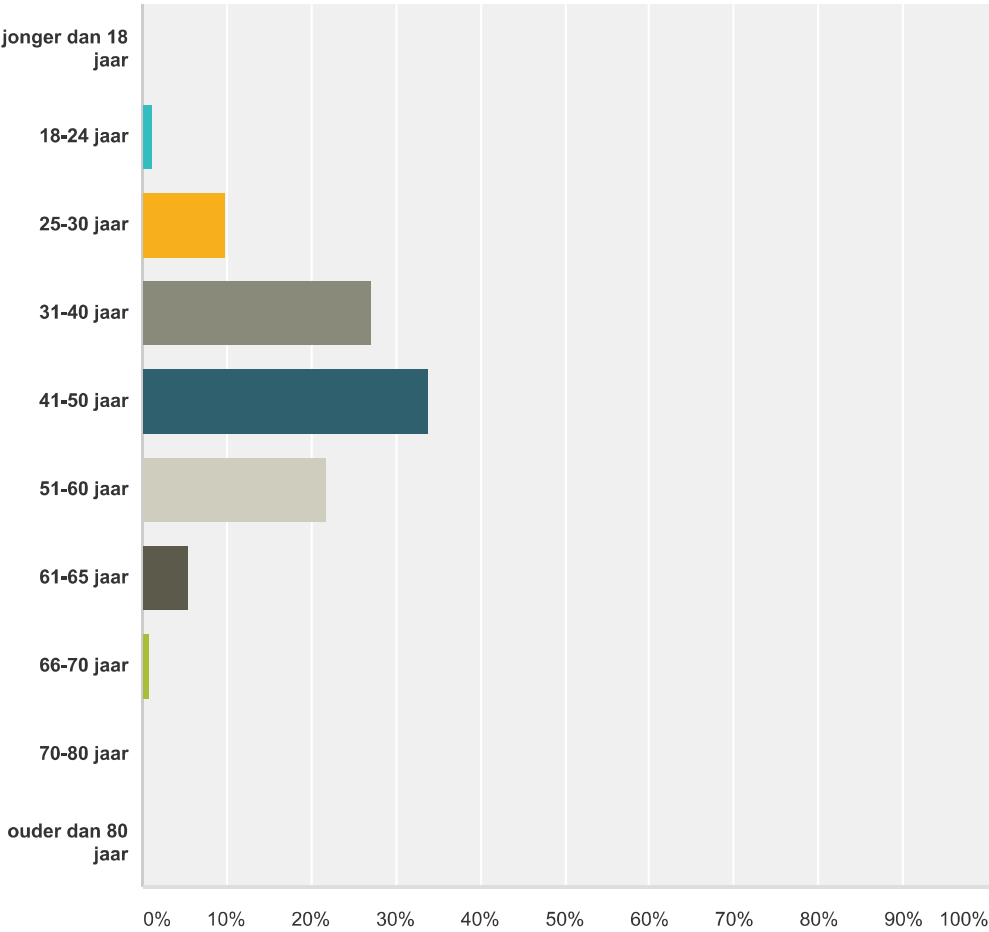


Q1 Wat is uw leeftijd?

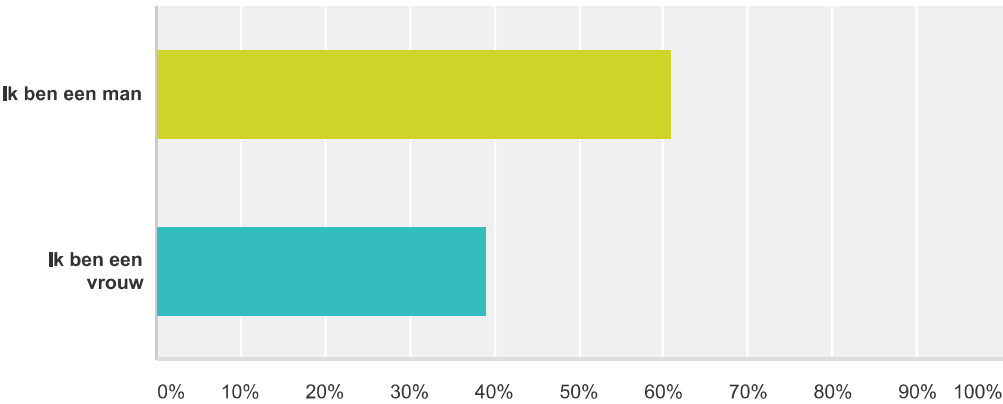
Beantwoord: 243 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties	
jonger dan 18 jaar	0,00%	0
18-24 jaar	1,23%	3
25-30 jaar	9,88%	24
31-40 jaar	27,16%	66
41-50 jaar	33,74%	82
51-60 jaar	21,81%	53
61-65 jaar	5,35%	13
66-70 jaar	0,82%	2
70-80 jaar	0,00%	0
ouder dan 80 jaar	0,00%	0
Totaal		243

Q2 Bent u een man of een vrouw?

