

Basisskema for deltagere i stopaktiviteter

Brug venligst blokbogstaver:

Stopenhed (nr.):

Kursusnr.:

CPR-nr: -

Fornavn: _____ Mellemlavn: _____ Efternavn: _____

Privatadresse: _____ Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____ Mobiltilf: _____ E-mail: _____

1.a Bruger du?

Nej: Ja,:

- cigaretter, pibe og lign.
 snus/nikotinposer/tyggetobak
 e-cigaret/vapes
 opvarmet tobak
 vandpibe
 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?

- Under 5 minutter: 3
 6-30 minutter: 2
 31-60 minutter: 1
 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
 vandpibe
 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. ¹	=	1 mg
1 nikotinpose <5 mg konc. ²	=	1 mg
1 tyggetobak <10 mg konc. ¹	=	1 mg
1 ml e-cigaretvæske		
20 mg/ml konc. ³	=	15 mg
1 opvarmet tobak	=	1 mg
1 vandpibe ⁴	=	10-20 mg
Andet beregnes af rådgiveren		

Nikotinoptag i mg

(omregn efter tabellen):

- 0-10: 0
 11-20: 1
 21-30: 2
 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)

¹ ≥10 mg konc.: x 2, ≥20 mg konc.: x 3 osv.

³ ca. 75 % optages

² ≥5 mg konc.: x 2, ≥10 mg konc.: x 3 osv.

⁴ 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 erhvervmæssige 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: _____