

## Журнал посещений слушателей Школы по отказу от курения

ФИО слушателя	Тема занятия		
	Занятие 1. Влияние курения на здоровье	Занятие 2. Изменение образа жизни	Консультация врача – психиатра-нарколога. Примечания
	Дата проведения		
	ФИО специалиста		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

### Карта слушателя Школы по отказу от курения

ФИО: \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_

Дата обучения: с « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ по « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Контактный телефон: \_\_\_\_\_.

Стаж курения: \_\_\_\_\_ лет. Попытки бросить курить: да /нет

#### Результаты обследования:

СО (ppm) \_\_\_\_\_, СО Hb (%) \_\_\_\_\_, интенсивность \_\_\_\_\_.

#### Результаты анкетирования:

##### 1. Тип курительного поведения по Хорну:

стимуляции \_\_\_\_\_ баллов, игра с сигаретой \_\_\_\_\_ баллов, расслабление \_\_\_\_\_ баллов, поддержка \_\_\_\_\_ баллов, жажда \_\_\_\_\_ баллов, рефлекс \_\_\_\_\_ баллов.

##### 2. Степень никотиновой зависимости по Фагерстрему:

\_\_\_\_\_ баллов, \_\_\_\_\_ степень.

##### 3. Степень мотивации к отказу от курения:

\_\_\_\_\_ баллов, \_\_\_\_\_ степень.

Медикаментозное лечение рекомендовано: да/нет.

Лечение: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Рекомендации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата отказа от курения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Отказ через месяц: да/нет.

Отказ через год: да/нет.

### Анкета Хорна для определения типа курительного поведения

Инструкция: прочитайте каждое из утверждений и выберите тот ответ, который соответствует Вашему поведению. Оцените тип курительного поведения и его выраженность, используя таблицу для оценки.

Вопрос		всегда	часто	не очень часто	редко	никогда
<b>А</b>	Я курю для того, чтобы снять усталость, оставаться бодрым(-ой)	5	4	3	2	1
<b>Б</b>	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
<b>В</b>	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
<b>Г</b>	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
<b>Д</b>	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
<b>Е</b>	Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
<b>Ж</b>	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
<b>З</b>	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
<b>И</b>	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
<b>К</b>	Я закуриваю сигарету, когда расстроен(-а) или чувствую себя некомфортно	5	4	3	2	1
<b>Л</b>	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
<b>М</b>	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
<b>Н</b>	Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя, почувствовать воодушевление, подъем	5	4	3	2	1

<b>О</b>	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
<b>П</b>	Я хочу закурить, когда удобно устроился(-лась) и расслабился(-лась)	5	4	3	2	1
<b>Р</b>	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
<b>С</b>	Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете	5	4	3	2	1
<b>Т</b>	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил(-а) ее	5	4	3	2	1

**Оценка результатов:**

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения	Более 11 баллов – характерный тип курительного поведения, 7-11 баллов – вероятный тип поведения, меньше 7 баллов – нехарактерный тип поведения.
А + Ж + Н		Стимуляция	
Б + З + О		Игра с сигаретой	
В + И + П		Расслабление	
Г + К + Р		Поддержка	
Д + Л + С		Жажда	
Е + М + Т		Рефлекс	

### Тест Фагерстрема для оценки степени никотиновой зависимости

Инструкция: прочитайте вопросы теста и выберите тот ответ, который соответствует Вашему поведению. Сложите баллы за выбранные ответы и оцените степень никотиновой зависимости.

Вопрос	Ответ	балл
1. Через сколько времени после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету?	в течение первых 5 минут	3
	в течение 6-30 минут	2
	в течение 30-60 минут	1
	более чем 60 минут	0
2. Сложно для Вас воздержаться от курения в местах, где курить запрещено?	да	1
	нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	первая утром	1
	все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение всего последующего дня?	да	1
	нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	да	1
	нет	0

#### Оценка результатов:

- 0-2 баллов – очень слабая степень никотиновой зависимости;
- 3-4 балла – слабая;
- 5 баллов – средняя;
- 6-7 баллов – высокая;
- 8-10 баллов – очень высокая.

### Тест для определения уровня мотивации к отказу от курения

Инструкция: прочитайте вопросы и выберите тот ответ, который более характерен для Вас, сложите баллы.

Вопрос	Ответы	Баллы
1. 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
2. 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 результатов:**

- меньше 4 баллов – отсутствие мотивации к отказу (начать с программы снижения интенсивности курения),
- 4-6 баллов – слабая мотивация (подойдет программа снижения интенсивности курения и усиления мотивации),
- больше 6 баллов – высокая степень мотивации (говорит о вероятности успешного отказа).

### Дневник потребления табака

Инструкция: проанализируйте в течение недели курительное поведение: что является поводом к курению каждой сигареты, а что является причиной (повод – это то, что дает толчок, является сигналом, провоцирующим моментом, предлогом, т.е. тем, что оправдывает поведение; а причина – это явление или обстоятельство, являющееся истинным основанием для действия). Также немаловажным является то, где, с кем и когда происходит курение. Если Вы решили отказаться от курения, дневник поможет осознать те сигареты, которые выкуриваются механически, курение без повода, курение за компанию и т.п.

Дата	Что	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина
ПРИМЕР:							
24.01	<b>1-я сигарета</b>	дома на кухне	проснулся	3 мин.	один	привык	хотелось курить
	<b>2-я сигарета</b>	на улице	вышел из дома	3 мин.	один	привык	автоматически
	<b>3-я сигарета</b>	на улице	вышел из метро	3 мин.	один	привык	автоматически
	<b>4-я сигарета</b>	на работе	в перерыв	10 мин.	коллеги	за компанию	не было
	...						
	<b>Итого за неделю</b>						

Дата	Что	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина



Дата	Что	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина

### Анкета по результатам обучения в Школе здоровья

Дата \_\_\_\_\_.

ФИО \_\_\_\_\_.

Инструкция: прочитайте утверждения, оценив каждое из них по пятибалльной системе (1 балл – низшая оценка, 5 баллов – высшая оценка), а на вопросы постарайтесь дать полный ответ.

Ваши ответы помогут определить, насколько полезным было для Вас обучение в Школе, а Ваши пожелания позволят нам внести изменения в процесс обучения. Благодарим Вас за участие!

Утверждения	Оценка
Организация обучения в Школе в целом	1 2 3 4 5
Количество обучающихся в группе достаточное	да нет
Удобство времени занятий	да нет
Достаточна ли продолжительность занятия	да нет
Получено много новой и интересной информации	да нет
Советы, полученные в Школе, достижимы для Вас	да нет
Выполнение советов потребует от Вас затрат времени	да нет
Выполнение советов потребует от Вас дополнительных финансовых затрат	да нет
<b>Дайте оценку отдельным разделам обучения</b>	
Занятие 1. Курение и здоровье.	1 2 3 4 5
Занятие 2. Изменения образа жизни при отказе от курения.	1 2 3 4 5
Вы выбрали дату отказа от курения?	да нет
Вы воспользуетесь возможностью обратиться к специалистам, если возникнут сложности во время отказа от курения?	да нет

**На следующие вопросы дайте, пожалуйста, подробные ответы:**

Что нового Вы узнали на занятиях в Школе?

Что бы Вы хотели узнать еще?

Что на занятиях понравилось Вам больше всего?

Что было лишнее в обучении?

Что показалось Вам сложным в обучении?