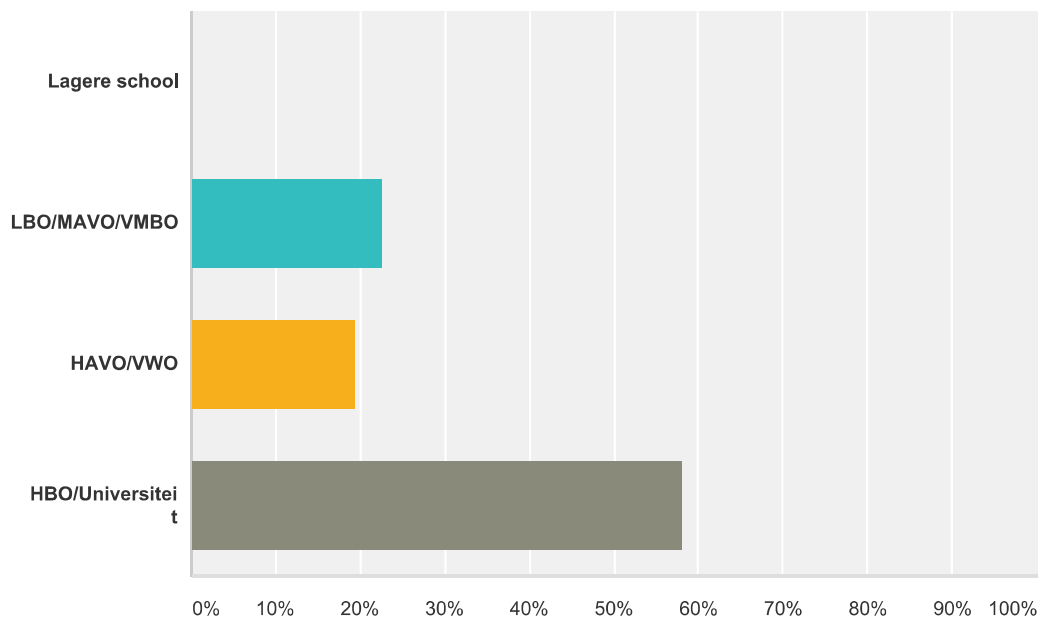
Beantwoord: 243 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Ik ben een man	60,91%148
Ik ben een vrouw	39,09%95
Totaal	243

Q3 Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?

Beantwoord: 243 Overgeslagen: 0



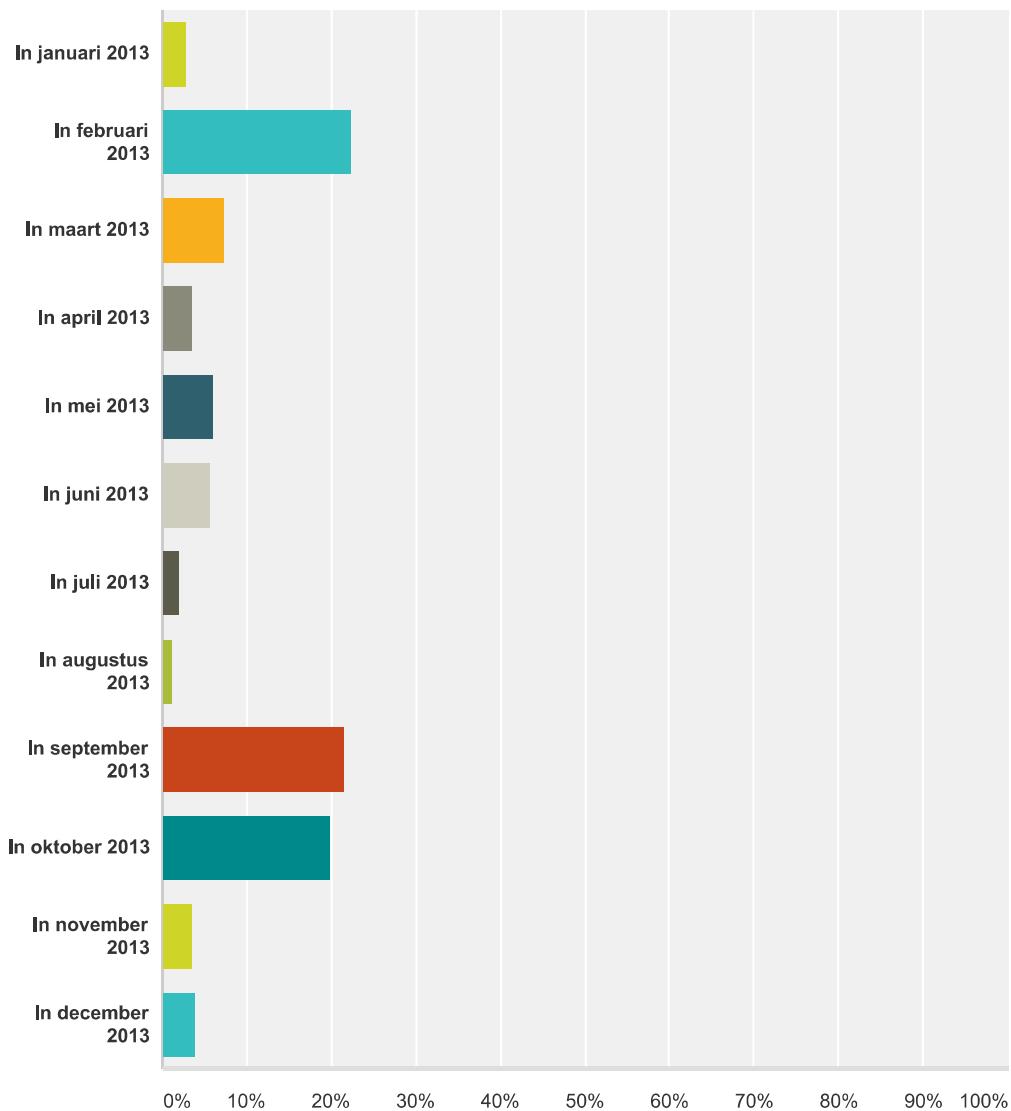
Antwoordkeuzen	Reacties
Lagere school	0,00% 0
LBO/MAVO/VMBO	22,63% 55
HAVO/VWO	19,34% 47
HBO/Universiteit	58,02% 141
Totaal	243

