



Evaluatie van een 24-uur-niet-roken actie

-de onderzoeksresultaten van de pre- en post-vragenlijsten-

Februari 2010

Uitgevoerd door de Universiteit Antwerpen
In opdracht van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw.

Onderzoekers

Dr. ir. Sofie Van Roosbroeck
Bart Vriesacker (MSc)
Prof. dr. Guido Van Hal

Universitair Wetenschappelijk Instituut voor
Drugproblemen
Vakgroep Epidemiologie en Sociale Geneeskunde,
Faculteit Geneeskunde, Universiteit Antwerpen

Correspondentie

Dr. ir. Sofie Van Roosbroeck
E-mail: sofie.vanroosbroeck@ua.ac.be
Tel: 03/265 28 78
Fax: 03/265 28 75

Opdrachtgever

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw (ViGeZ)

Christine Peeters
Veerle Stevens

Inhoudsopgave

1	<i>Inleiding en probleemstelling</i>	4
2	<i>Methodologie</i>	5
3	<i>Resultaten</i>	6
3.1	Kenmerken deelnemers van de 24-uur-niet-roken actie	6
3.2	Resultaten analyse	7
3.2.1	Intentie tot stoppen	7
3.2.1.1	Bij aanvang van de 24-uur-stoppen-met-roken actie	7
3.2.1.2	Meteen na de 24-uur-stoppen-met-roken actie	7
3.2.1.3	1 Maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie	7
3.2.1.4	Vergelijking intenties voor en na de 24-uur-stoppen-met-roken actie	7
3.2.2	Motivatie om te stoppen met roken.....	9
3.2.3	Positieve attitude t.a.v. stoppen met roken.....	11
3.2.4	Positieve attitude t.a.v. roken.....	13
3.2.5	Evaluatie actie 24 uur stoppen met roken	16
3.2.6	Vergelijking met controlegroep	20
4	<i>Discussie en Conclusie</i>	28
5	<i>Bijlagen</i>	30
5.1	Bijlage 1: vragenlijst pre-test experimentele groep	30
5.2	Bijlage 2: vragenlijst pre-test controlegroep	34
5.3	Bijlage 3: vragenlijst post-test experimentele groep	37
5.4	Bijlage 4: vragenlijst post-test controlegroep	41
5.5	Bijlage 5: vragenlijst post2 experimentele groep	43
5.6	Bijlage 6: vragenlijst post2 controlegroep	47

1 Inleiding en probleemstelling

De campagne 'Rokers verdienen 'n beloning ... als ze 24 uur niet roken' werd georganiseerd door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (ViGeZ) in samenwerking met de Logo's van Limburg, de provincie Limburg, de Logo's van stad Antwerpen, de stad Antwerpen en de Vlaamse Overheid. Het doel van de actie was niet meteen om rokers te doen stoppen, maar ze wel het gevoel geven: "Ik kan het!". De evaluatie van deze actie kan meer inzicht geven over de zin van een uitbreiding van de campagne naar heel Vlaanderen.

De deelnemers aan de 24-uur-niet-roken actie konden rekenen op persoonlijk advies en steun via de Tabakstoplijn op het gratis nummer 0800/111 00. De bemande Tabak Stop Lijn was op 3 november 2009 24 uur lang beschikbaar om de vragen van deelnemers te beantwoorden en hen te ondersteunen. Sms'jes herinnerden de deelnemers eraan wanneer de 24-uur-niet-roken actie van start ging en spraken moed in om het 24 uur vol te houden. Na de actie kregen de deelnemers persoonlijk advies op basis van hun ervaringen.

Op verschillende manieren werd getracht zoveel mogelijk rokers aan te moedigen op 3 november 2009 24 uur lang te stoppen met roken. In de provincie Limburg heeft zowel Radio 2 Limburg, Het Belang van Limburg als TV Limburg (TVL) aandacht besteed aan de campagne. Tijdens de actiedag op 3 november stond de uitzending op TVL volledig in het teken van roken en een spotje in de filmzalen moedigde zoveel mogelijk rokers aan om zich in te schrijven voor de actiedag. Ook in de stad Antwerpen werd de actie belicht in Gazet van Antwerpen en een gesprek op ATV moest de Antwerpenaren over de streep trekken om deel te nemen. Verder reden bussen en trams van De Lijn rond met bekleefde achterruiten en flanken. Bovendien kreeg iedereen die zich inschreef en zijn ervaringen meedeelde in de vragenlijsten, het culinaire tijdschrift *Ambiance*. Eén deelnemer uit de provincie Limburg en één uit de stad Antwerpen kregen een Wii Sports cadeau.

De onderzoeksvraag waarop we in deze studie een antwoord zullen geven, is de volgende: heeft de 24-uur-niet-roken actie een effect gehad op de intentie om te stoppen met roken?

2 Methodologie

Deelnemers konden zich op 3 november 2009 via de website aanmelden voor de 24-uur-niet-roken actie 'Rokers verdienen een beloning'. Daarbij dienden ze meteen de pre-vragenlijst in te vullen. Er werd gevraagd naar hun e-mail adres en gsm-nummer, zodat de deelnemers op verschillende manieren bij de actie konden betrokken worden. Zo kregen de aangemelde deelnemers de avond vóór de 24-uur-niet-roken-dag ter herinnering een sms.

Na deze actiedag kregen de deelnemers een e-mail met daarin een link waarmee ze gedurende 2 dagen hun ervaringen konden geven over de 24-uur-niet-roken actie (post1-vragenlijst). Een maand later werd nogmaals naar hun ervaringen gevraagd (post2-vragenlijst).

De experimentele groep (de actiegroep) zal vergeleken worden met een controlegroep uit de provincies Oost- en West-Vlaanderen. Deze controlegroep kwam niet in aanraking met de actie, maar moest wel dezelfde vragenlijsten invullen als de actiedeelnemers. Op die manier kunnen we nagaan of eventuele verschillen tussen de twee groepen met de actie te maken hebben of niet. Voor de statistische analyses werd gebruik gemaakt van de software SAS (versie 9.1.3, SAS Institute Inc., Cary, NC, USA). De vergelijkingen voor continue variabelen tussen pre- en post-bevragingen binnen de experimentele of binnen de controlegroep werden uitgevoerd aan de hand van *paired t-tests*. De *Wilcoxon matched pairs signed rank test* werd toegepast om gepaarde verschillen te bestuderen voor niet continue variabelen. Scores met een p-waarde lager dan 0,05 werd gezien als statistisch significant. Gemiddelde waarden worden telkens vergezeld van een standaard deviatie (sd), en indien zinvol ook de minimum (min) en maximum (max) waarden.

3 Resultaten

3.1 Kenmerken deelnemers van de 24-uur-niet-roken actie

In totaal hadden 1272 personen zich aangemeld voor de 24-uur-niet-roken actie (experimentele groep). Aanmelding hield in dat men voorafgaand aan de actie een vragenlijst invulde (pre-vragenlijst). Enkel personen waarvan gegevens beschikbaar waren voor de drie meetmomenten (pre-vragenlijst, post1-vragenlijst en post2-vragenlijst) werden opgenomen in de studie. Na deze selectie behielden we 407 van de 1272 aanmelders (32%).

De groep deelnemers bestond voor 45% uit mannen. De verdeling volgens opleiding vindt men terug in tabel 3.1. Samengevat, had 31% een studie aan een hogeschool of universiteit genoten, 20% had technisch of kunst-secundair onderwijs gevolgd, 16% algemeen secundair onderwijs en 15% beroepsonderwijs.

Gemiddeld waren de deelnemers 40,1 jaar oud (sd 12,6). De jongste deelnemer was 18 jaar, de oudste 72 jaar. Gemiddeld rookten de deelnemers reeds 22 jaar en varieerde het aantal sigaretten dat de deelnemers per dag rookten vóór de actie van 1 tot 70 sigaretten (gemiddelde is 17,6 sd 9,4). Men had gemiddeld reeds 4 stoppogingen ondernomen en reeds 25 keer aan stoppen gedacht. Meteen na de actie rookten de deelnemers gemiddeld 9 sigaretten per dag (sd 5,9) en hadden diegenen die na de 24 uur van de actie nog gerookt hebben (n=262) sinds de actie nog 3 stoppogingen ondernomen (sd 11,3). Een maand na de actie varieerde het aantal sigaretten dat men per dag rookt van 0 tot 84 (gemiddelde is 8,5 sd 8,9). Gemiddeld had men dan tussen het einde van de actie en een maand na de actie nog 0,7 stoppogingen ondernomen (sd 1,3). Het verschil tussen het aantal sigaretten per dag vóór de actie en 1 maand na de actie is statistisch significant ($p < 0,0001$).

Tabel 3.1. Opleidingsniveau van de deelnemers aan de actie (n=407).

Opleidingsniveau	aantal deelnemers n (%)
Weet niet/wil niet zeggen	1 (0)
Lager onderwijs	23 (6)
Lager secundair onderwijs	27 (7)
Buitengewoon secundair onderwijs	2 (1)
Deeltijds beroepsonderwijs	4 (1)
Beroeps secundair onderwijs (BSO)	57 (14)
Technisch secundair onderwijs (TSO)	78 (19)
Kunst secundair onderwijs (KSO)	4 (1)
Algemeen secundair onderwijs (ASO)	66 (16)
Hogeschool	105 (26)
Universiteit	22 (5)
Anders	18 (4)

3.2 Resultaten analyse

3.2.1 Intentie tot stoppen

3.2.1.1 Bij aanvang van de 24-uur-stoppen-met-roken actie

Van de 407 deelnemers wil 41% (n=168) stoppen tussen nu en 1 maand, 28% (n=112) tussen 1 en 6 maanden, 15% (n=60) tussen 6 maanden en 1 jaar, 13% (n=54) wil ooit stoppen, maar niet binnen dit en een jaar, 3% (n=12) wil niet stoppen, nu niet en niet later, maar heeft wel de intentie om minder te gaan roken en 0,25% (n=1) wil nooit stoppen en ook niet minder roken.

3.2.1.2 Meteen na de 24-uur-stoppen-met-roken actie

Van de 407 deelnemers blijkt na de 24-uur-stoppen-met-roken actie bijna 30% (n=119) gestopt te zijn met roken en heeft deze groep ook de intentie om het stoppen met roken vol te houden. 26% (n=105) wil stoppen tussen nu en 1 maand, 21% (n=85) wil stoppen tussen 1 en 6 maanden, 9% (n=38) wil stoppen tussen 6 maanden en 1 jaar, 10% (n=42) wil ooit stoppen, maar niet binnen dit en een jaar, 4% (n=17) wil niet stoppen, nu niet en niet later, maar heeft wel de intentie om minder te gaan roken en 0,25% (n=1) wil nooit stoppen en ook niet minder roken.

3.2.1.3 1 Maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie

Eén maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie blijkt dat nog steeds 30% (n=120) gestopt is met roken en ook de intentie heeft om dit vol te houden. 20% (n=82) wil stoppen tussen nu en 1 maand, 26% (n=106) wil stoppen tussen 1 en 6 maanden, 9% (n=37) wil stoppen tussen 6 maanden en 1 jaar, 12% (n=50) wil ooit stoppen, maar niet binnen dit en een jaar, 3% (n=10) wil niet stoppen, nu niet en niet later, maar heeft wel de intentie om minder te gaan roken, 0,49% (n=2) wil nooit stoppen en ook niet minder roken.

