

Test de Fagerström

Quant temps passa entre que us lleveu i fumeu la primera cigarreta?

- (3) ☐ Fins a 5 minuts
- (2) ☐ De 6 a 30 minuts
- (1) ☐ De 31 a 60 minuts
- (0) ☐ Més de 60 minuts

Se us fa difícil no fumar en llocs on està prohibit (per exemple, cinemes, biblioteques, etc.)?

- (1) ☐ Sí
- (0) ☐ No

A quina cigarreta us costaria més renunciar?

- (1) ☐ A la primera del dia
- (0) ☐ A qualsevol altra

Quantes cigarretes fumeu al dia?

- (0) ☐ Menys de 10 cigarretes
- (1) ☐ Entre 11 i 20 cigarretes
- (2) ☐ Entre 21 i 30 cigarretes
- (3) ☐ Més de 30 cigarretes

Fumeu més durant les primeres hores del dia que durant la resta del dia?

- (1) ☐ Sí
- (0) ☐ No

Fumeu, fins i tot, quan esteu malalts al llit?

- (1) ☐ Sí
- (0) ☐ No

Segons la resposta que doni cada fumador o fumadora a cadascuna de les preguntes s'obté una puntuació determinada (entre parèntesi). El sumatori de tots els punts dóna la puntuació del test.

De 0 a 4 punts: dependència baixa de la nicotina

De 5 a 6 punts: dependència mitjana de la nicotina

De 7 a més punts: dependència alta de la nicotina