***Rokersprofiel***

***Administratieve gegevens***

|  |  |
| --- | --- |
| Naam (voornaam en achternaam) |  |
| Geboortedatum:  |  |
| Geslacht:  |  |
| Adres:  |  |
| Rijksregister nummer  |  |
| GSM:  |  |
| Email:  |  |
| Huisarts:  |  |
| Laatst genoten opleiding |  |
| Gezinssituatie |  |
| Werkt u? Wat doet u? |  |

***Rookgedrag***

*Algemene gegevens*

|  |  |
| --- | --- |
| Stopreden |  |
| Wanneer rookt u de eerste sigaret? |  |
| Wanneer rookt u de laatste sigaret? |  |
| Rookt u ’s nachts? |  |
| Waar rookt u? |  |
| Waar of wanneer rookt u niet? |  |
| Rokende vrienden/naasten? |  |
| E sigaret? Zo ja, met nicotine? |  |

*Rookgeschiedenis/pakjaren*

|  |  |
| --- | --- |
| Wanneer rookte u uw allereerste sigaret? In welk gezelschap? |  |
| Verloop rookgeschiedenis: hoeveel sigaretten rookte u in de beginperiode? Hoe is dit geëvolueerd? Wat was het maximum aantal sigaretten dat u gerookt heeft? Hoeveel jaar rookt u nu? |  |
| Heeft u nog stoppogingen ondernomen? |  |
| Hoe komt het dat u herbegonnen bent? |  |

*Fagerström*

|  |  |
| --- | --- |
| Aantal sigaretten per dag (gemiddeld) |  |
| Hoe snel na het ontwaken rookt u de eerste sigaret, uitgedrukt in minuten? |  |
| Inhaleert u altijd, vaak, soms of niet? |  |
| Kent u het nicotinegehalte van de sigaret? Welk merk rookt u? |  |
| Vindt u het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is? |  |
| Rookt u meer de eerste uren na het ontwaken dan gedurende de rest van de dag? |  |
| Rookt u als u ziek bent en het grootste deel van de dag in bed ligt? |  |
| Welke sigaret zou het moeilijkste zijn om op te geven? Op een wel bepaald tijdstip of om het even welke? |  |

*Motivatiepeiling (score van 1 tot 10: 1 is weinig, 10 is veel)*

|  |  |
| --- | --- |
| Hoe belangrijk is stoppen met roken voor jou  |  |
| Hoeveel vertrouwen heb je er in dat het je zal lukken?  |  |
| Hoe gemotiveerd bent u om te stoppen met roken?  |  |
| Hoe bereid ben je om de bijwerkingen er bij te nemen  |  |

*Reden van rookgedrag: A= Akkoord, NA= niet akkoord: aankruisen wat van toepassing is.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | A | NA |
| 1. Ik rook om te vermijden dat ik me zou laten gaan.  |  |  |
| 2. Roken is voor mij ontspannend en plezierig.  |  |  |
| 3. Ik rook uit automatisme, soms zonder hiervan zelfs bewust te zijn.  |  |  |
| 4. Ik voel me tijdens een gesprek met anderen meer op mijn gemak wanneer ik rook.  |  |  |
| 5. Ik rook om energie te hebben, om me op te kikkeren.  |  |  |
| 6. Ik rook graag, deels omdat ik geniet van het opsteken zelf van een sigaret.  |  |  |
| 7. Ik vind het roken zeer aangenaam.  |  |  |
| 8. Het gebeurt dat ik een sigaret opsteek terwijl er nog één in mijn asbak aan het opbranden is.  |  |  |
| 9. Ik voel me zekerder in mijn sociale contacten wanneer ik rook.  |  |  |
| 10. Ik rook om me op te peppen.  |  |  |
| 11. Wanneer ik rook, geniet ik ook van het kijken naar de rook die ik uitadem.  |  |  |
| 12. Ik rook wanneer ik me droevig voel of wanneer ik mijn zorgen wil vergeten.  |  |  |
| 13. Ik heb al eens een sigaret in mijn mond zonder dat ik me kan herinneren dat ik ze opgestoken heb.  |  |  |
| 14. Ik rook veel meer wanneer ik samen ben met anderen.  |  |  |

***Gezondheid***

|  |  |
| --- | --- |
| Hoeveel glazen alcohol drinkt u per week? |  |
| Gebruikt u cannabis of andere middelen? Zo ja: welke en hoeveel? |  |
| Hoeveel sigaretten rookt u momenteel? |  |
| Hoe is uw eetgedrag? |  |
| Beweging/sport? |  |
| Neemt u geneesmiddelen? Zo ja, welke? |  |