3.2.1.4 Vergelijking intenties voor, meteen na en 1 maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie

Als we voor de groep die niet gestopt is met roken na de 24-uur-actie de intenties tot stoppen met roken vergelijken tussen de pre-, post1- en post2-groep aan de hand van de vraag 'Ben je van plan te stoppen met roken?', dan krijgen we onderstaande resultaten, zoals weergegeven in tabel 3.2, tabel 3.3 en tabel 3.4. De groep rokers die niet gestopt is met roken na 24 uren blijkt een hogere intentie tot stoppen met roken te hebben, nl. sneller van plan te zijn te zullen stoppen met roken, meteen na de actie in vergelijking met voor de actie (tabel 3.2). Dit verschil is statistisch significant ($p=0,0476$). De groepen pre en post2 (tabel 3.3) en post1 en post2 (tabel 3.4) zijn niet significant verschillend ($p=0,9535$ en $p=0,2418$ respectievelijk). Een subanalyse op die selectie die alleen de rokers bevat die erin geslaagd waren om gedurende de actie 24 uren niet te roken, toont aan dat er geen verschillen zijn voor de vergelijking pre en post1 ($n=133$, $p=0,1233$) en pre en post2 ($n=141$, $p=0,6414$) en een bijna significant verschil is voor de vergelijking post1 en post 2 ($n=113$, $p=0,0529$) (tabellen niet getoond).

Tabel 3.2. Intentie tot stoppen met roken voor de selectie deelnemers die niet gestopt is met roken 24 uren na de actie n.a.v. de actie (n=288).

Ben je van plan te stoppen met roken?	N (%)	
	PRE	POST1
Ja, tussen nu en 1 maand	85 (30)	105 (37)
Ja, tussen 1 maand en 6 maanden	92 (32)	85 (30)
Ja, tussen 6 maanden en 1 jaar	50 (17)	38 (13)
Nee, niet binnen 1 jaar, maar wel ooit	48 (17)	42 (15)
Nee, nooit, maar wel minder of lichter gaan roken	12 (4)	17 (6)
Nee, nooit en ook niet minder of lichter	1 (0)	1 (0)

Tabel 3.3. Intentie tot stoppen met roken voor de selectie deelnemers die niet gestopt is met roken 1 maand na de actie n.a.v. de actie (n=287).

Ben je van plan te stoppen met roken?	N (%)	
	PRE	POST2
Ja, tussen nu en 1 maand	93 (32)	82 (29)
Ja, tussen 1 maand en 6 maanden	87 (30)	106 (37)
Ja, tussen 6 maanden en 1 jaar	49 (17)	37 (13)
Nee, niet binnen 1 jaar, maar wel ooit	45 (16)	50 (17)
Nee, nooit, maar wel minder of lichter gaan roken	12 (4)	10 (4)
Nee, nooit en ook niet minder of lichter	1 (0)	2 (1)

Tabel 3.4. Intentie tot stoppen met roken voor de selectie deelnemers die niet gestopt is met roken 24 uren na en 1 maand na de actie n.a.v. de actie (n=258).

Ben je van plan te stoppen met roken?	N (%)	
	POST1	POST2
Ja, tussen nu en 1 maand	83 (32)	62 (24)
Ja, tussen 1 maand en 6 maanden	79 (31)	102 (40)
Ja, tussen 6 maanden en 1 jaar	38 (15)	33 (13)
Nee, niet binnen 1 jaar, maar wel ooit	40 (16)	49 (19)
Nee, nooit, maar wel minder of lichter gaan roken	17 (7)	10 (4)
Nee, nooit en ook niet minder of lichter	1 (0)	2 (1)

3.2.1.5 Opvolging groep met intentie binnen 1 maand te stoppen met roken

Voor de actie hadden 168 rokers aangegeven binnen een maand te willen stoppen met roken. Daarvan zijn er 75 (45%) gestopt 1 maand na de actie. Van de overigen is hun intentie weergegeven in tabel 3.5.

In totaal zijn 120 (30%) rokers gestopt met roken. Dat wil zeggen dat er ook rokers gestopt zijn die initieel niet de intentie hadden om binnen de maand te stoppen. Van de stoppers had 45% aangegeven binnen een maand te stoppen, maar 22% had aangegeven te stoppen tussen 1 maand en 6 maanden en 18% had aangegeven te willen stoppen tussen 6 maanden en een jaar. Zelfs 17% van de stoppers had aangegeven ooit te willen stoppen voor de actie (tabel 3.5).

Van diegenen die wel de intentie hadden te stoppen binnen de maand maar die in post2 aangaven dat ze daarin niet geslaagd waren, wil bijna de helft (46%) nog steeds stoppen tussen nu en 6 maanden.

Tabel 3.5. Koppeling intentie tot stoppen met roken en het al dan niet gestopt zijn 1 maand na de actie (n=407).

	N	Gestopt (n =120)		Niet-gestopt (n=287)					
		Intentie tot stoppen na de actie							
		Nu-1 m	1-6m	6m-1j	ooit	minder	nooit		
Intentie tot stoppen voor actie									
nu - 1m	168	75 (45)	48 (29)	29 (17)	7 (4)	5 (3)	2 (1)	2 (1)	
1-6m	112	25 (22)	26 (23)	46 (41)	9 (8)	5 (5)	1 (1)	0 (0)	
6m-1j	60	11 (18)	5 (8)	24 (40)	15 (25)	4 (7)	1 (2)	0 (0)	
ooit	54	9 (17)	3 (6)	6 (11)	4 (7)	30 (56)	2 (4)	0 (0)	
minder	12	0 (0)	0 (0)	1 (8)	2 (17)	5 (42)	4 (33)	0 (0)	
Nooit	1	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (4)	0 (0)	0 (0)	

3.2.1.6 Verband opleiding en intentie tot stoppen met roken

Significant meer mensen met een hoge opleiding hebben deelgenomen aan de actie, maar dit kon niet in verband worden gebracht met een verschil in intentie tot stoppen met roken ($p=0,5893$) of met gestopt zijn met roken één maand na de actie ($p=0,3776$).

3.2.2 Motivatie om te stoppen met roken

Van de 407 deelnemers bleken 248 (61%) heel erg gemotiveerd te zijn om deel te nemen aan de 24-uur-niet-roken actie. 34% was eerder wel gemotiveerd, 3% eerder niet gemotiveerd en 3% wist het niet. Van het feit dat het wel zal lukken om 24 uur te stoppen met roken was 79% van de deelnemers (n=320) overtuigd. Hiervan was ongeveer de helft (39%) zeker en de andere helft (40%) meent 'dat het waarschijnlijk wel lukt 24 uur te stoppen'. Verder dacht 9% dat het waarschijnlijk niet zou lukken en 12% wist het niet.

Een inschatting van de slaagkans van een stoppoging in verschillende situaties, nl. als een sigaret wordt aangeboden, in een situatie van stress, somberheid of honger of tijdens een pauze wordt weergegeven voor aanvang van de 24-uur-stoppen-met-roken actie in tabel 3.6, voor meteen na de 24-uur-stoppen-met-

roken actie in tabel 3.7 en 1 maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie in tabel 3.8.

Tabel 3.6. Eigen inschatting van de slaagkans van een stoppoging in verschillende situaties bij aanvang van de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Situaties	Zeker wel N (%)	Waarschijnlijk wel N (%)	Waarschijnlijk niet N (%)	Zeker niet N (%)	Weet ik niet N (%)
Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis,	43 (11)	160 (39)	126 (31)	30 (7)	48 (12)
Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben	16 (4)	94 (23)	183 (45)	82 (20)	32 (8)
Ik kan het roken laten als ik me somber voel	37 (9)	131 (32)	152 (37)	53 (13)	34 (8)
Ik kan het roken laten als ik een pauze neem	75 (18)	178 (44)	96 (24)	37 (9)	21 (5)
Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb	107 (26)	179 (44)	71 (17)	27 (7)	23 (6)

Tabel 3.7. Eigen inschatting van de slaagkans van een stoppoging in verschillende situaties meteen na de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Situaties	Zeker wel N (%)	Waarschijnlijk wel N (%)	Waarschijnlijk niet N (%)	Zeker niet N (%)	Weet ik niet N (%)
Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis,	67 (17)	177 (44)	110 (27)	19 (5)	34 (8)
Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben	36 (9)	140 (34)	157 (39)	50 (12)	24 (6)
Ik kan het roken laten als ik me somber voel	51 (13)	162 (40)	127 (31)	39 (10)	28 (7)
Ik kan het roken laten als ik een pauze neem	100 (25)	185 (46)	72 (18)	28 (7)	22 (5)
Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb	124 (31)	180 (44)	56 (14)	21 (5)	26 (6)

Tabel 3.8. Eigen inschatting van de slaagkans van een stoppoging in verschillende situaties 1 maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Situaties	Zeker wel	Waarschijnlijk wel	Waarschijnlijk niet	Zeker niet	Weet ik niet
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis,	110 (27)	140 (34)	117 (29)	23 (6)	17 (4)
Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben	73 (18)	113 (28)	147 (36)	59 (15)	15 (4)
Ik kan het roken laten als ik me somber voel	93 (23)	132 (32)	127 (31)	41 (14)	14 (3)
Ik kan het roken laten als ik een pauze neem	147 (36)	140 (34)	80 (20)	25 (6)	15 (4)
Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb	164 (40)	135 (33)	67 (17)	20 (5)	21 (5)

3.2.3 Positieve attitude t.a.v. stoppen met roken

In de vragenlijst werd een aantal items weergegeven dat de positieve attitude tegenover stoppen met roken wou bevragen. Deze stellingen gaven een aantal voordelige effecten van een rookstop weer. Hoe meer men akkoord gaat met deze stellingen, hoe positiever men tegenover stoppen met roken staat. De stellingen werden voorgelegd bij aanvang van de actie (tabel 3.9), meteen na de actie (tabel 3.10) en 1 maand na de actie (tabel 3.11).

Tabel 3.9. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. stoppen met roken bij aanvang van de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Stelling	Helemaal akkoord N (%)	Eerder wel akkoord N (%)	Eerder niet akkoord N (%)	Helemaal niet akkoord N (%)	Weet ik niet N (%)
Stoppen met roken verbetert mijn conditie	301 (74)	82 (20)	9 (2)	3 (1)	12 (3)
Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie	170 (42)	138 (34)	32 (8)	15 (4)	52 (13)
Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid	346 (85)	55 (14)	3 (1)	1 (0)	2 (0)
Stoppen met roken is verstandig	309 (76)	85 (21)	3 (1)	2 (0)	8 (2)
Stoppen met roken maakt me trots op mezelf	244 (60)	111 (27)	25 (6)	4 (1)	23 (6)
Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven	309 (76)	62 (15)	23 (6)	3 (1)	10 (3)

Tabel 3.10. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. stoppen met roken meteen na de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Stelling	Helemaal akkoord N (%)	Eerder wel akkoord N (%)	Eerder niet akkoord N (%)	Helemaal niet akkoord N (%)	Weet ik niet N (%)
Stoppen met roken verbetert mijn conditie	286 (70)	87 (21)	9 (2)	2 (1)	23 (6)
Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie	171 (42)	136 (33)	31 (8)	13 (3)	56 (14)
Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid	340 (84)	58 (14)	2 (1)	2 (1)	5 (1)
Stoppen met roken is verstandig	309 (76)	90 (22)	3 (1)	1 (0)	4 (1)
Stoppen met roken maakt me trots op mezelf	242 (60)	116 (29)	18 (4)	11 (3)	20 (5)
Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven	309 (76)	69 (17)	17 (4)	4 (1)	8 (2)

Tabel 3.11. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. stoppen met roken 1 maand na de 24-
uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Stelling	Helemaal akkoord N (%)	Eerder wel akkoord N (%)	Eerder niet akkoord N (%)	Helemaal niet akkoord N (%)	Weet ik niet N (%)
Stoppen met roken verbetert mijn conditie	288 (71)	92 (23)	13 (3)	3 (1)	11 (3)
Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie	180 (44)	128 (32)	40 (10)	10 (3)	49 (12)
Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid	355 (87)	45 (11)	3 (1)	3 (1)	1 (0)
Stoppen met roken is verstandig	317 (78)	75 (18)	6 (2)	3 (1)	6 (2)
Stoppen met roken maakt me trots op mezelf	261 (64)	92 (23)	22 (5)	7 (2)	25 (6)
Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven	309 (76)	67 (17)	21 (5)	5 (1)	5 (1)

De percentages voor de 6 items over de positieve attitude tegenover stoppen met roken blijven heel erg gelijk voor, na en 1 maand na de actie. Er konden geen significante verschillen gevonden worden. De positieve attitude ten opzichte van een rookstop is dus niet veranderd, maar deze was wel al hoog in drie fases, bv. meer dan 90% van de respondenten ging akkoord dat het stoppen met roken een daling in de uitgaven kon betekenen, en dit in alle fases, en meer dan 95% van de respondenten ging akkoord dat het stoppen met roken verstandig was (tabel 3.9, tabel 3.10 en tabel 3.11).