#	Overige (geef nadere toelichting)	Datum
1	mbo	6-10-2014 19:37
2	na atheneum 1jarige opleiding directiesecretaresse gevolgd.	6-10-2014 19:26
3	MBO	6-10-2014 8:57
4	MBO	1-10-2014 8:54
5	MBO (Staat er niet tussen, slordig....)	1-10-2014 8:38
6	MBO	30-9-2014 11:39
7	MBO	29-9-2014 22:07
8	MBO	29-9-2014 10:46
9	MBO	29-9-2014 10:42
10	MBO-4	29-9-2014 10:36
11	MBO4	29-9-2014 10:22
12	MTS Werktuigbouwkunde	29-9-2014 10:09

13	Master Elektro-mechanica	29-9-2014 9:54
----	--------------------------	----------------

Q4 Wanneer hebt u deelgenomen aan de cursus 'Ik stop ermee'

Beantwoord: 232 Overgeslagen: 11



Antwoordkeuzen	Reacties
In januari 2013	3,02% 7
In februari 2013	22,41% 52
In maart 2013	7,33% 17
In april 2013	3,45% 8
In mei 2013	6,03% 14
In juni 2013	5,60% 13

Ik stop ermee

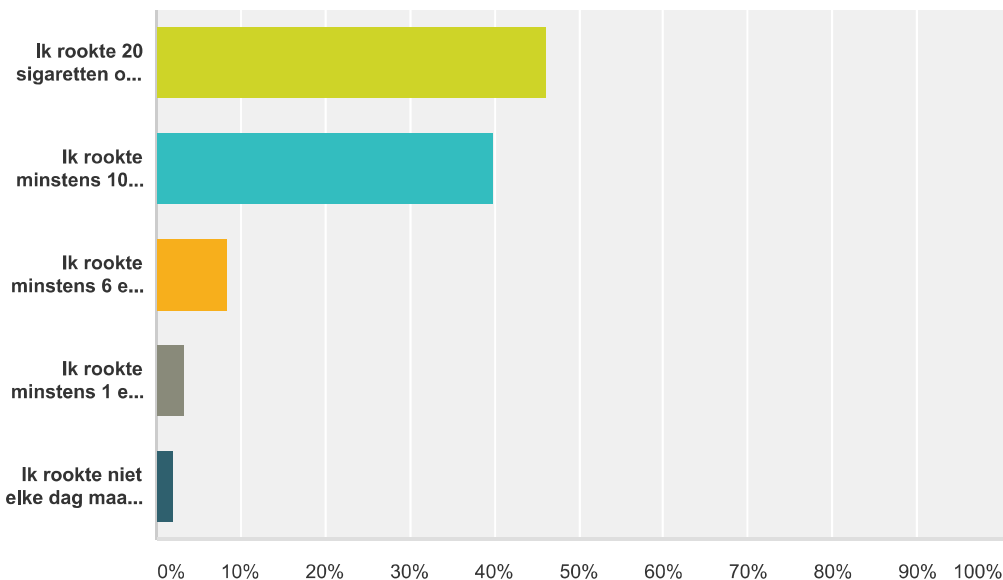
SurveyMonkey

In juli 2013	2,16%	5
In augustus 2013	1,29%	3
In september 2013	21,55%	50
In oktober 2013	19,83%	46
In november 2013	3,45%	8
In december 2013	3,88%	9
Totaal		232

