil sa loob ng 6 na buwan, pero may balak din akong tumigil.
☐ ④ Wala pa akong balak tumigil sa ngayon.
- Kung sakaling patitigilin ka na sa paninigarilyo mo ngayon din, gaano ka kasiguradong magtatagumpay ka sa misyong ito (0-7)?
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
(Talagang hindi sigurado) (Siguradong-sigurado)
- Ilang minuto ang pagitan mula sa pagbangon mo sa umaga at ang una mong paninigarilyo para sa araw na iyon?
☐ sa loob ng 5 minuto (3 puntos) ☐ mga 6 at 30 minuto (2 puntos)
☐ mga 31 at 60 na minuto (1 puntos) ☐ pagkatapos ng 60 minuto (0 puntos)
- Nahihirapan ka bang magtiis na hindi manigarilyo kapag nasa mga lugar kang bawal manigarilyo (hal. sa simbahan, sinehan, silid-aqlatan, atbp)?
☐ Oo (1puntos) ☐ Hindi (0puntos)
- Kailan mo pinakanararamdaman na hindi mo kayang itigil ang paninigarilyo?
☐ Unang paninigarilyo tuwing umaga (1puntos) ☐ Iba pang natitira (0 puntos)
- Nakakailang kaha ka ng sigarilyo sa loob ng isang araw?
☐ 10 kaha pababa (0 puntos) ☐ 11-20 kaha (1 puntos)
☐ 21-30 kaha (2puntos) ☐ 31 kaha paitaas (3 puntos)
- Mas madalas at mas maraming beses ka bang naninigarilyo sa umaga simula ng iyong paggising kaysa sa ibang oras sa buong araw?
☐ Oo (1 puntos) ☐ Hindi (0 puntos)
- Nagsisigarilyo ka pa rin ba kahit may sakit ka na at buong araw kang hindi makabangon?
☐ Oo (1 point) ☐ Hindi (0 puntos)

Kabuuan	
---------	--