3.2.4 Positieve attitude t.a.v. roken

Naast de positieve attitude tegenover stoppen met roken werden in de vragenlijst ook items opgenomen die peilden naar de positieve attitude tegenover roken. Deze stellingen gaven telkens een aantal mogelijke voordelen van roken. Hoe meer men akkoord gaat met deze stellingen, hoe positiever men tegenover roken staat. Deze stellingen werden voorgelegd bij aanvang van de actie (tabel 3.12), meteen na de actie (tabel 3.13) en 1 maand na de actie (tabel 3.14).

Tabel 3.12. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. roken bij aanvang van de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Stelling	Helemaal akkoord N (%)	Eerder wel akkoord N (%)	Eerder niet akkoord N (%)	Helemaal niet akkoord N (%)	Weet ik niet N (%)
Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht	59 (15)	155 (38)	85 (21)	57 (14)	51 (13)
Roken helpt ontspannen	104 (26)	232 (57)	35 (9)	18 (4)	18 (4)
Roken is gezellig	101 (25)	194 (48)	70 (17)	31 (8)	11 (3)
Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven	66 (16)	161 (40)	101 (25)	53 (13)	26 (6)

Tabel 3.12. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. roken bij meteen na de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Stelling	Helemaal akkoord N (%)	Eerder wel akkoord N (%)	Eerder niet akkoord N (%)	Helemaal niet akkoord N (%)	Weet ik niet N (%)
Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht	58 (14)	156 (38)	83 (20)	52 (13)	58 (14)
Roken helpt ontspannen	81 (20)	234 (58)	41 (10)	25 (6)	26 (6)
Roken is gezellig	82 (20)	190 (47)	74 (18)	41 (10)	20 (5)
Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven	56 (14)	142 (35)	107 (26)	60 (15)	42 (10)

Tabel 3.13. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. roken bij 1 maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Stelling	Helemaal akkoord N (%)	Eerder wel akkoord N (%)	Eerder niet akkoord N (%)	Helemaal niet akkoord N (%)	Weet ik niet N (%)
Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht	48 (12)	164 (40)	96 (24)	44 (11)	55 (14)
Roken helpt ontspannen	61 (15)	224 (55)	72 (18)	35 (9)	15 (4)
Roken is gezellig	67 (17)	186 (46)	94 (23)	48 (12)	12 (3)
Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven	40 (10)	162 (40)	108 (27)	63 (16)	34 (8)

In het algemeen rapporteren deelnemers minder voordelen van roken meteen na de actie en 1 maand na de actie in vergelijking met voor de actie (tabel 3.11, 3.12, 3.13). Voor de stelling "Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht" bleef het percentage dat het eens was met de stelling gelijkaardig voor (53%), meteen na (52%) en 1 maand na de actie (52%) met respectievelijke p-waarden 0,6145, 0,9030, 0,7730. De verschillen bij de controlegroep waren ook niet significant.

Akkoord gaan met de stelling "Roken helpt ontspannen" bleek significant verschillend voor (83%), meteen na (78%) en 1 maand na de actie (70%) met respectievelijke p-waarden 0,0034, <0,0001 en <0,0001. De resultaten bij de controlegroep waren hier echter niet significant verschillend.

Bij de stelling "Roken is gezellig" bleek akkoord gaan significant verschillend voor (73%), meteen na (67%) en 1 maand na de actie (63%) met respectievelijke p-waarden $p=0,0027$, <0,0001 en 0,0035. De verschillen bij de controlegroep waren niet significant voor de vergelijking pre-post1 en pre post2, maar wel voor post1-post2 met $p=0,0156$ waarbij 1 maand later roken als minder gezellig werd bevonden.

Op de stelling "Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven" was men het significant minder eens voor de vergelijking pre (56%) en post1 (49%) met $p=0,0354$ en voor de vergelijking pre en post2 (50%) met $p=0,0073$, maar niet voor de vergelijking post1 en post2 waarbij de p-waarde 0,5450 was. De verschillen bij de controlegroep waren niet significant.

Deelnemers rapporteren minder voordelen van roken, nl. ontspannend, gezellig en verdrijven gedachten, 1 maand na de actie in vergelijking met voor de actie.

Voor drie van de vier voordelen van roken, nl. ontspanning, gezelligheid en verdrijven van vervelende gedachten, vonden we dus een minder positieve attitude ten aanzien van roken, meteen na de actie en een maand na de actie in vergelijking met voor de actie. De positieve attitude ten opzichte van roken bleef echter wel hoog in alle fases.

3.2.5 Evaluatie actie 24 uur stoppen met roken

Tijdens de 24-uur-stoppen-met-roken actie hebben 250 van de 407 deelnemers (61%) niet gerookt. 36% (n=145) is minder gaan roken en 3% (n=12) heeft zijn gebruikelijke rookgedrag behouden.

Tijdens de actie werd bij alle 407 deelnemers geëvalueerd hoe het 24 uur stoppen met roken werd ervaren. De resultaten hiervan zijn weergegeven in tabel 3.14, tabel 3.15, tabel 3.16 en tabel 3.17. Deze tabellen bevatten ook de stratificaties naar het al dan niet gestopt zijn tijdens de actie en het na 1 maand gestopt zijn. De tabellen tonen dat niet-stoppers het moeilijker hadden tijdens de actie. Dit was voor de de deelnemers die de 24 uren stoppen met roken niet hadden volgehouden nog meer uitgesproken. Verder tonen de tabellen dat het merendeel van de deelnemers die de 24 uren stoppen met roken wel volhielden het ook erg moeilijk vonden. Van de 250 deelnemers die 24 uren stopten met roken had 84% toch zin om te roken en 73% vond het vervelend niet te roken (tabel 3.14 en tabel 3.15). Anderzijds zien we dat 74% van de deelnemers die de 24 uren stoppen met roken niet volhielden, wel voordelen zagen in stoppen met roken (tabel 3.17). Het moeilijkste moment tijdens de actie werd door zowel diegenen die 24 uren stopten als diegenen die 24 uren minder rookten ervaren als dat moment waarop ze anders altijd roken (tabel 3.20). Motivatie en de bewuste keuze tot stoppen met roken bepaalden het meeste de slaagkans van de 24 uren actie volgens de deelnemers die stopten of minder rookten tijdens de actie (tabel 3.21).

Tabel 3.14. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Hoeveel zin had je om te roken tijdens de actie?	Totaal (n=407)	24 uren gestopt		Gestopt na 1 maand	
		Ja (n=250)	Neen (n=157)	Ja (n=120)	Nee (n=287)
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ik had heel veel zin om te roken	130 (32)	66 (26)	64 (41)	28 (23)	102 (36)
Ik had zin om te roken	147 (36)	91 (36)	56 (36)	47 (39)	100 (35)
Ik had een beetje zin om te roken	91 (22)	54 (22)	37 (24)	20 (17)	71 (25)
Ik had geen zin om te roken	36 (9)	36 (14)	0 (0)	23 (19)	13 (5)
Weet ik niet	3 (1)	3 (1)	0 (0)	2 (2)	1 (0)

Tabel 3.15. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Vond je het vervelend om tijdens de actie niet te roken?	Totaal (n=407)	24 uren gestopt		Gestopt na 1 maand	
		Ja (n=250)	Neen (n=157)	Ja (n=120)	Nee (n=287)
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ja, ik vond het heel erg vervelend	63 (16)	34 (14)	29 (19)	15 (13)	48 (17)
Ja, ik vond het vervelend	115 (28)	64 (26)	51 (33)	32 (27)	83 (29)
Ja, ik vond het een beetje vervelend	144 (35)	83 (33)	61 (39)	36 (30)	108 (38)
Neen, ik vond het niet vervelend	76 (19)	66 (26)	10 (6)	36 (30)	40 (14)
Weet ik niet	9 (2)	3 (1)	6 (4)	1 (1)	8 (3)

Tabel 3.16. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Had je het roken tijdens de actie erg nodig?	Totaal (n=407)	24 uren gestopt		Gestopt na 1 maand	
		Ja (n=250)	Neen (n=157)	Ja (n=120)	Nee (n=287)
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ja, ik had het heel erg nodig	50 (12)	21 (8)	29 (19)	10 (8)	40 (14)
Ja, ik had het nodig	103 (25)	45 (18)	58 (37)	21 (18)	82 (29)
Ja, ik had het een beetje nodig	137 (34)	81 (32)	56 (36)	39 (33)	98 (34)
Neen, ik had het niet nodig	101 (25)	92 (37)	9 (6)	46 (38)	55 (19)
Weet ik niet	16 (4)	11 (4)	5 (3)	4 (3)	12 (4)

Tabel 3.17. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie (n=407).

Heb je tijdens de actie gemerkt dat het voordelen heeft om niet te roken?	Totaal (n=407)	24 uren gestopt		Gestopt na 1 maand	
		Ja	Neen	Ja	Nee
		(n=250)	(n=157)	(n=120)	(n=287)
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ja, het heeft heel veel voordelen voor mij	78 (19)	56 (22)	22 (14)	34 (28)	44 (15)
Ja, het heeft vrij veel voordelen voor mij	93 (23)	62 (25)	31 (20)	28 (23)	65 (23)
Ja, het heeft wel wat voordelen voor mij	138 (34)	76 (30)	62 (40)	34 (28)	104 (36)
Neen, het heeft helemaal geen voordelen voor mij	27 (7)	16 (6)	11 (7)	7 (6)	20 (7)
Weet ik niet	71 (17)	40 (16)	31 (20)	17 (14)	54 (19)

Tabel 3.18. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie voor de deelnemers die 24 uren stopten of 24 uren minder rookten (n=395).

	Gestopt met roken tijdens 24 uren N=250	Minder gerookt tijdens 24 uren N=145
Vind je het een prestatie van jezelf dat je niet/minder rookte tijdens de actie?		
Ja, ik vind het een hele grote prestatie	129 (52)	35 (24)
Ja, ik vind het een prestatie	83 (33)	42 (29)
Ja, ik vind het een kleine prestatie	26 (10)	46 (32)
Neen, ik vind het helemaal geen prestatie	10 (4)	20 (14)
Weet ik niet	2 (1)	2 (1)

Tabel 3.19. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie voor de deelnemers die 24 uren stopten of 24 uren minder rookten (n=395).