#	Overige (geef nadere toelichting)	Datum
1	Ik heb niet deelgenomen omdat de cursus niet doorging	8-10-2014 8:53
2	Weet niet meer precies.	6-10-2014 11:35
3	Nogmaals in mei 2014	2-10-2014 7:00
4	Nov 2012, Herhaling April 2013	1-10-2014 23:21
5	Ik heb 2x deelgenomen: ook in september 2013	30-9-2014 17:33
6	Weet ik niet meer	30-9-2014 15:49
7	Ik dacht september 2013	29-9-2014 23:25
8	Weet niet meer precies	29-9-2014 21:27
9	verkorte versie.	29-9-2014 17:16
10	In januari 2013 was een herhaling als opfrisser. Ik rookte toen niet meer. De eerste keer was op 21 november 2012. Die avond ben ik gestopt.	29-9-2014 16:13
11	ongeveer een jaar geleden	29-9-2014 15:13
12	Februari 2014	29-9-2014 13:07
13	2012 maar weet niet meer exact wanneer	29-9-2014 10:51
14	begin 2013, exacte maand weet ik niet	29-9-2014 10:42
15	2012 bij Asml	29-9-2014 10:17
16	Feb 2012	29-9-2014 9:51

Q5 Hoeveel sigaretten rookte u toen u aan de cursus 'Ik stop ermee' begon?

Beantwoord: 238 Overgeslagen: 5

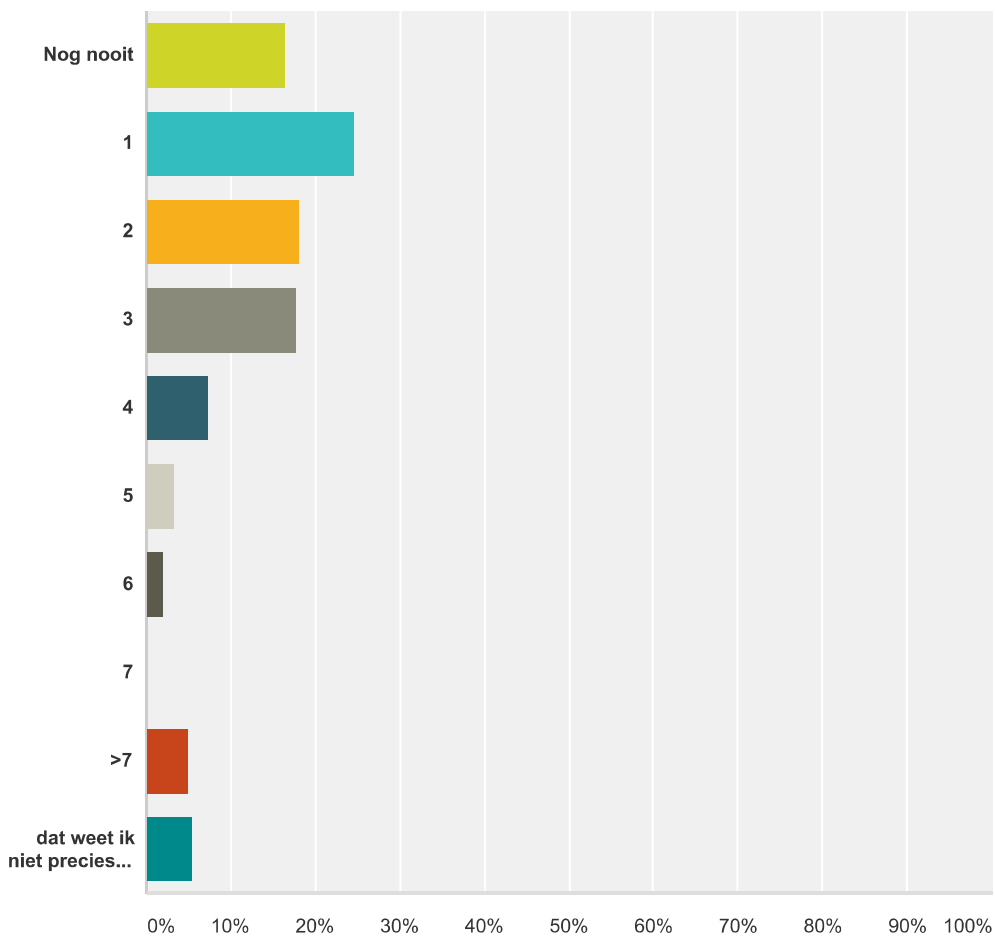


Antwoordkeuzen	Reacties
Ik rookte 20 sigaretten of meer gemiddeld per dag	46,22% 110
Ik rookte minstens 10 maar minder dan 20 sigaretten gemiddeld per dag	39,92% 95
Ik rookte minstens 6 en maximaal 9 sigaretten gemiddeld per dag	8,40% 20
Ik rookte minstens 1 en maximaal 5 sigaretten gemiddeld per dag	3,36% 8
Ik rookte niet elke dag maar wel regelmatig	2,10% 5
Totaal	238

