

TiTAN

Greece & Cyprus

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Έτη καπνίσματος;	_____ Έτη										
Πόσα τσιγάρα καπνίζετε συνήθως την ημέρα;	_____ Τσιγάρα/ Ημέρα										
Πόσο σύντομα από την ώρα που ξυπνάτε, καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;	☐ σε διάστημα 5 λεπτών ☐ 5-30 λεπτά ☐ 31-60 λεπτά ☐ > 60 λεπτά										
Είναι δύσκολο για εσάς, να απέχετε από το κάπνισμα, σε χώρους όπου απαγορεύεται;	☐ Ναι ☐ Όχι										
Καπνίζετε ακόμα και όταν είστε άρρωστος/η;	☐ Ναι ☐ Όχι										
Κατά την διάρκεια της ημέρας, ποιο τσιγάρο σας είναι πιο δύσκολο να μην καπνίσετε;	☐ Το πρώτο αφότου ξυπνήσετε ☐ Οποιοδήποτε άλλο τσιγάρο κατά την διάρκεια της ημέρας π.χ. μετά το φαγητό										
Υπάρχει παλιό ή πρόσφατο ιστορικό από:	☐ Άγχος ☐ Ψύχωση ☐ Κατάθλιψη ☐ Χρήση ουσιών/ οιοπνεύματος ☐ Άλλο - Πιο συγκεκριμένα: _____										
Υπάρχουν άλλοι καπνιστές στο σπίτι;	☐ Όχι ☐ Ναι - Πιο συγκεκριμένα: _____										
Έχετε προσπαθήσει να διακόψετε το κάπνισμα κατά το παρελθόν;	☐ Όχι ☐ Ναι - Πότε: _____ Για πόσο: _____										
Έχετε χρησιμοποιήσει φάρμακα για να διακόψετε το κάπνισμα κατά το παρελθόν;	☐ Βαρενικλίνη (Champix) ☐ Βουπροπριόνη (Zyban) ☐ Θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης ☐ Άλλο _____										
Γιατί θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα;	☐ Υγεία ☐ Παιδιά / Σύζυγος ☐ Εμφάνιση ☐ Κοινωνικοί λόγοι ☐ Οικονομικοί λόγοι ☐ Άλλο _____										
Ποιες είναι οι ανησυχίες σας, σχετικά με την διακοπή του καπνίσματος;	☐ Αύξηση βάρους ☐ Σύνδρομο στέρησης ☐ Κοινωνικού τύπου ☐ Κατάθλιψη ☐ Άγχος ☐ Υποτροπή ☐ Άλλο _____										
Πως βλέπετε το ενδεχόμενο διακοπής του καπνίσματος, αυτή τη στιγμή;	☐ Θα ήθελα να διακόψω το κάπνισμα τις επόμενες 30 ημέρες ☐ Θα ήθελα να διακόψω το κάπνισμα τους επόμενους 6 μήνες ☐ Δεν σχεδιάζω να διακόψω το κάπνισμα, τους επόμενους 6 μήνες										
Σε μια κλίμακα από το 1-10, πόσο σημαντικό είναι για σας να διακόψετε το κάπνισμα;	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> (1= καθόλου σημαντικό, 10= πολύ σημαντικό)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Σε μια κλίμακα από το 1-10, πόσο σίγουρος/η είστε ότι μπορείτε να διακόψετε το κάπνισμα;	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> (1= καθόλου σημαντικό, 10= πολύ σημαντικό)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Σχόλια/Σημειώσεις:											

TiTAN

Greece & Cyprus

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες, πόσο συχνά σας ενόχλησαν οι παρακάτω καταστάσεις (κυκλώστε την απάντησή σας):

Προβλήματα	Καθόλου	Κάποιες μέρες	Πάνω από τις μισές μέρες	Σχεδόν κάθε μέρα
1. Αισθάνομαι νευρική, άγχος ή πίεση	0	1	2	3
2. Αισθάνομαι ανικανότητα να σταματήσω ή να ελέγξω την ανησυχία μου	0	1	2	3
3. Αισθάνομαι λίγο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση κάνοντας πράγματα	0	1	2	3
4. Αισθάνομαι υποτονικά, καταθλιπτικά, απελπιστικά	0	1	2	3

A: $\epsilon\rho1+\epsilon\rho2 > 3$

K: $\epsilon\rho3+\epsilon\rho4 > 3$

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΜΕΣΑ

Σε διάστημα 8 ωρών από τη διακοπή: Τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα έχουν μειωθεί και τα επίπεδα οξυγόνου έχουν επανέλθει στο κανονικό.

Σε διάστημα 48 ωρών από τη διακοπή: Οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής έχουν αρχίσει να μειώνονται, ενώ η γεύση και η όσφρηση αρχίζουν να βελτιώνονται.

Σε διάστημα 72 ωρών από τη διακοπή: Οι βρόγχοι χαλαρώνουν με αποτέλεσμα η αναπνοή να γίνεται ευκολότερη. Παράλληλα, αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων.

Σε διάστημα 2 εβδομάδων έως 3 μηνών από τη διακοπή: Η κυκλοφορία του αίματος καλυτερεύει και η λειτουργία των πνευμόνων βελτιώνεται κατά 30%.

Σε διάστημα 6 μηνών από τη διακοπή: Ο βήχας, το αίσθημα κόπωσης, η ρινική συμφόρηση και η δύσπνοια βελτιώνονται.

Σε διάστημα 1 έτους από τη διακοπή: Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στο μισό, σε σχέση με κάποιον που καπνίζει.

Σε διάστημα 10 ετών από τη διακοπή: Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα, μειώνεται κατά 50% σε σχέση με κάποιον που καπνίζει.

Σε διάστημα 15 ετών από τη διακοπή: Ο κίνδυνος θανάτου από καρδιακή προσβολή, είναι ίδιος με κάποιον που δεν έχει καπνίσει ποτέ.