	Gestopt met roken tijdens 24 uren N=250	Minder gerookt tijdens 24 uren N=145
Vond je het moeilijk of gemakkelijk om tijdens de actie niet/minder te roken?		
Ik vond het heel moeilijk	58 (23)	21 (15)
Ik vond het moeilijk	96 (38)	63 (44)
Ik vond het niet moeilijk/niet gemakkelijk	59 (24)	47 (32)
Ik vond het gemakkelijk	27 (11)	13 (9)
Weet ik niet	10 (4)	1 (1)

Tabel 3.20. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie voor de deelnemers die 24 uren stopten of 24 uren minder rookten (n=395).

	Gestopt met roken tijdens 24 uren N=250	Minder gerookt tijdens 24 uren N=145
Wat was het moeilijkste moment tijdens de 24 uren?		
Toen anderen wel rookten	62	33
Toen ik alleen was	54	31
Toen ik veel stress had	67	59
Toen ik niet meer gemotiveerd was	18	10
Op een moment dat ik anders altijd rook	162	76
Op een ander moment	5	3
Ik had geen moeilijk moment	18	1

Meerdere antwoorden mogelijk.

Tabel 3.21. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie voor de deelnemers die 24 uren stopten of 24 uren minder rookten (n=395).

	Gestopt met roken tijdens 24 uren	Minder gerookt tijdens 24 uren	Niet gestopt met roken tijdens 24 uren
	N=250	N=145	N=12
Ik heb een sterke wil	44	7	n.v.t.
Ik was heel erg gemotiveerd	139	63	n.v.t.
Ik had geen stress	14	10	n.v.t.
Er waren geen sigaretten/shag is de buurt	33	11	n.v.t.
Anderen steunden me	72	22	n.v.t.
Ik ben niet verslaafd aan roken	14	1	n.v.t.
Ik heb bewust gekozen om 24 uren niet te roken	153	34	n.v.t.
Om een andere reden	8	37	n.v.t.

Tabel 3.22. Evaluatie ervaring verloop 24-uur-stoppen-met-roken actie voor de deelnemers die niet stopten met roken, noch minder rookten (n=12).

Waarom is het niet gelukt om te stoppen?	Gestopt met roken tijdens 24 uren	Minder gerookt tijdens 24 uren	Niet gestopt met roken tijdens 24 uren
	N=250	N=145	N=12
Ik heb geen sterke wil	n.v.t.	n.v.t.	5
Ik was helemaal niet gemotiveerd	n.v.t.	n.v.t.	4
Ik had veel stress	n.v.t.	n.v.t.	1
Er waren sigaretten/shag is de buurt	n.v.t.	n.v.t.	0
Anderen steunden me niet	n.v.t.	n.v.t.	0
Ik ben verslaafd aan roken	n.v.t.	n.v.t.	4
Ik heb bewust gekozen om te roken	n.v.t.	n.v.t.	2
Om een andere reden	n.v.t.	n.v.t.	3

Meteen na de 24-uur-stoppen-met-roken actie bleken nog steeds 145 personen (36%) niet gerookt te hebben, 217 (53%) personen gaven aan na de actie minder te zijn gaan roken en 45 (11%) personen hebben na 24 uren stoppen terug hun normale rookgedrag opgenomen. Meer specifiek, zijn de personen die na de actie

minder zijn gaan roken, gemiddeld negen sigaretten per dag minder gaan roken (gemiddelde is 8,9 sd 5,9).

Bijna iedereen (n=397) (98%) zou opnieuw deelnemen aan de actie en opnieuw gemotiveerd zijn om 24 uren niet te roken.

Van de 407 deelnemers hebben gedurende de maand na de 24-uur-stoppen-met-roken actie 276 deelnemers (68%) tenminste een volledige dag niet gerookt. 69% van de deelnemers had een positieve attitude ten opzichte van stoppen met roken (tegenover 15% die niet meer voordelen is gaan zien en 15% die het niet weten). 19% is daarentegen meer nadelen van stoppen met roken gaan zien (tegenover 68% die niet meer nadelen is gaan zien en 13% die het niet weten).

Op de vraag of het stoppen met roken door de actie gemakkelijker of moeilijker is geworden, antwoordde 36% dat het gemakkelijker geworden was, 3% moeilijker, 49% dat er geen verschil was en de overigen (13%) dat ze het niet wisten.

Van de 407 deelnemers had bijna iedereen (95%) de persoonlijke feedback doorgenomen. 76% gaf zelfs aan de informatie volledig te hebben doorgenomen en 19% gaf aan de informatie gedeeltelijk te hebben doorgenomen. Slechts 5% (n=21) had de informatie niet gelezen. Van degenen die de feedback op maat hadden gelezen, volledig dan wel gedeeltelijk, is 55% anders gaan denken over stoppen met roken, 29% is niet anders gaan denken over stoppen met roken en 16% wist het niet. De gelezen informatie werd geëvalueerd betreffende bruikbaarheid, graad van persoonlijkheid, duidelijkheid, betrouwbaarheid, geloofwaardigheid en graad van bedreiging (tabel 3.23).

Tabel 3.23. Evaluatie feedback op maat (n=407).

Evaluatievragen: vond je de feedback op maat ...	Heel zeker	Eerder wel	Eerder niet	Helemaal niet	Weet ik niet
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)
Bruikbaar?	307 (80)	20 (5)	59 (15)	0 (0)	0 (0)
Voldoende persoonlijk?	266 (69)	56 (15)	64 (17)	0 (0)	0 (0)
Duidelijk?	357 (93)	8 (2)	21 (5)	0 (0)	0 (0)
Betrouwbaar?	286 (74)	7 (2)	93 (24)	0 (0)	0 (0)
Geloofwaardig?	317 (82)	13 (3)	56 (15)	0 (0)	0 (0)
Bedreigend?	29 (8)	314 (81)	43 (11)	0 (0)	0 (0)

21 missende waarden.

De persoonlijke informatie (feedback op maat) werd in het algemeen als bruikbaar, voldoende persoonlijk, duidelijk, betrouwbaar, geloofwaardig en bedreigend beschouwd. Van de 407 deelnemers gingen toch 142 (35%) in de afgelopen maand op zoek naar meer informatie over stoppen met roken.

3.2.6 Vergelijking met controlegroep

De vergelijking van de actiegroep uit de provincie Limburg en uit de stad Antwerpen met de controlegroep uit de provincies Oost- en West-Vlaanderen wijst op vergelijkbaarheid wat betreft het aantal gerookte sigaretten per dag en het aantal ondernomen stoppogingen. Echter er bleken verschillen te zijn betreft leeftijd, aantal jaren dat men roker is en aantal keren dat men aan een stoppoging

heeft gedacht. De personen uit de controlegroep bleken gemiddeld 3,5 jaar ouder te zijn, 3 jaar langer te roken en 8 keer minder gedacht te hebben aan een stoppoging. De verschillen voor leeftijd en aantal rokersjaren zijn dan wel significant, maar ze zijn klein (tabel 3.24). Het verschil in aantal ondernomen stoppogingen is echter groot, maar kan verklaard worden door het feit dat de experimentele groep een groep was die zich bewust opgegeven heeft voor de 24-uur-stoppen-met-roken-actie.

Tabel 3.24. Karakteristieken controlegroep en experimentele groep.

	Controlegroep (N=185)	Experimentele groep (N=407)	<i>p</i> -waarde
Leeftijd	44,3%	40,7%	0,0012
Aantal sigaretten per dag	16,9%	17,6%	0,4247
Aantal jaren roker	25,0%	22,0%	0,0048
Aantal ondernomen stoppogingen	3,3%	4,2%	0,1838
Aantal maal gedacht aan stoppoging	16,4%	24,5%	0,0009

Het aantal rokers in de experimentele groep dat na 1 maand gestopt was met roken bedroeg 120 (30%) in vergelijking met 21 (11%) in controlegroep. Dit verschil was significant verschillend ($p < 0,0001$).

In de experimentele groep rookten vóór de actie de 407 deelnemers gemiddeld 18 (sd 9,4) sigaretten per dag, na de actie 9 (sd 8,9) sigaretten per dag. Dat geeft een significant verschil ($p < 0,0001$) van 9 sigaretten per dag. Bij de controlegroep rookten de 185 personen vóór de actie gemiddeld 17 (sd 10,4) sigaretten per dag en na de actie 15 (sd 10,5) sigaretten per dag. Dat geeft een significant verschil ($p = 0,0005$) van 2 sigaretten per dag. Verder, hadden de personen uit de controlegroep gemiddeld 3 (sd 7,7) stoppogingen ondernomen vóór de actie. Na de actie bleek het aantal gerapporteerde stoppogingen significant ($p < 0,0001$) minder, nl. gemiddeld 0,3 (sd 0,7).

Bij aanvang van de 24-uur-stoppen-met-roken actie wilden 31 personen (17%) stoppen met roken tussen nu en 1 maand, 22 personen (12%) tussen 1 en 6 maanden, 31 personen (17%) tussen 6 maanden en 1 jaar, 67 personen (36%) wilden ooit stoppen, maar niet binnen dit en een jaar, 23 personen (12%) wilden niet stoppen, nu niet en niet later, maar hadden wel de intentie om minder te gaan roken en 11 personen (6%) willen nooit stoppen en ook niet minder roken. In vergelijking met de experimentele groep hebben we duidelijk een minder gemotiveerde groep.

Van de 185 personen in de controlegroep zijn na 24 uren 13 personen (7%) gestopt. Van de overige 172 personen die zijn blijven roken, wilden 19 personen (10%) stoppen tussen nu en 1 maand, 39 personen (21%) tussen 1 en 6 maanden, 29 personen (16%) tussen 6 maanden en 1 jaar, 62 personen (34%) wilden ooit stoppen, maar niet binnen dit en een jaar, 20 personen (11%) wilden niet stoppen, nu niet en niet later, maar hebben wel de intentie om minder te gaan roken en 3 personen (2%) willen nooit stoppen en ook niet minder roken. Als we voor de groep die niet gestopt is met roken na 24 uren de intenties tot stoppen vergelijken met de intentie voor de actie, lijken deze significant gestegen te zijn ($p = 0,0018$). Dit duidt op een effect van de bevraging.

Van de 185 personen in de controlegroep zijn na 1 maand 21 personen (11%) gestopt met roken. Van de overige 164 personen die zijn blijven roken wilden 16 personen (9%) stoppen tussen nu en 1 maand, 34 personen (18%) tussen 1 en 6 maanden, 36 personen (20%) tussen 6 maanden en 1 jaar, 56 personen (30%) wilden ooit stoppen, maar niet binnen dit en een jaar, 16 personen (9%) wilden niet stoppen, nu niet en niet later, maar hadden wel de intentie om minder te gaan roken en 6 personen (3%) wilden nooit stoppen en ook niet minder roken.

Als we voor de groep die niet gestopt is met roken na 1 maand de intenties tot stoppen vergelijken met de intentie voor de actie, lijken deze significant gestegen te zijn (p -waarde 0,0021). Het verschil in intentie voor de niet-stoppers voor de actie en meteen na de actie is ook significant verschillen ($p=0,0018$). Voor het verschil in intentie tussen de 24 uren na de actie en 1 maand na de actie zijn er geen verschillen ($p=0,7611$) (tabel 3.25).

De intenties voor de hele experimentele groep liggen telkens hoger in vergelijking met de controlegroep, nl. 70% versus 29% wil stoppen binnen 6 maanden. Zelfs voor de selectie van de deelnemers die niet gestopt is met roken, blijft dat verschil groot, nl. 63% versus 24%.

De uitspraken over stoppen met roken betreffende effecten of de conditie, uiterlijk, gezondheid en uitgaven, en uitspraken over of stoppen met roken verstandig is en of stoppen jezelf trots kan maken zijn niet veranderd na 24 uren, noch na 1 maand (geen significante verschillen gevonden) voor de controlegroep (tabel 3.26).

