

Fagerströms test

Graden af nikotinafhængighed kan måles med Fagerströms test. Testen består af seks spørgsmål. For hvert svar gives et antal point, og den samlede sum af point viser graden af fysisk nikotinafhængighed. Jo flere point, jo større afhængighed.

1. Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du ryger?

Under 5 min. (3 point)

6-30 min. (2 point)

31-60 min (1 point)

Over 60 min. (0 point)

2. Har du svært ved at lade være med at ryge, hvor det er forbudt?

Ja (1 point)

Nej (0 point)

3. Hvilken cigaret er sværest at undvære?

Den om morgenen (1 point)

En anden (0 point)

4. Hvor mange cigaretter ryger du dagligt?

Mindre end 10 cigaretter (0 point)

11-20 cigaretter (1 point)

21-30 cigaretter (2 point)

Mere end 30 cigaretter (3 point)

5. Ryger du mere først på dagen end resten af dagen?

Ja (1 point)

Nej (0 point)

6. Ryger du også, når du er sengeliggende af sygdom?

Ja (1 point)

Nej (0 point)

Tolkning af resultat:

0 point = Ingen afhængighed

1-2 point = Mild afhængighed

3-4 point = Moderat afhængighed

5-6 point = Stor afhængighed

7-10 point = Meget stor afhængighed