

Hälsocoach online

Datum

Registrering av tobaks- och nikotinvanor, Hälsocoach online

Fyll i formuläret varje gång du använder tobak eller nikotin i form av exempelvis cigaretter, vape, snus eller nikotinläkemedel. Skriv ner vad du gör i stunden. Du kan även skriva ner den känsla du har, till exempel om du är stressad. Anteckna därefter på vilken plats du är och värdera hur viktig just detta tillfälle för tobaks- eller nikotinanvändande är enligt följande skala: Nödvändig = **1**, Ej helt nödvändig = **2** eller Onödig = **3**

Nr	Tid	Aktivitet/känsla	Plats	Hur viktig?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30