Tabel 3.25. Intentie tot stoppen met roken voor de selectie deelnemers die niet gestopt is met roken in de controlegroep.

	N (%)	
Ben je van plan te stoppen met roken? (N=164)	PRE	POST2
Ja, tussen nu en 1 maand	19 (12)	16 (10)
Ja, tussen 1 maand en 6 maanden	21 (13)	34 (21)
Ja, tussen 6 maanden en 1 jaar	29 (18)	36 (22)
Nee, niet binnen 1 jaar, maar wel ooit	63 (39)	56 (34)
Nee, nooit, maar wel minder of lichter gaan roken	23 (14)	16 (10)
Nee, nooit en ook niet minder of lichter	9 (6)	6 (4)

	N (%)	
Ben je van plan te stoppen met roken? (N=172)	PRE	POST1
Ja, tussen nu en 1 maand	22 (13)	19 (11)
Ja, tussen 1 maand en 6 maanden	22 (13)	39 (23)
Ja, tussen 6 maanden en 1 jaar	31 (18)	29 (17)
Nee, niet binnen 1 jaar, maar wel ooit	65 (38)	62 (36)
Nee, nooit, maar wel minder of lichter gaan roken	23 (13)	20 (12)
Nee, nooit en ook niet minder of lichter	9 (5)	3 (2)

	N (%)	
Ben je van plan te stoppen met roken? (N=164)	PRE	POST1
Ja, tussen nu en 1 maand	14 (9)	14 (9)
Ja, tussen 1 maand en 6 maanden	35 (22)	34 (21)
Ja, tussen 6 maanden en 1 jaar	29 (18)	36 (22)
Nee, niet binnen 1 jaar, maar wel ooit	61 (38)	56 (35)
Nee, nooit, maar wel minder of lichter gaan roken	20 (12)	16 (10)
Nee, nooit en ook niet minder of lichter	3 (2)	6 (4)

	N (%)	
Ben je van plan te stoppen met roken? (N=164)	PRE	POST2
Ja, tussen nu en 1 maand	19 (12)	16 (10)
Ja, tussen 1 maand en 6 maanden	21 (13)	34 (21)
Ja, tussen 6 maanden en 1 jaar	29 (18)	36 (22)
Nee, niet binnen 1 jaar, maar wel ooit	63 (39)	56 (34)
Nee, nooit, maar wel minder of lichter gaan roken	23 (14)	16 (10)
Nee, nooit en ook niet minder of lichter	9 (6)	6 (4)

Tabel 3.26. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. stoppen met roken voor de drie fasen in het onderzoek voor de controlegroep (n=185).

Uitspraken	Fase	Helemaal akkoord N (%)	Eerder wel akkoord N (%)	Eerder niet akkoord N (%)	Helemaal niet akkoord N (%)	Weet ik niet N (%)
<i>Stoppen met roken verbetert mijn conditie</i>	Voor	122 (66)	48 (26)	8 (4)	1 (1)	6 (3)
	Na 24 uren	112 (61)	56 (30)	6 (3)	2 (1)	9 (5)
	Na 1 maand	115 (62)	58 (32)	4 (2)	1 (1)	7 (4)
<i>Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie</i>	Voor	59 (32)	65 (35)	28 (15)	11 (6)	22 (12)
	Na 24 uren	52 (28)	80 (43)	24 (13)	8 (4)	21 (11)
	Na 1 maand	55 (30)	70 (38)	32 (17)	9 (5)	19 (10)
<i>Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid</i>	Voor	147 (80)	32 (17)	1 (1)	2 (1)	3 (2)
	Na 24 uren	145 (78)	33 (18)	3 (2)	1 (1)	3 (2)
	Na 1 maand	147 (80)	32 (17)	3 (2)	1 (1)	2 (1)
<i>Stoppen met roken is verstandig</i>	Voor	136 (74)	41 (22)	2 (1)	2 (1)	4 (2)
	Na 24 uren	134 (72)	43 (23)	2 (1)	1 (1)	5 (3)
	Na 1 maand	125 (68)	54 (29)	2 (1)	2 (1)	2 (1)
<i>Stoppen met roken maakt me trots op mezelf</i>	Voor	85 (46)	49 (27)	26 (14)	8 (4)	17 (9)
	Na 24 uren	83 (45)	62 (34)	21 (11)	5 (3)	14(8)
	Na 1 maand	84 (45)	61 (33)	20 (11)	7 (4)	13 (7)
<i>Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven</i>	Voor	147 (78)	25 (14)	8 (4)	2 (1)	3 (2)
	Na 24 uren	135 (73)	41 (22)	4 (2)	2 (1)	3 (2)
	Na 1 maand	138 (75)	34 (18)	5 (3)	4 (2)	4 (2)

Uitspraken over roken betreffende het verband tussen roken en aankomen in gewicht, roken en ontspanning, roken en gezelligheid en roken als middel om vervelende gedachten te verdrijven waren gelijk voor de actie, 24 uren na de actie en een maand na de actie (geen significante verschillen gevonden) voor de controlegroep (tabel 3.27).

Tabel 3.27. Evaluatie van de positieve attitude t.a.v. roken voor de drie fasen van het onderzoek voor de controlegroep (n=185).

Uitspraken	Fase	Helemaal	Eerder wel	Eerder niet	Helemaal	Weet ik
		akkoord	akkoord	akkoord	niet akkoord	niet
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
<i>Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht</i>						
	Voor	26 (14)	72 (39)	40 (22)	23 (12)	24 (13)
	Na 24 uren	15 (8)	93 (50)	37 (20)	18 (10)	22 (12)
	Na 1 maand	15 (8)	97 (52)	42 (23)	11 (6)	20 (11)
<i>Roken helpt ontspannen</i>						
	Voor	65 (35)	101 (55)	8 (4)	6 (3)	5 (3)
	Na 24 uren	57 (31)	105 (57)	13 (7)	4 (2)	6 (3)
	Na 1 maand	58 (31)	108 (58)	11 (6)	7 (4)	1(1)
<i>Roken is gezellig</i>						
	Voor	61 (33)	96 (52)	12 (7)	11 (6)	5 (3)
	Na 24 uren	58 (31)	100 (54)	18 (10)	5 (3)	4 (2)
	Na 1 maand	53 (29)	95 (51)	23 (12)	7 (4)	7 (4)
<i>Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven</i>						
	Voor	31 (17)	82 (44)	36 (20)	20 (11)	16 (9)
	Na 24 uren	27 (15)	89 (48)	29 (16)	17 (9)	23 (12)
	Na 1 maand	35 (19)	88 (48)	38 (21)	10 (5)	14 (8)

Tabel 3.28. Eigen inschatting van de slaagkans van een stoppoging in verschillende situaties voor de drie fasen van het onderzoek voor de controlegroep (n=185).

Situaties	Tijds kader	Helemaal	Eerder wel	Eerder niet	Helemaal	Weet ik
		akkoord N (%)	akkoord N (%)	akkoord N (%)	niet akkoord N (%)	niet N (%)
<i>Ik kan het roken laten als ik een sigaret</i>						
<i>van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis,</i>	Voor	23 (12)	45 (24)	74 (40)	30 (16)	13 (7)
	Na 24 uren	31 (17)	41 (22)	77 (42)	27 (15)	9 (5)
	Na 1 maand	31 (17)	59 (32)	60 (32)	26 (14)	9 (5)
<i>Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben</i>						
	Voor	11 (6)	16 (9)	79 (43)	75 (41)	4 (2)
	Na 24 uren	15 (8)	29 (16)	71 (38)	64 (35)	6 (3)
	Na 1 maand	14 (8)	44 (24)	69 (37)	54 (29)	4 (2)
<i>Ik kan het roken laten als ik me somber voel</i>						
	Voor	17 (9)	26 (14)	74 (40)	63 (34)	5 (3)
	Na 24 uren	16 (9)	48 (26)	68 (37)	47 (25)	6 (3)
	Na 1 maand	22 (12)	40 (22)	73 (40)	40 (22)	10 (5)
<i>Ik kan het roken laten als ik een pauze neem</i>						
	Voor	30 (16)	53 (29)	52 (28)	46 (25)	4 (2)
	Na 24 uren	37 (20)	58 (31)	59 (32)	29 (16)	2 (1)
	Na 1 maand	40 (22)	57 (31)	60 (32)	26 (14)	2 (1)
<i>Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb</i>						
	Voor	35 (19)	63 (34)	45 (24)	38 (21)	4 (2)
	Na 24 uren	43 (23)	59 (32)	48 (26)	27 (15)	8 (4)
	Na 1 maand	58 (32)	52 (28)	43 (23)	23 (12)	9 (5)

De inschatting van de slaagkans van een stoppoging in verschillende situaties voor de drie fasen van het onderzoek voor de controlegroep zijn getoond in tabel 2.28. Significante verschillen werden gevonden in het voordeel van “het roken kunnen laten” gevonden ‘vóór’ versus ‘1 maand na’, met respectievelijke p-waarden 0,0029, <0,0001, <0,0001, 0,0036 en 0,0034 voor de situaties ‘sigaret aangeboden krijgen’, ‘gestresseerd zijn’, ‘somber zijn’, ‘pauze nemen’ en ‘niet gegeten hebben’.

Mogelijk kan dit verklaard worden door het feit dat 30% van de personen (n=55) uit de controlegroep de maand na het invullen van de eerste vragenlijst informatie gezocht heeft over stoppen met roken.

4 Discussie en Conclusie

De bevindingen van de intenties tot stoppen met roken kunnen we kaderen in het transtheoretisch model (bronnen: Prochaska & DiClemente. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1983, 51, 390-395; Bridle et al. *Psychology and Health*, 2005, 20, 3, 283-301). De rokers die geen intentie hebben om te stoppen met roken binnen de 6 maanden bevinden zich in de precontemplatiefase. Rokers met een intentie om te willen stoppen met roken tussen 1 en 6 maanden behoren tot de contemplatiefase. De voorbereidingsfase omvat die rokers die de intentie hebben te stoppen binnen 1 maand. Het gestopt zijn met roken, kan beschouwd worden als actiefase. Deze criteria toegepast op de 3 verschillende fasen van het onderzoek op basis van de getallen onder 3.2.1. (resultatengedeelte), geeft volgende resultaten (zie tabel 4.1).

Tabel 4.1. Interpretatie effectiviteit van de actie bij rokers in het kader van het transtheoretisch model.

	Vóór de actie (Pre)	Meteen na de actie (Post 1)	1 maand na de actie (Post 2)
	n	n	n
Fase			
Pre-contemplatiefase	127	98	99
Contemplatiefase	112	85	106
Vorbereidingsfase	168	105	82
Actie fase	n.v.t.	119	120
Totaal	407	407	407

Het merendeel van de deelnemers zit in de contemplatiefase of de voorbereidingsfase. Tabel 3.5 uit de resultatensectie toont aan dat niet alleen rokers uit de voorbereidingsfase instappen in de actiefase, maar dat ook een deel rokers de voorbereidingsfase overslaan en van de contemplatiefase rechtstreeks naar de actiefase gaan (n=40). Bij alle rokers die vóór de actie in de precontemplatie of de contemplatie zaten en die gestopt zijn (n=45) (en dus naar de actiefase zijn overgestapt) is de motivatie om hun rookgedrag te veranderen gestegen. Ook voor de 75 rokers die in de voorbereidingsfase zaten, en dus de intentie hadden binnen 1 maand te stoppen, en dat ook gedaan hebben, is die veranderingsmotivatie uiteraard aanwezig. De intentie om te stoppen met roken voor diegenen die nog niet gestopt zijn na de actie, verschilt significant voor de vergelijking pre- en post1-groep (p=0,0476) en niet voor pre- en post2-groep noch voor post1- en post2-groep. Dit wijst op een korte termijneffect van de actie op de intentie tot stoppen met roken. De selectie voor die rokers die tijdens de 24-uren actie het niet hebben volgehouden om te stoppen met roken, gaf een bijna significant verschil (p=0,0529) in intentie tot stoppen voor de post1- tegenover post2-groep, met minder intentie voor de post2-groep, wat kan wijzen op een terugval in de fasen van het transtheoretisch model 1 maand na de actie. Tabel 4.1 toont daarbij dat die terugval zich beperkt van de voorbereidingsfase naar de contemplatiefase en niet terug naar de pre-contemplatiefase.

