

FAGERSTRÖM NIKOTINFÜGGÉS TESZT

Válaszoljon az alábbi kérdésekre!

- | | |
|--|--------|
| 1. Ébredés után mennyi idővel gyújt rá az első cigarettára? | |
| 60 perccel később | 0 pont |
| 31-60 perc között | 1 pont |
| 6-30 perc között | 2 pont |
| 5 percen belül | 3 pont |
| 2. Problémát okoz-e Önnek, ha olyan helyen van, ahol nem lehet rágyújtani? | |
| Igen | 1 pont |
| Nem | 0 pont |
| 3. A nap folyamán melyik cigarettát élvezi a legjobban? | |
| A reggeli első rágyújtást | 1 pont |
| Bármilyen más alkalommal | 0 pont |
| 4. Naponta hány cigarettát szokott elszívni? | |
| 10 szál vagy kevesebb | 0 pont |
| 11-20 szál között | 1 pont |
| 21-30 szál között | 2 pont |
| 31 szál vagy annál több | 3 pont |
| 5. Többet szív reggel, mint a nap hátralévő részében? | |
| Igen | 1 pont |
| Nem | 0 pont |
| 6. Rá szokott-e gyújtani olyankor is, amikor olyan beteg, hogy fel sem tud kelni az ágyból? | |
| Igen | 1 pont |
| Nem | 0 pont |

Adja össze a pontszámait:

Az Ön függésének szintjét a kérdőívben kapott pontszámával jellemezhetjük:

- 0-2: Nagyon alacsony
- 3-4: Alacsony
- 5: Közepes
- 6-7: Magas
- 8-10: Nagyon magas