#	Overige (geef nadere toelichting)	Datum
1	Ik rookte meestal ongeveer 10 sigaretten maar kon ook zo 20 sigaretten roken, dat verschilde per dag	6-10-2014 13:31
2	in het weekend of op feesten (langere dagen) kon het aantal sigaretten nog wel eens oplopen tot 40/dag.	2-10-2014 19:23
3	en 2-3 joints	30-9-2014 11:27
4	2 tot 20 sigaretten met een feest. of een dag niets	29-9-2014 21:07
5	Allen op feestjes en zakendiners	29-9-2014 11:33
6	2-3 maal pijproken per dag, in het weekend meer	29-9-2014 11:28
7	Ik rookte 55 of meer sigaretten per dag	29-9-2014 11:05
8	Ik rookte door de weeks 3 sigaretten per dag, maar in het weekend bijna een pakje per dag	29-9-2014 10:03
9	1 pakje per dag, tijdens uitgaan meer.	29-9-2014 9:41

Q6 Hoe vaak bent u in het verleden gestopt met roken, en toch weer begonnen? Als u gestopt bent na de cursus 'ik stop ermee' en weer begonnen met roken erna, telt deze laatste keer stoppen niet mee voor deze vraag.

Beantwoord: 243 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Nog nooit	16,46%40
1	24,69%60
2	18,11%44
3	17,70%43
4	7,41%18
5	3,29%8

Ik stop ermee

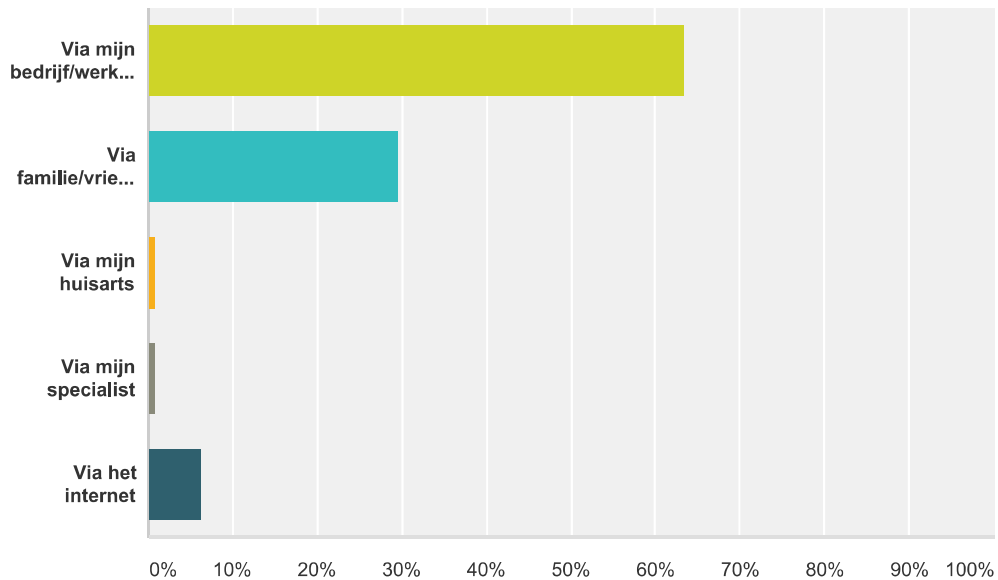
SurveyMonkey

6	2,06%	5
7	0,00%	0
>7	4,94%	12
dat weet ik niet precies meer	5,35%	13
Totaal		243

#	Overige (geef nadere toelichting)	Datum
1	Ik denk een stuk of vier keer, maar weet het echt niet precies. Maar deze keer was echt anders, meer doorzettingsvermogen, steun van vriendin (veel praten), haar kado niet willen verpesten, en meer.	7-10-2014 15:53
2	honderden keren	30-9-2014 14:32
3	3 maal gestopt in mijn studententijd in verband met wedstrijdroeien.	30-9-2014 11:37
4	Zelf gestop in 1996 helaas weer begonnen in 2008	30-9-2014 9:52
5	Ik heb 11 jaar gerookt, waarvan ik 10 jaar bezig ben geweest met stoppen	29-9-2014 17:44
6	In 1998 drie maanden gestopt geweest. Dat was de laatste keer voor de laatste keer op 21 nov. 2012. Jaren daarvoor nog eens drie maanden en daarvoor meerdere keren een paar weken of dagen.	29-9-2014 16:13
7	17 jaar niet gerookt (1x gestopt), door echtscheiding weer gestart en na 1 jaar gestopt (2x zelf proberen te stoppen)	29-9-2014 15:12
8	Kan ook 4 keer zijn geweest	29-9-2014 13:20
9	ik denk een keer of 4 min.	29-9-2014 10:55
10	ongeveer 5 a 6 keer	29-9-2014 10:34
11	Waarvan 1x na 13 jaar weer begonnen	29-9-2014 9:42

Q7 Hoe bent u bij deze cursus terecht gekomen?