Verder tonen de resultaten aan dat de intentie ook niet gedaald is een maand na de actie. Daarom kunnen we ook concluderen dat de actie mensen niet ontmoedigt om te stoppen met roken.

De positieve attitude ten opzichte van een rookstop bleek niet veranderd doorheen de drie fasen van de studie, maar bleek wel hoog in alle fasen. Ook bleek dat de positieve attitude ten opzichte van roken hoog was in alle fasen. Deze positieve nam attitude wel af. Deelnemers rapporteren minder voordelen van roken, nl. ontspanning, gezelligheid en eigenschap tot verdrijven gedachten, 1 maand na de actie in vergelijking met voor de actie.

Overige resultaten van de 24-uur-niet-roken actie 'Rokers verdienen een beloning' kunnen als volgt samengevat worden:

- Voor de actie hadden 1272 rokers zich aangemeld via de website. Hiervan hebben 407 (32%) personen ook de twee posttest-vragenlijsten, respectievelijk 24 uren na de actie en één maand na de actie, ingevuld.
- Tijdens de actie heeft 61% niet gerookt, 36% is minder gaan roken en 3% heeft zijn rookgedrag niet veranderd door de actie.
- Vóór de actie hadden 168 van de 407 deelnemers (41%) de intentie om binnen één maand te stoppen met roken. Van die 168 zijn één maand na de actie 75 personen gestopt. Er zijn ook deelnemers, die de intentie om te stoppen met roken binnen één maand niet hadden, die gestopt zijn. In totaal zijn er namelijk 120 deelnemers gestopt (30%). Bij de deelnemers die niet gestopt zijn, bleef de intentie tot stoppen met roken onveranderd na 1 maand, maar kon meteen na de 24 uren actie wel een significant verschil, nl. een toename van intentie, aangetoond worden, wat wijst op een korte termijneffect op de intentie van de deelnemers.

Bij de controlegroep bleek dat de intenties van de groep die niet gestopt was met roken na 24 uren significant gestegen waren ($p=0,0018$) in vergelijking met voor de actie en ook na 1 maand bleken de intenties significant gestegen waren (p -waarde 0,0021) in vergelijking met voor de actie. Voor het verschil in intentie tussen de 24 uren na de actie en 1 maand na de actie waren er geen verschillen ($p=0,7611$). Een verklaring hierbij kan zijn dat de intenties voor de hele experimentele groep liggen telkens veel hoger in vergelijking met de controlegroep, nl. 70% versus 29% wil stoppen binnen 6 maanden. Zelfs voor de selectie van de deelnemers die niet gestopt is met roken, blijft dat verschil groot, nl. 63% versus 24%. Zodoende zal een stijging bij de controles sneller merkbaar zijn. We vermoeden dat de gevonden verschillen in intentie en aantal stoppers tussen experimentele groep en controlegroep sterk onderschat zijn, omdat we niet over een zuivere controlegroep beschikken. Vragen over stoppen met roken voorleggen aan rokers heeft mogelijk meteen aangezet tot nadenken over stoppen met roken. Dat blijkt uit het feit dat 30% van de personen uit de controlegroep na het invullen van de eerste vragenlijst zelfstandig informatie zijn gaan zoeken over stoppen met roken.

- In vergelijking met lager opgeleiden hebben significant meer mensen met een hoge opleiding deelgenomen aan de actie, maar dit kon niet in verband worden gebracht met een verschil in intentie tot stoppen met roken.
- Er zijn significant meer personen die gestopt zijn met roken in de experimentele groep ten opzichte van de controlegroep, nl. 30% tegenover 11%. In termen van het transtheoretisch model, kan men stellen dat één maand na de actie 11% van de controlegroep in de actiefase zit, tegenover 30% van de experimentele groep. Hieruit kunnen we besluiten dat de actie significant meer mensen aanzet om te stoppen met roken.

5 Bijlagen

5.1 Bijlage 1: vragenlijst pre-test experimentele groep

Deel 1

Fijn dat je meedoet. Je kunt je hier aanmelden voor de actie 'Rokers verdienen een beloning'.

We vragen ook naar je e-mail adres en je gsm-nummer. Dit hebben we nodig om je op verschillende manieren bij de actie te betrekken.

Wij behandelen jouw gegevens vertrouwelijk en gebruiken ze alleen in het kader van deze actie. Gegevens worden zeker niet doorverkocht aan derden. Als je daarvoor toestemming geeft, worden ze wel ter beschikking gesteld aan de sponsor van deze actie om je beloning op te sturen en om éénmalig een vrijblijvend aanbod te doen omtrent de beloning.

1. Wat is je voornaam?

2. Wat is je achternaam?

3. Wat is je geslacht?

1. man
2. vrouw

4. Wat is je geboortedatum?

Deze actie is alleen voor mensen van 18 jaar en ouder (zie de actievoorwaarden).

1. (dag-maand-jaar), bijvoorbeeld 03-10-1966

5. Wat is je e-mail adres? Dit adres is nodig voor het kunnen toezenden van drie mails, één voor en twee na de actie.

Als je geen e-mail adres hebt, kan je je aanmelden via de Tabakstoplijn op het gratis nummer 0800/111 00 elke werkdag tussen 15.00 uur en 19.00 uur. Zij zullen je aanmeldingsformulier invullen en je verder uitleg geven over het verloop van de actie.

6. Wat is je gsm-nummer? Dit nummer is nodig voor het kunnen toezenden van vier gratis sms'en.

04.. /

Als je geen gsm-nummer opgeeft, kan je helaas niet meedoen aan de actie. Je kunt wel altijd gratis naar één van de medewerkers van de Tabakstoplijn bellen voor een persoonlijk gesprek over (niet) roken op het nummer 0800/111 00 elke werkdag van 15.00 uur tot 19.00 uur.

7. Wat is je hoogst afgeronde opleiding?

1. Lager onderwijs
2. Lager secundair onderwijs
3. Hoger secundair onderwijs
(*DD&H: Keuze laten verschijn als men hoger secundair onderwijs aanklikt*)
 1. Buitengewoon secundair onderwijs (Buso)
 2. Deeltijds beroeps onderwijs
 3. Beroepssecundair onderwijs (BSO)
 4. Technisch secundair onderwijs (TSO)
 5. Kunstsecundair onderwijs (KSO)
 6. Algemeen secundair onderwijs (ASO)
4. Hoger onderwijs
(*DD&H: Keuze laten verschijnen als men hoger onderwijs aanklikt*)
 1. Hogeschool
 2. Universiteit
5. Andere
6. Weet niet / wil niet zeggen

8. Waar woon je? Je kunt alleen meedoen aan de actie, als je een geldig adres opgeeft uit de provincie Limburg of de stad Antwerpen (zie de actievoorwaarden). Je adres is nodig voor het kunnen toezenden van de beloning.

1. Straatnaam
2. Huisnummer
3. Postcode (4 cijfers)
4. Woonplaats

- Ik geef de toestemming om mijn gegevens door te geven aan de sponsor zodat mijn beloning wordt opgestuurd. Mijn gegevens worden enkel gebruikt in het kader van deze actie.
9. Kranten en radio-omroepen willen graag aandacht besteden aan de actie 'Rokers verdienen een beloning'. Zouden zij jou in de actieperiode eventueel mogen bellen voor een interview en/of foto?
1. Ja (in dit geval kan het zijn dat de redactie van een krant, tv of radio-omroep je belt. Dit kan ook niet zo zijn.)
 2. Nee
10. Wil je je ervaringen meedelen op onze website?
1. Ja (In dit geval kan het zijn dat ViGeZ jou contacteert om een blog bij te houden. Het kan ook niet zo zijn.)
 2. Nee

Je krijgt nu een bevestigingsmail toegezonden met daarin een link met vragen over je rookgedrag.

5.1.1 Deel 2

11. Hoeveel rook je gemiddeld per dag?
... sigaretten
12. Hoe lang rook je?
... jaar
13. Hoe vaak heb je een stoppoging ondernomen? Maak eventueel een schatting.
... keer
Hoe vaak heb je er al aan gedacht om een stoppoging te ondernemen?
... keer
14. Ben je van plan om te stoppen met roken ?
Welke uitspraak past het best bij jou?
- Ik ben van plan om tussen nu en 1 maand te stoppen met roken
 - Ik ben van plan om tussen 1 maand en 6 maanden te stoppen met roken
 - Ik ben van plan om tussen 6 maanden en 1 jaar te stoppen met roken
 - Ik wil niet binnen 1 jaar stoppen, maar wel ooit
 - Ik wil nooit stoppen, maar wel minder of lichter gaan roken
 - Ik wil nooit stoppen en ook niet minder of lichter gaan roken
15. Hoe sterk ben je gemotiveerd om aan de actie '24 uur niet roken' mee te doen?
- Ik ben heel erg gemotiveerd
 - Ik ben eerder wel gemotiveerd
 - Ik ben eerder niet gemotiveerd
 - Ik ben helemaal niet gemotiveerd
 - Weet ik niet
16. Denk je dat het je lukt om die 24 uur niet te roken?
- Ja, dat lukt me zeker wel
 - Ja, dat lukt me waarschijnlijk wel
 - Nee, dat lukt me waarschijnlijk niet
 - Nee, dat lukt me zeker niet
 - Weet ik niet
17. We leggen je nu een aantal uitspraken voor over stoppen met roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?:
1. Stoppen met roken verbetert mijn conditie:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 2. Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 3. Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid:

- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
4. Stoppen met roken is verstandig:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
5. Stoppen met roken maakt me trots op mezelf:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
6. Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
18. De volgende uitspraken gaan over roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?
1. Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
2. Roken helpt ontspannen:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
3. Roken is gezellig:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
4. Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
19. In sommige situaties kan het moeilijker zijn om het roken te laten. Stel dat je een stoppoging zou doen, welk van de onderstaande antwoorden zou dan het beste bij jou passen?:
1. Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis, ...
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
2. Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben:
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
3. Ik kan het roken laten als ik me somber voel:
- zeker wel

- waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
4. Ik kan het roken laten als ik een pauze neem:
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
5. Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb:
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet

OK, je hebt alle vragen beantwoord. Klik op 'Verstuur' en dan ben je volledig aangemeld voor deze 24-uur-niet-roken actie 'Rokers verdienen 'n beloning'.

Op de avond vóór de niet-roken dag zal je ter herinnering een gratis SMS krijgen. Vergeet niet jouw ervaringen rond het 24 uur niet-roken door te geven! Dit kan vanaf 4 november 12.00 uur tot 6 november 12.00 uur, via een link die je per e-mail ontvangt.

Hierna krijg je persoonlijke informatie gebaseerd op jouw ervaringen, een tijdschrift én maak je kans op een Wii Sports! Een maand later wordt nog eens gepeild naar je rookgedrag via een evaluatievragenlijst die naar je wordt opgestuurd via mail.

Veel succes op 3 november!

Voor steun en advies bij het (niet) roken kun je op 3 november 24 uur lang terecht bij de Tabakstoplijn op het nummer 0800/111 00 (gratis).

