

De Fagerström test

Vraag 1 Hoe lang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?

- Binnen 5 minuten 3 punten
- Binnen 6 – 30 minuten 2 punten
- Binnen 31 – 60 minuten 1 punt
- Na meer dan 60 minuten 0 punten

Vraag 2 Is het makkelijk voor u om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?

- Ja 0 punten
- Nee 1 punt

Vraag 3 Welke sigaret kunt u het moeilijkst missen?

- De eerste 1 punt
- Maakt niet uit welke 0 punten

Vraag 4 Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- 31 of meer 3 punten
- 21 – 30 2 punten
- 11 – 20 1 punt
- 10 of minder 0 punten

Vraag 5 Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?

- Ja 1 punt
- Nee 0 punten

Vraag 6 Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag in bed moet blijven?

- Ja 1 punt
- Nee 0 punten

Score:

- 0 – 2 U bent nauwelijks afhankelijk van nicotine
 - 3 – 4 U bent licht afhankelijk van nicotine
 - 5 – 6 U bent matig afhankelijk van nicotine
 - 7 - 10 U bent sterkt tot zeer sterk afhankelijk van nicotine
-