

Bilaga 6

Registrering av tobakskonsumtion

Fyll i formuläret varje gång du tänder en cigarett/lägger in en snus. Skriv ner vad du håller på med. 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 denna cigarett/snus är enligt följande skala: **Nödvändig = 1, Ej helt nödvändig = 2, 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				