

PHIẾU ĐÁNH GIÁ THÓI QUEN HÚT THUỐC

Họ và tên người
đến khám

Bạn hãy tìm và đánh dấu V vào mục tương ứng với bản thân. Người không hút thuốc, người đã từng hút thuốc trong quá khứ, người chỉ sử dụng thuốc lá điện tử không cần phải trả lời các câu hỏi này.

1. Bạn có dự định cai thuốc lá trong vòng 1 tháng tới không?

☐ ① Có kế hoạch cai thuốc lá trong 1 tháng tới

☐ ② Có kế hoạch cai thuốc lá trong 6 tháng tới

☐ ③ Không nhất thiết là trong 6 tháng tới nhưng có ý định cai thuốc

☐ ④ Hiện tại hoàn toàn không có ý định cai thuốc lá
2. Nếu cai thuốc lá ngay trong hôm nay thì bạn có chắc chắn rằng bạn sẽ cai thuốc thành công không (0-7)?

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

(Hoàn toàn không) (Rất chắc chắn)
3. Buổi sáng khi vừa thức dậy, trong bao lâu bạn sẽ bắt đầu hút thuốc đầu tiên trong ngày?

☐ Trong vòng 5 phút (3 điểm)

☐ 6-30 phút (2 điểm)

☐ Trong vòng 31-60 phút (1 điểm)

☐ Sau 60 phút trở đi (0 điểm)
4. Bạn có cảm thấy khó khăn khi phải ráng nhịn hút thuốc ở khu vực cấm hút thuốc như nhà thờ, rạp hát, thư viện vv hay không?

☐ Có (1 điểm)

☐ Không (0 điểm)
5. Bạn cảm thấy khó chịu vào thời điểm nào nhất khi phải từ bỏ việc hút thuốc lá?

☐ Điều thuốc đầu tiên vào buổi sáng (1 điểm)

☐ Thời gian khác còn lại (0 điểm)
6. Mỗi ngày bạn hút bao nhiêu điều thuốc?

☐ Dưới 10 điều (0 điểm)

☐ 11-20 điều (1 điểm)

☐ 21-30 điều (2 điểm)

☐ Trên 31 điều (3 điểm)
7. Buổi sáng sau khi thức dậy trong mấy giờ đầu tiên, có phải bạn hút thuốc thường xuyên hơn so với các thời gian còn lại khác trong ngày?

☐ Có (1 điểm)

☐ Không phải (0 điểm)
8. Bạn có hút thuốc khi thấy mệt mỏi do nằm gần như cả ngày không?

☐ Có (1 điểm)

☐ Không phải (0 điểm)

Tổng cộng