

Test di Fagerström

1. Quando ti svegli la mattina, dopo quanto tempo accendi la prima sigaretta ?

- entro 5 minuti _____ 3
- dopo 6 - 30 minuti _____ 2
- dopo 31 - 60 minuti _____ 1
- dopo 60 minuti _____ 0

2. Trovi difficile non fumare nei luoghi dove è vietato?

- si _____ 1
- no _____ 0

3. A quale sigaretta rinunci con più fatica?

- la prima al mattino _____ 1
- qualsiasi _____ 0

4. Quante ne fumi mediamente al giorno ?

- fino a 10 _____ 0
- da 11 a 20 _____ 1
- da 21 a 30 _____ 2
- 31 o più _____ 3

5. Fumi di più nelle prime ore dopo il risveglio rispetto al resto della giornata?

- si _____ 1
- no _____ 0

6. Fumi anche quando sei malato?

- si _____ 1
- no _____ 0

Grado di dipendenza:

- da 0 a 2 molto basso
- da 3 a 4 basso
- da 5 a 6 medio – alto
- da 7 a 8 alto
- da 9 a 10 molto alto

Fonte: Spegnila! - Donatella Barus e Roberto Boffi, Rizzoli editore, 2008