

Β΄ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Δ/ντής Ν.Δ.ΧΑΪΝΗΣ MD FCCP
Ιατρείο διακοπής καπνίσματος
1. Πόσο γρήγορα αφού ξυπνήσετε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

Μέσα σε 5 λεπτά		3
6 – 30 λεπτά		2
31- 60 λεπτά		1
Μετά από 60 λεπτά		0

2. Το βρίσκετε δύσκολο να μην καπνίζετε σε χώρους όπου το κάπνισμα απαγορεύεται;

Ναι		1
Όχι		0

3. Ποιο τσιγάρο θα σας ήταν δύσκολο να μην καπνίσετε;

Το πρώτο		1
Οποιοδήποτε άλλο		0

4. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

10 ή λιγότερα		0
10 έως 20		1
21-30		2
31 ή και περισσότερα		3

5. Καπνίζετε περισσότερο κατά τη διάρκεια των πρώτων ωρών του πρωινού απ' ότι κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης μέρας;

Ναι		1
Όχι		0

6. Καπνίζετε εάν είστε τόσο άρρωστοι ώστε να παραμείνετε στο κρεβάτι το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας;

Ναι		1
Όχι		0

ΣΥΝΟΛΟ :

7 – 10 πόντοι ΠΟΛΥ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ

4 – 6 πόντοι ΜΕΤΡΙΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ

0 – 3 πόντοι ΛΙΓΟ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