

Wie stark ist meine Nikotinabhängigkeit?

Test nach Fagerström

1	Wie lange dauert es bis Sie nach dem Aufstehen die erste Zigarette rauchen?	<input type="checkbox"/> innerhalb von 5 Min <input type="checkbox"/> 6-30 Min <input type="checkbox"/> 30-60 Min <input type="checkbox"/> nach 60 Min	3 2 1 0
2	Fällt es Ihnen schwer, da, wo es verboten ist (z.B. am Arbeitsplatz, im Flugzeug, im Kino), auf das Rauchen zu verzichten?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	1 0
3	Auf welche Zigarette könnten Sie am wenigsten verzichten?	<input type="checkbox"/> die erste am Morgen <input type="checkbox"/> auf eine Zigarette untertags	1 0
4	Wie viel Zigaretten pro Tag rauchen Sie	<input type="checkbox"/> 10 oder weniger <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> 31 oder mehr	0 1 2 3
5	Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufwachen mehr als während des restlichen Tages?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	1 0
6	Rauchen Sie selbst dann, wenn Sie so krank sind, dass Sie den grössten Teil des Tages im Bett bleiben müssen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	1 0

TOTAL Punkte: _____

Abhängigkeit:

- 0-2 sehr gering
- 3-4 gering
- 5 mittelschwer
- 6-7 schwer
- 8-10 sehr schwer