

TEST DI FAGERSTROM

VALUTAZIONE DELLA DIPENDENZA DA NICOTINA

Nome			
Data			
Rispondi alle seguenti domande e riporta il punteggio nella colonna a destra	punteggio		riporta
Quanto tempo dopo il risveglio accendi la prima sigaretta?	Entro 5 minuti	3	
	da 6 a 30 minuti	2	
	da 31 a 60 minuti	1	
	dopo 60 minuti	0	
Trovì difficile astenerti dal fumo nei luoghi in cui è vietato?	si	1	
	no	0	
A quale sigaretta rinunceresti con più difficoltà?	La prima del mattino	1	
	Un'altra	0	
Quante sigarette fumi durante la giornata?	10 o meno	0	
	11-20	1	
	21-30	2	
	più di 30	3	
Fumi di più nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto della giornata?	si	1	
	no	0	
Fumi anche quando sei così malato da stare a letto per la maggior parte della giornata?	si	1	
	no	0	
Per ogni domanda riporta il punteggio nelle ultima colonna, quindi scrivi la somma	TOTALE		

Leggi nella prossima pagina la valutazione del test

VALUTAZIONE DIPENDENZA

Punteggio	valutazione
da 0 a 2	grado di dipendenza molto basso
da 3 a 4	grado di dipendenza basso
da 5 a 6	grado di dipendenza medio
da 7 a 8	grado di dipendenza alto
da 9 a 10	grado di dipendenza molto alto

Stampa il questionario, compilalo e portalo alla prima visita presso lo Studio del Dr. Massimo Soldati