

# Basisskema for deltagere i stopaktiviteter

Brug venligst blokbogstaver:

Stopenhed (nr.):

CPR-nr:       -

Kursusnr.:

Fornavn: \_\_\_\_\_ Mellemlnavn: \_\_\_\_\_ Efternavn: \_\_\_\_\_

Privatadresse: \_\_\_\_\_ Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_ Mobiltlf: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

## 1.a Bruger du?

Nej:  Ja:

- cigaretter, pipe og lign.  
  snus/nikotinposer/tyggetobak  
  e-cigaret/vapes  
  opvarmet tobak  
  vandpipe  
  andet: \_\_\_\_\_

## 1.b Hvor ofte?

- dagligt  ugentligt  månedligt  
 dagligt  ugentligt  månedligt  
 dagligt  ugentligt  månedligt  
 dagligt  ugentligt  månedligt  
 dagligt  ugentligt  månedligt  
 dagligt  ugentligt  månedligt

## 1.c Hvor længe?

- år og   måneder  
  år og   måneder  
  år og   måneder  
  år og   måneder  
  år og   måneder  
  år og   måneder

## 2. Bor du sammen med en ryger?

Nej  Ja

## 3. Bor du sammen med voksne (over 18 år)?

Nej  Ja

## 4. Bor du sammen med børn (under 18 år)?

Nej  Ja

## 5. Nikotinafhængighed (Fagerström score):

Sæt kryds ved én besvarelse for hvert spørgsmål og tæl point sammen nederst!

### a. Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du bruger tobak/nikotin?

- |  | Point |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Under 5 minutter: | 3     |
| <input type="checkbox"/> 6-30 minutter:    | 2     |
| <input type="checkbox"/> 31-60 minutter:   | 1     |
| <input type="checkbox"/> Over 60 minutter: | 0     |

### b. Har du svært ved at lade være, hvor det er forbudt?

- Ja: 1  
 Nej: 0

### c. Hvad er sværest at undvære?

- Den om morgenen: 1  
 En anden: 0

### d. Hvor meget bruger du i løbet af et døgn?

Angiv antal:

- cigaretter  
  cigarillos  
  cerutter  
  cigarer  
  pibestop  
  snus/nikotinposer  
  tyggetobak  
  e-cigaretter/vapes  
  opvarmet tobak  
  vandpipe  
  andet

### Nikotinoptag:

1 cigaret	=	1 mg
1 cerut	=	3 mg
1 cigar	=	4 mg
1 cigarillo	=	1 mg
1 pibestop	=	3 mg
1 snus <10 mg konc. <sup>1</sup>	=	1 mg
1 nikotinpose <5 mg konc. <sup>2</sup>	=	1 mg
1 tyggetobak <10 mg konc. <sup>1</sup>	=	1 mg
1 ml e-cigaretvæske		
20 mg/ml konc. <sup>3</sup>	=	15 mg
1 opvarmet tobak	=	1 mg
1 vandpipe <sup>4</sup>	=	10-20 mg
Andet beregnes af rådgiveren		

### Nikotinoptag i mg (omregnet efter tabellen):

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 0-10:    | 0 |
| <input type="checkbox"/> 11-20:   | 1 |
| <input type="checkbox"/> 21-30:   | 2 |
| <input type="checkbox"/> Over 30: | 3 |

### e. Bruger du mere først på dagen end resten af dagen?

- Ja: 1  
 Nej: 0

### f. Bruger du tobak/nikotin, når du er syg eller sengeliggende?

- Ja: 1  
 Nej: 0

Læg de markerede tal sammen og skriv summen her:

Tabellen viser det gennemsnitlige nikotinoptag (brug gerne hjælpeberegneren på hjemmesiden)

<sup>1</sup> ≥10 mg konc.: x 2, ≥20 mg konc.: x 3 osv.

<sup>3</sup> ca. 75 % optages

<sup>2</sup> ≥5 mg konc.: x 2, ≥10 mg konc.: x 3 osv.

<sup>4</sup> Deles med antal brugere

Udfyld venligst også næste side!

## Basisskema (bagside)

### 6. Hvor mange gange har du inden for de seneste 10 år stoppet helt i mindst 14 dage?

- Ingen
- 1-3 gange
- Mere end 3 gange

Hvis du har stoppet helt, hvad var da din længste periode?


 måneder  
 og 


 uger

### 7. Har nogle af følgende personer opfordret dig til at stoppe inden for det seneste år?

Sæt gerne flere krydser!

- Praktiserende læge
- Læge på sygehus
- Plejepersonale på sygehus
- Jordemoder
- Tandlæge
- Andet sundhedspersonale
- Apotekspersonale
- Kommune / Stoplinien
- Ingen af ovenstående

### 8. Hvad er din erhvervsmæssige stilling?

Sæt kryds i én af kasserne!

#### I arbejde:

- Selvstændig erhvervsdrivende (inkl. medhjælpende ægtefælle)
- Funktionær eller tjenestemand
- Faglært arbejder
- Specialarbejder eller ufaglært arbejder
- Lærling/elev
- Anden beskæftigelse

#### Ikke i arbejde:

- Hjemmegående (uden indtægt)
- Førtidspensionist
- Pensionist (folkepension mv.)
- På efterløn/overgangsydelse
- Arbejdsløs/i aktivering
- På kontanthjælp
- Studerende, skoleelev
- På orlov (barselsorlov, uddannelsesorlov mv.)
- Andet: \_\_\_\_\_

### 9. Hvad er din højeste fuldførte uddannelse?

Sæt kryds i én af kasserne!

- Folkeskole
- Gymnasium, HF, STX, EUX, HH, HTX mv.
- Et eller flere kortere kurser (specialarbejderkurser, arbejdsmarkedskurser mv.)
- Faglært inden for håndværk, handel, kontor mv. (erhvervs-uddannelse)
- Anden faglig uddannelse
- Kort videregående uddannelse, under 3 år (fx laborant, datamatiker, jordbrugsteknolog)
- Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (fx folkeskolelærer, journalist, socialrådgiver, fysioterapeut)
- Lang videregående uddannelse, mere end 4 år (fx civilingeniør, cand.mag., læge, psykolog)
- Andet: \_\_\_\_\_

### 10. Bor du i:

- Ejerbolig
- Andelsbolig
- Lejebolig
- Andet: \_\_\_\_\_