Beantwoord: 236 Overgeslagen: 7



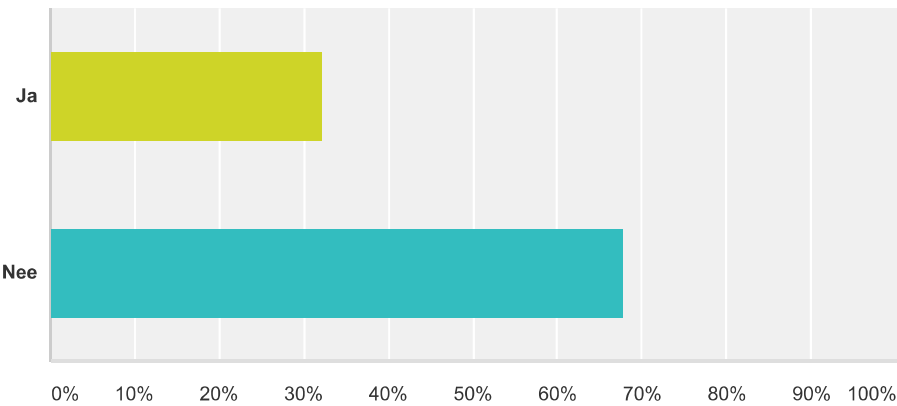
Antwoordkeuzen	Reacties
Via mijn bedrijf/werkgever	63,56% 150
Via familie/vrienden	29,66% 70
Via mijn huisarts	0,85% 2
Via mijn specialist	0,85% 2
Via het internet	6,36% 15
Totale aantal respondenten: 236	

#	Overige (geef nadere toelichting)	Datum
1	Was een kadootje van mijn vriendin. Ik had wel eens aangegeven dat ik niet blij ben met het roken en dat ik wel eens wilde gaan stoppen, dus toen zij deze cursus met korting via haar werk kon kopen heeft ze dat meteen gedaan. Dat het een kado was heeft ook wel een extra motivatie gegeven door te zetten in de eerste weken, die het moeilijkst waren.	7-10-2014 15:53
2	adv. krant	7-10-2014 12:42
3	weet ik niet meer.	6-10-2014 12:10
4	Mijn moeder was opgenomen in het UMC en daar werd de cursus aangeboden.	30-9-2014 17:26
5	vriendin haar werk	30-9-2014 11:39
6	Een collega wees mij op de cursus, zelf was die me niet opgevallen.	30-9-2014 11:37
7	Via posters in zknhs	29-9-2014 21:27

8	Sinds 2001 heb ik veel mantelzorg voor mijn ouders gedaan en 'zeurde' mijn moeder erover dat ik moest stoppen. In een zware mantelzorgperiode in 2009 heb ik haar beloofd te zullen stoppen als zij (mijn ouders) er niet meer zijn. Mijn vader is in aug. 2011 en mijn moeder in mei 2012 gestorven. Omdat hun verjaardagen 'eraan kwamen' in oktober en november ben op het internet naar een cursussen gaan kijken. Deze cursus sprak mij aan omdat hij ook in het UMC gegeven wordt en de stichting beloofd 'niet goed, geld terug' hetgeen ik van veel lef vond getuigen, waardoor ik vertrouwen kreeg in de cursus die bovendien maar één avond in beslag neemt.	29-9-2014 16:13
9	ASML	29-9-2014 16:02
10	Via collega	29-9-2014 14:11
11	Via een poster bij het UMC	29-9-2014 10:34
12	Iemand die bij het UMC werkt.	29-9-2014 9:51
13	Via UMC Utrecht, mijn man was daar onder behandeling en wij werden op deze cursus geattendeerd.	29-9-2014 9:50

Q8 Heeft u de afgelopen 4 weken gerookt?

