

## Rekomendasi Berhenti Merokok

Nama yang diperiksa:

1. Status merokok saat ini

- ☐ Bekas perokok                      ☐ Saat ini perokok

2. Ketergantungan nikotin

- ☐ Rendah (0-3 poin)                      ☐ Sedang (4-6 poin)                      ☐ Tinggi (7-10 poin)

3. Tahap rencana berhenti merokok

- ☐ Tahap sebelum berencana untuk berhenti merokok  
☐ Tahap berencana untuk berhenti merokok  
☐ Tahap persiapan untuk berhenti merokok  
☐ Mencoba berhenti merokok  
☐ Sedang bertahan untuk tidak merokok

Anda bisa meningkatkan kualitas hidup dengan berhenti merokok.

4. Rekomendasi untuk perokok

- ☐ Perlu edukasi atau konseling untuk berhenti merokok. Harap baca brosur berhenti merokok.  
☐ Pemberian obat resep (☐ Terapi pengganti nikotin    ☐ Bupropion    ☐ Varenicline)  
☐ Kami merekomendasikan agar Anda mengikuti program berhenti merokok yang disediakan oleh Jasa Asuransi Kesehatan Nasional.  
☐ Rujuk ke layanan berhenti merokok (yaitu klinik berhenti merokok atau pusat panggilan atau saluran telepon berhenti merokok).  
☐ Lainnya :

---

---

5. Cara mengatasi gejala putus nikotin dan menghindari keinginan merokok

- ☐ Minum air yang cukup.  
☐ Mengunyah permen karet atau mengulum permen atau makan camilan dapat membantu.  
☐ Mandi dengan air hangat.  
☐ Relaksasi dan meditasi dapat membantu.  
☐ Berjalan-jalan dan pikirkan motivasi Anda untuk berhenti merokok.  
☐ Lain-lain

6. Pendapat yang lain(menulis dalam 100 huruf kalau diperlukan)

---

Anda mungkin memerlukan kunjungan klinik secara teratur untuk membantu berhenti merokok.

Nama dokter / Tanda tangan :

※ Rekomendasi ini tidak dapat digunakan untuk pengobatan. Ini hanya untuk mengembangkan kebiasaan hidup.