

|   |
|---|
| <b>Fagerström Nikotin Dependencia teszt</b> |
|---|

|  |   |
|--|---|
| Mennyi idővel az ébredést követően szívja el az első cigarettáját?           | 5 percen belül = <b>3</b> pont<br>6-30 perc = <b>2</b> pont<br>31-60 perc = <b>1</b> pont<br>60 perc felett = <b>0</b> pont |
| Nehezen állja meg, hogy ne dohányozzon olyan helyen, ahol tilos a dohányzás? | Igen = <b>1</b> pont<br>Nem = <b>0</b> pont   |
| Melyik cigarettáról gondolja azt, hogy arról lenne a legnehezebb lemondania? | A reggeli elsőről = <b>1</b> pont<br>Az összes többiről = <b>0</b> pont   |
| Hány cigarettát szív naponta?  | Kevesebb 10-nél = <b>0</b> pont<br>11-20 = <b>1</b> pont<br>21-30 = <b>2</b> pont<br>több, mint 31 = <b>3</b> pont          |
| Gyakrabban gyújt rá az ébredést követő első órában, mint a többi napszakban? | Igen = <b>1</b> pont<br>Nem = <b>0</b> pont   |
| Dohányzik e az ágyban, ha beteg és nem tud felkelni?                         | Igen = <b>1</b> pont<br>Nem = <b>0</b> pont   |

### Értékelés

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 0-2 pont  | nincs függőség       |
| 3-4 pont  | enyhe függőség       |
| 5-6 pont  | közepes függőség     |
| 7-8 pont  | erős függőség        |
| 9-10 pont | nagyon erős függőség |

---