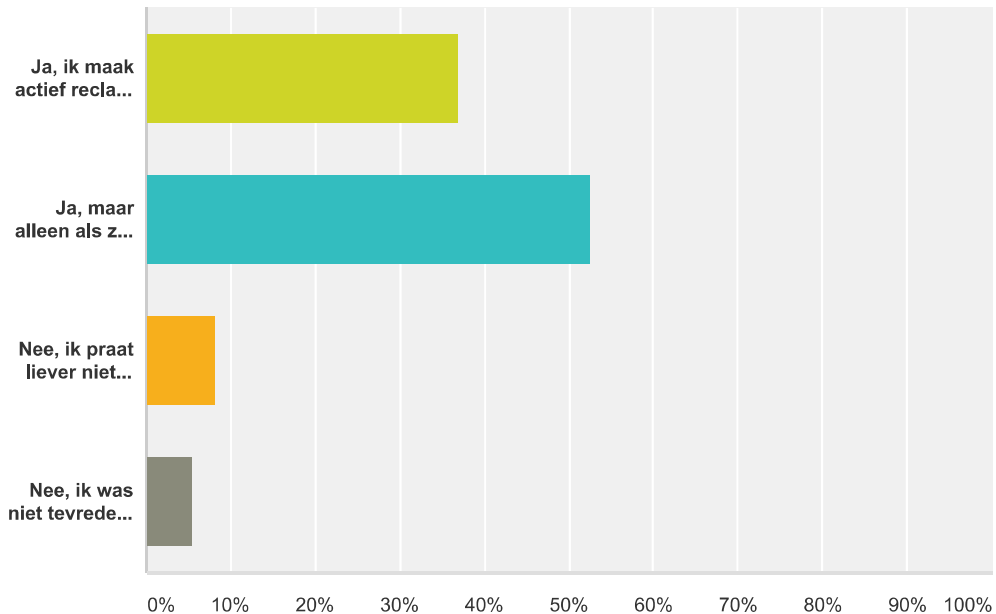
Beantwoord: 243 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Ja	32,10% 78
Nee	67,90% 165
Totaal	243

Q9 Zou u deze cursus aanbevelen aan familieleden en/of vrienden die roken?

Beantwoord: 243 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Ja, ik maak actief reclame voor deze cursus bij familie en/of vrienden die roken	37,04% 90
Ja, maar alleen als ze aan mij vragen stellen over hoe ik gestopt ben met roken	52,67% 128
Nee, ik praat liever niet over mijn stoppen met roken ervaringen met familie en/of vrienden	8,23% 20
Nee, ik was niet tevreden over de cursus	5,35% 13
Totale aantal respondenten: 243	

#	Overige (geef nadere toelichting)	Datum
1	Ik heb geen idee omdat ik de cursus niet heb gedaan zoals boven vermeld.	8-10-2014 8:53
2	Het is niet zo dat ik het overal en altijd maar noem, maar als ik het heb over gestopt zijn met roken dan noem ik deze cursus er zeker bij want deze cursus heeft me wel een heel belangrijke zet gegeven om te stoppen en gestopt te blijven.	7-10-2014 15:53
3	het is me een half jaar gelukt om niet te roken, daarna af en aan	7-10-2014 12:42
4	Door deze cursus ben ik gestopt met roken. Ik had niet verwacht dat ik door deze cursus door nieuwe inzichten zou komen zodat ik daadwerkelijk zou gaan stoppen met roken. Bedankt!!!!	6-10-2014 16:10
5	Ben nog niet kunnen stoppen met roken.	6-10-2014 14:07
6	De cursus heeft mij daadwerkelijk geholpen. Het is vooral de uitleg achter het principe van roken en de ingenieuze ontwikkeling van de sigaret wat mij bewust heeft gemaakt. Ook de peptalk en oefjes die je leert om de verleiding te weerstaan hebben mij geholpen. Hoe dom ook, ik heb er recentelijk bewust voor gekozen om heel incidenteel weer eens een sigaret op te steken (wilde een gezelligheidsroker zijn). Daartoe heb ik besloten zonder dat er sprake was van een grote verleiding. Omdat ik de geur nog lekker vind, maar vooral uit pure nieuwsgierigheid of het me nog zou smaken, heb ik in de afgelopen maanden incidenteel 1 sigaret opgestoken. Het smaakt me niet echt lekker meer.	2-10-2014 21:04