5.2 Bijlage 2: vragenlijst pre-test controlegroep

Fijn dat je meedoet. Je kunt hier de eerste vragenlijst invullen over (niet) roken. (Vul hier de datum in waarop je deze vragenlijst invult: . ./ ./. .)

Wij behandelen jouw gegevens vertrouwelijk en gebruiken ze alleen in het kader van deze studie. Gegevens worden zeker niet doorverkocht aan derden. Als je daarvoor toestemming geeft, worden ze wel ter beschikking gesteld aan de sponsor van deze studie om je beloning op te sturen en om éénmalig een vrijblijvend aanbod te doen omtrent de beloning.

8. Wat is je voornaam?

9. Wat is je achternaam?

10. Wat is je geslacht?

1. man
2. vrouw

11. Wat is je geboortedatum?

Deze studie is alleen voor mensen van 18 jaar en ouder.

1. (dag-maand-jaar), bijvoorbeeld 03-10-1966

12. Wat is je hoogst afgeronde opleiding?

1. Lager onderwijs
2. Lager secundair onderwijs
3. Hoger secundair onderwijs
(*DD&H: Keuze laten verschijnen als men hoger secundair onderwijs aanklikt*)
 1. Buitengewoon secundair onderwijs (Buso)
 2. Deeltijds beroepsonderwijs
 3. Beroepssecundair onderwijs (BSO)
 4. Technisch secundair onderwijs (TSO)
 5. Kunstsecundair onderwijs (KSO)
 6. Algemeen secundair onderwijs (ASO)
4. Hoger onderwijs
(*DD&H: Keuze laten verschijnen als men hoger onderwijs aanklikt*)
 1. Hogeschool
 2. Universiteit
5. Andere
6. Weet niet / wil niet zeggen

13. Waar woon je? Je kunt alleen meedoen aan deze studie als je een geldig adres opgeeft. Je adres is nodig voor het kunnen toezenden van de beloning.

1. Straatnaam
2. Huisnummer
3. Postcode (4 cijfers)
4. Woonplaats

- Ik geef de toestemming om mijn gegevens door te geven aan de sponsor zodat mijn beloning wordt opgestuurd. Mijn gegevens worden enkel gebruikt in het kader van deze studie.

14. Hoeveel rook je gemiddeld per dag?

... sigaretten

15. Hoe lang rook je?

... jaar

16. Hoe vaak heb je een stoppoging ondernomen? Maak eventueel een schatting.

... keer

Hoe vaak heb je er al aan gedacht om een stoppoging te ondernemen?

... keer

17. Ben je van plan om te stoppen met roken?

Welke uitspraak past het beste bij jou?

- Ik ben van plan om tussen nu en 1 maand te stoppen met roken
- Ik ben van plan om tussen 1 maand en 6 maanden te stoppen met roken
- Ik ben van plan om tussen 6 maanden en 1 jaar te stoppen met roken

- Ik wil niet binnen 1 jaar stoppen, maar wel ooit
 - Ik wil nooit stoppen, maar wel minder of lichter gaan roken
 - Ik wil nooit stoppen en ook niet minder of lichter gaan roken
18. Hoe sterk ben je gemotiveerd om aan de actie '24 uur niet roken' mee te doen?
- Ik ben heel erg gemotiveerd
 - Ik ben eerder wel gemotiveerd
 - Ik ben eerder niet gemotiveerd
 - Ik ben helemaal niet gemotiveerd
 - Weet ik niet
19. Denk je dat het je lukt om die 24 uur niet te roken?
- Ja, dat lukt me zeker wel
 - Ja, dat lukt me waarschijnlijk wel
 - Nee, dat lukt me waarschijnlijk niet
 - Nee, dat lukt me zeker niet
 - Weet ik niet
20. We leggen je nu een aantal uitspraken voor over stoppen met roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?:
1. Stoppen met roken verbetert mijn conditie:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
7. Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
8. Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
9. Stoppen met roken is verstandig:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
10. Stoppen met roken maakt me trots op mezelf:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
11. Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
21. De volgende uitspraken gaan over roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?
1. Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
5. Roken helpt ontspannen:
- Helemaal akkoord

- Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
6. Roken is gezellig:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
7. Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven:
- Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
22. In sommige situaties kan het moeilijker zijn om het roken te laten. Stel dat je een stoppoging zou doen, welk van de onderstaande antwoorden zou dan het beste bij jou passen?:
1. Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis, ...
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
6. Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben:
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
7. Ik kan het roken laten als ik me somber voel:
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
8. Ik kan het roken laten als ik een pauze neem:
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
9. Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb:
- zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet

DD&H: Moet hier nog een verzendknop komen?

OK, je hebt de eerste vragenlijst volledig ingevuld.

Op 4 november 12.00 uur ontvang je een mail met een tweede vragenlijst. Een maand later ontvang je nog een derde vragenlijst. Hierna krijg je een beloning voor je deelname.

5.3 Bijlage 3: vragenlijst post-test experimentele groep

We zijn erg benieuwd hoe de actiedag voor jou is verlopen. Vul daarom de volgende vragen in. Doe dat liefst meteen, want de vragenlijst wordt afgesloten op 6 november 12.00 uur.

Na het beantwoorden van de vragen krijg je meteen informatie. Helemaal afgestemd op jouw persoonlijke ervaringen. De informatie kan je uitprinten of naar jezelf mailen.

Geef bij elke vraag slechts één antwoord. Als er meer antwoorden ingevuld kunnen worden, staat dat er duidelijk bij. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

DD&H: Hoe worden de deelnemers uit de posttest gekoppeld aan hun pretest? Moeten zij hun naam en gsm-nummer opgeven?

1. Heb je *tijdens* de 24 uur van de actie gerookt?
 - Nee, helemaal niet (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 3!*)
 - Ja, maar minder dan normaal (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 3!*)
 - Ja, net zoveel (of meer) dan normaal (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 2!*)

2. Heb je *tijdens* de actie een poging gedaan om niet te roken?
 - Ja (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 3!*)
 - Nee, ik was het vergeten (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 13*)
 - Nee, ik zag het niet zitten (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 13*)
 - Nee, ik had er geen behoefte aan (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 13*)
 - Nee, ik heb me bedacht (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 13*)

3. Heb je *na* de 24 uur van de actie gerookt?
 - Nee, helemaal niet
 - Ja, maar minder dan normaal:
... sigaretten minder
 - Ja, net zoveel (of meer) dan normaal

4. Heb je *na* de actie nog een stoppoging ondernomen?
 - Ja, hoeveel? ...
 - Nee

5. Hoeveel zin had je om te roken *tijdens* de actie?
 - Ik had heel veel zin om te roken
 - Ik had zin om te roken
 - Ik had een beetje zin om te roken
 - Ik had geen zin om te roken
 - Weet ik niet

6. Vond je het vervelend om tijdens de actie niet te roken?
 - Ik vond het heel erg vervelend
 - Ik vond het vervelend
 - Ik vond het een beetje vervelend
 - Ik vond het niet vervelend
 - Weet ik niet

7. Had je het roken tijdens de actie erg nodig?
 - Ja, ik had het heel erg nodig
 - Ja, ik had het nodig
 - Ja, ik had het een beetje nodig
 - Nee, ik had het niet nodig
 - Weet ik niet

8. Heb je tijdens de actie gemerkt dat het voordelen heeft om niet te roken?
 - Het heeft heel veel voordelen voor mij
 - Het heeft vrij veel voordelen voor mij
 - Het heeft wel wat voordelen voor mij
 - Het heeft helemaal geen voordelen voor mij
 - Weet ik niet

Indien vraag 1=1 vraag 9a, 10a, 11, 12a

Indien vraag 1=2 vraag 9b, 10b, 11, 12b

Indien vraag 1=3 door naar vraag 12c

- 9a. Vind je het een prestatie van jezelf dat je niet rookte tijdens de actie?
- Ik vind het een hele grote prestatie

- Ik vind het een prestatie
- Ik vind het een kleine prestatie
- Ik vind het helemaal geen prestatie
- Weet ik niet

9b. Vind je het een prestatie van jezelf dat je minder dan normaal rookte tijdens de actie?

- Ik vind het een hele grote prestatie
- Ik vind het een prestatie
- Ik vind het een kleine prestatie
- Ik vind het helemaal geen prestatie
- Weet ik niet

10a. Vond je het moeilijk of gemakkelijk om tijdens de actie niet te roken?

- Ik vond het heel moeilijk
- Ik vond het moeilijk
- Ik vond het niet moeilijk, niet gemakkelijk
- Ik vond het gemakkelijk
- Ik vond het heel gemakkelijk

10b. Vond je het moeilijk of gemakkelijk om tijdens de actie minder dan normaal te roken?

- Ik vond het heel moeilijk
- Ik vond het moeilijk
- Ik vond het niet moeilijk, niet gemakkelijk
- Ik vond het gemakkelijk
- Ik vond het heel gemakkelijk

11. Wat was het moeilijkste moment tijdens de actie?

(hier kun je *meer dan 1* antwoord geven)

Voor DD&H: Let op: indien een of meer antwoorden gegeven worden op mogelijkheid 1 t/m 5 dan 6 en 7 niet mogelijk. Indien 6 aangevinkt, dan 7 niet mogelijk. Indien 7 aangevinkt dan 6 niet mogelijk maken!

- Toen anderen wel rookten
- Toen ik alleen was
- Toen ik veel stress had
- Toen ik niet meer gemotiveerd was
- Op een moment dat ik anders altijd rook
- Op een ander moment
- Ik had geen moeilijk moment

12a. Waarom is het je gelukt om 24 uur niet te roken?

(hier kun je *meer dan 1* antwoord geven)

Voor DD&H: Indien een of meerdere antwoorden gegeven bij mogelijkheid 1 t/m 7 dan 8 niet mogelijk.

- Ik heb een sterke wil
- Ik was heel erg gemotiveerd
- Ik had geen stress
- Er waren geen sigaretten in de buurt
- Anderen steunden me
- Ik ben niet verslaafd aan roken
- Ik heb bewust gekozen 24 uur niet te roken
- Om een andere reden

12b. Waarom is het je gelukt om 24 uur minder dan normaal te roken?

Voor DD&H: Indien een of meerdere antwoorden gegeven bij mogelijkheid 1 t/m 7 dan 8 niet mogelijk.

(hier kun je *meer dan 1* antwoord kiezen)

- Ik heb een sterke wil
- Ik was heel erg gemotiveerd
- Ik had geen stress
- Er waren geen sigaretten in de buurt
- Anderen steunden me
- Ik ben niet verslaafd aan roken
- Ik heb bewust gekozen 24 uur minder te roken
- Om een andere reden

12c. Waarom heb je tijdens het experiment gerookt?

Voor DD&H: Indien een of meerdere antwoorden gegeven bij mogelijkheid 1 t/m 7 dan 8 niet mogelijk.

(hier kun je meer dan 1 antwoord kiezen)

- Ik heb geen sterke wil
- Ik was helemaal niet gemotiveerd
- Ik had veel stress
- Er waren sigaretten in de buurt
- Anderen steunden me niet
- Ik ben verslaafd aan roken
- Ik heb bewust gekozen om te roken
- Om een andere reden

13. Ben je van plan om te stoppen met roken?

Welke uitspraak past het beste bij jou?

