



**Er du motivert for
å slutte å røyke?**

Regn ut hvor mange poeng du får og sjekk hvor motivert du er:

18-21 poeng: Du er motivert for å slutte å røyke. Du ser flere fordeler enn ulemper ved å slutte. Det er bare å sette i gang!

13-17 poeng: Motivasjonen din er sånn midt på treet. Du ser like mange fordeler som ulemper ved å røyke. Men kast deg ut i det og skaff deg erfaringer med røykeslutt.

7-12 poeng: Akkurat nå er du ikke motivert for å slutte å røyke. Du ser flere fordeler ved å røyke enn ved å slutte.

**Trenger du hjelp kan du ringe
Røyketelefonen 800 400 85**

Er du motivert for å slutte å røyke?

Sett ring og sjekk poengsum på den andre siden

Røyk er dyrt..... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**

Røyk hjelper når jeg er stresset..... **Enig ①** **Ikke enig ③** **Vet ikke ②**

Røyking er farlig
selv for meg som er ung..... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**

Røyk hjelper når jeg kjeder meg..... **Enig ①** **Ikke enig ③** **Vet ikke ②**

Det er lettere å få kontakt
med andre når jeg røyker..... **Enig ①** **Ikke enig ③** **Vet ikke ②**

Jeg liker ikke
å være avhengig av røyk..... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**

Jeg får dårligere kondis av å røyke..... **Enig ③** **Ikke enig ①** **Vet ikke ②**