7	Ik vond het onzin wat er werd verteld. Ik ben getrouwd met een huisarts, hij is anti-roken (uiteraard), maar ik geloofde niet in het praatje. Ik ben er naartoe gegaan, omdat het mijn broer wel heeft geholpen, hij is al 1,5 jaar gestopt, maar bij mij had het praatje geen zin. Helaas.....	1-10-2014 22:24
8	Maar ik ben niet gestopt door deze cursus. Vind het wel een goede cursus, maar ben toch na 1 dag weer gaan roken. Ben nu wel voor mijn gevoel 5 maanden gestopt, maar heb een enkele keer toch 1 sigaret gerookt toen ik heel overstuur was, maar dat zijn er hoogstens 10 geweest.	30-9-2014 15:49
9	Cursus heeft voor mij en vele met mij niet veel opgeleverd.	29-9-2014 23:25
10	Imprecieze vraag. Het heeft mij niet geholpen maar anderen wel.	29-9-2014 18:41
11	Ja, absoluut. Hugo Hairwassers brengt het zo fantastisch, leuk, begrijpelijk en degelijk. Het is onderhoudend wat hij allemaal verteld over roken en de tabaksindustrie. Het lijkt goed onderbouwd en zeer geloofwaardig.	29-9-2014 16:13
12	Ik mis de belangrijkste vraag: ik heb na de cursus geen enkele keer meer gerookt en ook geen enkele keer behoefte gevoeld een sigaret op te steken. FANTASTISCH	29-9-2014 15:00
13	het is niet gelukt, dus ik praat er niet over	29-9-2014 14:10
14	ik ben gestopt omdat ik dat zelf wilde. De cursus heeft volgens mij hierop geen enkele invloed gehad. De cursus was voor mij wel de trigger voor het moment van stoppen.	29-9-2014 13:00
15	Na ruim 40 jaar gerookt te hebben, kon ik in één keer stoppen, écht door deze cursus. Mijn motief was: een heel knap iemand, die mij kan/zal laten stoppen! Want: niet goed; geld terug! ik verlies dus nooit! En wat ben ik blij!!! Ruim een jaar rookvrij, bijna zonder moeite!	29-9-2014 12:46
16	Gestopt was als roker	29-9-2014 12:15
17	Het was in mijn opinie een hoog 'tjakka' gehalte. Er werd informatie gedeeld die niet klopte met de verwijzing naar 'wetenschappelijk onderzoek', wat ik beroepsmatig zou kunnen weerleggen. Desalniettemin leek het indruk te maken op de aanwezigen; het zal vast een werkzame functie hebben. Het heeft mij niet weerhouden met stoppen met roken al vond ik wel dat ik er mijn tijd verded. Ik ben gestopt en helaas weer begonnen maar dat staat los van de cursus.	29-9-2014 10:56
18	Ja, als ze vragen stellen over hoe ik het geprobeerd heb maar niet gelukt is	29-9-2014 10:46
19	De cursus was effectief maar alleen als je zelf al besloten hebt dat je niet zo verder kan. De cursus had een hoog bekeerde gelovige gehalte waar ik mee bedoel dat er weinig discussie mogelijk was. Er was maar een waarheid, dit viel niet zo goed bij meerdere deelnemers.	29-9-2014 10:42
20	Ik maak zeker reclame voor deze cursus. Mijn vriend deed de cursus samen met mij. Hij was werkzaam in de horeca en rookte 3 pakjes per dag. Hij heeft geen sigaret meer aangeraakt!! Ik ook niet en ben niet van plan ooit nog te beginnen.	29-9-2014 10:36
21	Hoewel ik vrij snel weer ben gaan roken, vond ik het wel een goede cursus. Door een zeer stressvolle situatie vlak na de cursus ben ik weer begonnen met roken. Ik kon het niet opbrengen om naar een herhaal cursus te gaan.	29-9-2014 10:34
22	Ik denk dat dit de beste manier is om te stoppen met roken omdat je bewust een keuze maakt en je weet wat je te wachten staat door de uitgebreide informatie. Ik vond het heel makkelijk gaan na 19 jaar stevig roken. Ben nog elke dag blij dat ik er vanaf ben.	29-9-2014 10:20
23	Ben niet meer gestopt maar als ze vragen heb ik het wel over deze ervaring.	29-9-2014 10:20
24	Ik rook nog steeds, dus beviel ik deze cursus niet aan want dat vind ik niet logisch. Vond het een leuke cursus, enthousiast gebracht. Alleen, een gedragsverandering in een paar uur tijd tweeg brengen, dat ging mij te snel. Vond ook vervelend dat we aan het eind als een braaf schaap moesten zeggen dat we nu niet-rokers zijn. Zo Amerikaans, stuit me tegen de borst!	29-9-2014 9:50
25	Ik vraag mij af in hoeverre de voorbereiding en het samen met collega's volgen van de cursus, van invloed is op het eindresultaat. Er is natuurlijk al meer dan een maand campagne gevoerd dat de cursus er aan komt, en je voelt natuurlijk ook wat druk (niet perse negatief) van rokende en niet rokende collega's. Ik heb het vermoeden dat het los aanbieden van de cursus een stuk minder effectief zal blijken.	29-9-2014 9:48
26	Ik heb sinds de cursus niet meer gerookt, mijn man, heeft ook deel genomen aan de cursus, ook niet.	29-9-2014 9:43
27	Cursus heeft voor mij perfect gewerkt, na vele vergeefse pogingen, nu zonder problemen rookvrij.	29-9-2014 9:41