- Ik ben gestopt en van plan dat vol te houden
- Ik ben van plan om tussen nu en 1 maand te stoppen met roken
- Ik ben van plan om tussen 1 maand en 6 maanden te stoppen met roken
- Ik ben van plan om tussen 6 maanden en 1 jaar te stoppen met roken
- Ik wil niet binnen 1 jaar stoppen, maar wel ooit
- Ik wil nooit stoppen, maar wel minder of lichter gaan roken
- Ik wil nooit stoppen en ook niet minder of lichter gaan roken

14. We leggen je nu een aantal uitspraken voor over stoppen met roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?:

1. Stoppen met roken verbetert mijn conditie:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

12. Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

13. Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

14. Stoppen met roken is verstandig:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

15. Stoppen met roken maakt me trots op mezelf:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

16. Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

15. De volgende uitspraken gaan over roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?

a. Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

8. Roken helpt ontspannen:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 9. Roken is gezellig:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 10. Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
16. In sommige situaties kan het moeilijker zijn om het roken te laten. Stel dat je een stoppoging zou doen, welk van de onderstaande antwoorden zou dan het beste bij jou passen?:
10. Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis, ...
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 11. Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 12. Ik kan het roken laten als ik me somber voel:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 13. Ik kan het roken laten als ik een pauze neem:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 14. Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
17. Zou je gemotiveerd zijn om nog een keer aan deze actie mee te doen en 24 uur niet te roken?
- Zeker wel
 - Eerder wel
 - Eerder niet
 - Zeker niet
 - Weet ik niet

Je hebt alle vragen beantwoord.

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst.

Klik op 'Verstuur' en je krijgt direct informatie op je scherm te zien dat bij je past. Deze informatie kan je printen of naar jezelf mailen, zodat je deze informatie altijd terug kan bekijken.

5.4 Bijlage 4: vragenlijst post-test controlegroep

Je hebt op ../../. (DD&H: Datum automatisch invullen op basis van pretest) een eerste vragenlijst ingevuld over rookgedrag. Waarvoor dank. Gelieve onderstaande vragenlijst in te vullen voor 6 november 12.00 uur. We zijn heel blij dat je dat wil doen, want hierdoor komen we meer te weten over rookgedrag.

Na het beantwoorden van de vragen krijg je meer informatie over (niet) roken. Dat kan je bekijken als je dat nuttig vindt.

Geef bij elke vraag slechts één antwoord. Als er meer antwoorden ingevuld kunnen worden, staat dat er duidelijk bij. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

DD&H: Hoe worden de deelnemers uit de posttest gekoppeld aan hun pretest? Moeten zij hun naam en gsm-nummer opgeven?

1. a. Heb je sinds de eerste meting (DD&H: hier zou automatisch de datum van de pretest moeten verschijnen) nog een stoppoging ondernomen?

Ja (DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 2)

Nee (DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag 1b)

- b. Heb je sinds de eerste meting er al aan gedacht om een stoppoging te ondernemen?

Ja

Nee

2. Ben je van plan om te stoppen met roken? Welke
uitspraak past het beste bij jou?

- Ik ben gestopt en van plan dat vol te houden
- Ik ben van plan om tussen nu en 1 maand te stoppen met roken
- Ik ben van plan om tussen 1 maand en 6 maanden te stoppen met roken
- Ik ben van plan om tussen 6 maanden en 1 jaar te stoppen met roken
- Ik wil niet binnen 1 jaar stoppen, maar wel ooit
- Ik wil nooit stoppen, maar wel minder of lichter gaan roken
- Ik wil nooit stoppen en ook niet minder of lichter gaan roken

3. We leggen je nu een aantal uitspraken voor over stoppen met roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?:

- Stoppen met roken verbetert mijn conditie:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet

17. Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

18. Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

19. Stoppen met roken is verstandig:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

20. Stoppen met roken maakt me trots op mezelf:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

21. Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven:

- Helemaal akkoord
- Eerder wel akkoord
- Eerder niet akkoord
- Helemaal niet akkoord
- Weet ik niet

4. De volgende uitspraken gaan over roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?
- Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - 11. Roken helpt ontspannen:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - 12. Roken is gezellig:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - 13. Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
5. In sommige situaties kan het moeilijker zijn om het roken te laten. Stel dat je een stoppoging zou doen, welk van de onderstaande antwoorden zou dan het beste bij jou passen?:
- Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis, ...
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - 15. Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - 16. Ik kan het roken laten als ik me somber voel:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - 17. Ik kan het roken laten als ik een pauze neem:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - 18. Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet

Je hebt alle vragen beantwoord.

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst.

Klik op 'Verstuur' en je krijgt direct informatie op je scherm te zien dat bij je past. Deze informatie kan je printen of naar jezelf mailen, zodat je deze informatie altijd terug kan bekijken.

5.5 Bijlage 5: vragenlijst post2 experimentele groep

Op 3 november heb je meegedaan aan de 24 uur niet roken actie en een vragenlijst ingevuld. Dat heb je heel goed gedaan. We willen nu nog één keer vragen naar jouw opvattingen over roken.

1. Hoeveel sigaretten rook je gemiddeld per dag na de 24 uur niet roken actie?
... sigaretten
2. Hoeveel stoppogingen heb je al ondernomen?
3. Ben je van plan om te stoppen met roken?
Welke uitspraak past het beste bij jou?
 - Ik ben gestopt en van plan dat vol te houden
 - Ik ben van plan om tussen nu en 1 maand te stoppen met roken
 - Ik ben van plan om tussen 1 maand en 6 maanden te stoppen met roken
 - Ik ben van plan om tussen 6 maanden en 1 jaar te stoppen met roken
 - Ik wil niet binnen 1 jaar stoppen, maar wel ooit
 - Ik wil nooit stoppen, maar wel minder of lichter gaan roken
 - Ik wil nooit stoppen en ook niet minder of lichter gaan roken
4. We leggen je nu een aantal uitspraken voor over stoppen met roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?:
 - Stoppen met roken verbetert mijn conditie:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken is verstandig:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken maakt me trots op mezelf:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
5. De volgende uitspraken gaan over roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?
 1. Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet

2. Roken helpt ontspannen:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
3. Roken is gezellig:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
4. Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
6. In sommige situaties kan het moeilijker zijn om het roken te laten. Stel dat je een stoppoging zou doen, welk van de onderstaande antwoorden zou dan het beste bij jou passen?:
 - Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis, ...
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik me somber voel:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik een pauze neem:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
7. Heb je in de afgelopen maand ten minste een volledige dag (24 uur) niet gerookt?
 - Ja
 - Nee
8. Ben je door de actie in de afgelopen maand meer voordelen gaan zien van stoppen met roken?
 - Ja, welke? ...
 - Nee

- Weet ik niet
9. Ben je door de actie in de afgelopen maand meer nadelen gaan zien van stoppen met roken?
- Ja, welke? ...
 - Nee
 - Weet ik niet
10. Is stoppen met roken door de actie gemakkelijker of moeilijker geworden?
- Gemakkelijker
 - Moeilijker
 - Geen verschil
 - Weet ik niet
11. Heb je de feedback op maat die je na de actie hebt ontvangen gelezen?
- Ja, volledig
 - Ja, gedeeltelijk
 - Nee (*DD&H: automatisch doorverwijzen naar vraag14*)
12. Heeft de feedback op maat ertoe bijgedragen dat je anders bent gaan denken over stoppen met roken?
- Ja
 - Nee
 - Weet ik niet
13. Vond je de feedback op maat ...:
1. Bruikbaar?
 - Heel zeker
 - Eerder wel
 - Eerder niet
 - Helemaal niet
 - Weet ik niet
 2. Voldoende persoonlijk?
 - Heel zeker
 - Eerder wel
 - Eerder niet
 - Helemaal niet
 - Weet ik niet
 3. Duidelijk?
 - Heel zeker
 - Eerder wel
 - Eerder niet
 - Helemaal niet
 - Weet ik niet
 4. Betrouwbaar?
 - Heel zeker
 - Eerder wel
 - Eerder niet
 - Helemaal niet
 - Weet ik niet
 5. Geloofwaardig?
 - Heel zeker
 - Eerder wel
 - Eerder niet
 - Helemaal niet
 - Weet ik niet
 6. Bedreigend?
 - Heel zeker
 - Eerder wel
 - Eerder niet
 - Helemaal niet
 - Weet ik niet
14. Heb je de afgelopen maand informatie gezocht over stoppen met roken?
- Ja
 - Nee

Je hebt alle vragen beantwoord.

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst! Jouw mening is zeer belangrijk om de 24 uur actie te doen slagen. Als je meer informatie wil over (niet) roken, kan je terecht op onze actiesite www.verdieneenbeloning.be of bij de Tabakstoplijn 0800/111 00 (gratis).

5.6 Bijlage 6: vragenlijst post2 controlegroep

Je hebt reeds twee vragenlijsten ingevuld, daarvoor willen we je al bedanken. We willen je nog één keer vragen om jouw opvattingen over roken door te geven. Dit is nuttig om meer te weten te komen over rookgedrag.

15. Hoeveel rook je gemiddeld per dag?
... sigaretten
16. Hoeveel stoppogingen heb je al ondernomen?
17. Ben je van plan om te stoppen met roken?
Welke uitspraak past het beste bij jou?
 - Ik ben gestopt en van plan dat vol te houden
 - Ik ben van plan om tussen nu en 1 maand te stoppen met roken
 - Ik ben van plan om tussen 1 maand en 6 maanden te stoppen met roken
 - Ik ben van plan om tussen 6 maanden en 1 jaar te stoppen met roken
 - Ik wil niet binnen 1 jaar stoppen, maar wel ooit
 - Ik wil nooit stoppen, maar wel minder of lichter gaan roken
 - Ik wil nooit stoppen en ook niet minder of lichter gaan roken
18. We leggen je nu een aantal uitspraken voor over stoppen met roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?:
 - Stoppen met roken verbetert mijn conditie:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken maakt dat ik er beter uitzie:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken is goed voor mijn gezondheid:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken is verstandig:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken maakt me trots op mezelf:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
 - Stoppen met roken verlaagt mijn uitgaven:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
19. De volgende uitspraken gaan over roken. Ga je akkoord met de volgende uitspraken?
 1. Roken helpt om niet teveel aan te komen in gewicht:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord

- Weet ik niet
- 2. Roken helpt ontspannen:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
- 3. Roken is gezellig:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
- 5. Roken helpt vervelende gedachten te verdrijven:
 - Helemaal akkoord
 - Eerder wel akkoord
 - Eerder niet akkoord
 - Helemaal niet akkoord
 - Weet ik niet
- 20. In sommige situaties kan het moeilijker zijn om het roken te laten. Stel dat je een stoppoging zou doen, welk van de onderstaande antwoorden zou dan het beste bij jou passen?:
 - Ik kan het roken laten als ik een sigaret van mijn eigen merk krijg aangeboden op café, op een feestje, thuis, ...
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik gestresseerd ben:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik me somber voel:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik een pauze neem:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
 - Ik kan het roken laten als ik niet gegeten heb:
 - zeker wel
 - waarschijnlijk wel
 - waarschijnlijk niet
 - zeker niet
 - weet ik niet
- 21. Ben je in de afgelopen maand meer voordelen gaan zien van stoppen met roken?
 - Ja, welke? ...
 - Nee
 - Weet ik niet
- 22. Ben je in de afgelopen maand meer nadelen gaan zien van stoppen met roken?

- Ja, welke? ...
- Nee
- Weet ik niet

23. Is stoppen met roken gemakkelijker of moeilijker geworden?

- Gemakkelijker
- Moeilijker
- Geen verschil
- Weet ik niet

24. Heb je de afgelopen maand informatie gezocht over stoppen met roken?

- Ja
- Nee

Je hebt alle vragen beantwoord.

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst! Jouw mening is zeer belangrijk om deze studie te doen slagen.

Als je meer informatie wil over (niet) roken, kan je terecht bij de Tabakstoplijn 0800/111 00 (gratis) op werkdagen tussen 15.00 uur en 19.00 uur.