

15.2.2023

Asteikot tupakoinnin lopettamisen muutosvalmiuden kartoittamiseen

Ympyröi janalta luku, joka parhaiten kuvaa tilannettasi?

Kuinka tärkeänä pidät lopettamista?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan tärkeä		Jokseenkin tärkeä		Kohtalaisen tärkeä		Tärkeä		Hyvin tärkeä		Erittäin tärkeä

Oletetaan, että olet päättänyt lopettaa. Kuinka varma olet, että pystyt toteuttamaan sen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan varma		Jokseenkin varma		Kohtalaisen varma		Varma		Hyvin varma		Erittäin varma

Kuinka valmis olet tällä hetkellä lopettamaan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan valmis		Jokseenkin valmis		Kohtalaisen valmis		Valmis		Hyvin valmis		Erittäin valmis

Lähde: Mauri Aalto,
HYVAEP