

FREQ voor roken



ROKEN

1. Heb je wel eens gerookt?
 - Nee
 - Ja

2. Hoe vaak heb je gerookt in de afgelopen 3 maanden?
(Alleen indien vraag 1 = ja)
 - Nooit
 - 1 of 2 keer
 - Maandelijks
 - Wekelijks
 - Dagelijks of bijna dagelijks

3. Hoeveel sigaretten rook je gemiddeld per week?
(Alleen indien vraag 2 = wekelijks of dagelijks/bijna dagelijks)
 - 1 - 2
 - 3 - 5
 - 6 - 10
 - 11 - 15
 - 16 - 20
 - 21 - 30
 - Meer dan 30



Severity of Dependence Scale (SDS) voor roken



ROKEN

In de afgelopen 3 maanden ...

1. Had je wel eens het gevoel dat je je rookgedrag niet meer onder controle had?
 - (Bijna) nooit
 - Soms
 - Vaak
 - (Bijna) altijd
2. Werd je wel eens angstig of bezorgd bij de gedachte dat je geen sigaret kon opsteken?
 - (Bijna) nooit
 - Soms
 - Vaak
 - (Bijna) altijd
3. Maakte je je zorgen over je rookgedrag?
 - Helemaal niet
 - Een beetje
 - Redelijk
 - Veel
4. Heb je wel eens willen stoppen met het roken van sigaretten?
 - (Bijna) nooit
 - Soms
 - Vaak
 - (Bijna) altijd
5. Hoe moeilijk lijkt het jou om te stoppen met roken?
 - Niet moeilijk
 - Beetje moeilijk
 - Erg moeilijk
 - Onmogelijk