АНКЕТА:

**Курение - как фактор риска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| вопрос | ответы | Балл |
| Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету? | В течении первых 5 минут | 3 |
| В течении 6-30 минут | 2 |
| В течении 30-60 минут | 1 |
| Через 1час | 0 |
| Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено? | Да | 1 |
| Нет | 0 |
| От какой сигареты Вы не можете легко отказаться? | Первая сигарета утром | 1 |
| Все остальные | 0 |
| Сколько сигарет Вы выкуриваете в день? | 10 или меньше | 0 |
| 11-20 | 1 |
| 21-30 | 2 |
| 31 и более | 3 |
| Когда Вы больше курите – утром, или на протяжении остального дня? | Утром | 1 |
| На протяжении дня | 0 |
| Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день? | Да | 1 |
| Нет | 0 |
| Итого: | | |
| Знаете ли Вы, что – курение фактор риска: | Сердечнососудистых заболеваний: Атеросклероз, Стенокардия, инфаркт, Артериальная гипертония, Поражение периферических сосудов | Да  Нет |
| Болезней легких: Бронхит, бронхиальная астма, рак легкого | Да  Нет |
| У Женщин: Рождение ребенка с патологией, повышенный риск смерти малыша в родах и после них, быстрое старение | Да  Нет |
|  | | |
| Бросили бы Вы курить, если бы это было легко? | Определенно нет | 0 |
| Вероятнее всего нет | 1 |
| Возможно, да | 2 |
| Вероятнее всего да | 3 |
| Определенно да | 4 |
| Как сильно Вы хотите бросить курить? | Не хочу вообще | 0 |
| Слабое желание | 1 |
| В средней степени | 2 |
| Сильное желание | 3 |
| Однозначно брошу курить | 4 |
| Итого: | | |

оценка степени зависимости

|  |  |
| --- | --- |
| Очень слабая | 0-2 |
| Слабая | 3-4 |
| Средняя | 5 |
| Высокая | 6-7 |
| Очень высокая | 8-10 |

уровень мотивации к отказу от курения

|  |  |
| --- | --- |
| Низкая | 0-3 |
| Средняя | 4-6 |
| высокая | 7-8 |

Хотите бросить курить?

работает школа отказа от курения (2-18-42)