

Test di Fagerström per la valutazione della dipendenza dalla nicotina

Quanto è dipendente dalla sigaretta?

Per potere giudicare meglio e in modo più standardizzato quanto una persona sia dipendente dal consumo di nicotina, i medici curanti fanno sempre più largo uso del test di Fagerström.

Risponda alle domande, sommi i punti ottenuti e ne parli con il suo medico:

Domanda	Intervallo di tempo	Valutazione
Quanto tempo dopo il risveglio mattutino fuma la prima sigaretta?	entro 5 minuti	3
	dopo 6 – 30 minuti	2
	dopo 31 - 60 minuti	1
	dopo 60 minuti	0
Le riesce difficile astenersi dal fumare in un luogo in cui è vietato (p.es. al cinema, a teatro, ecc.)?	sì	1
A quale sigaretta non vorrebbe rinunciare in alcun caso?	la prima del mattino	1
	altre	0
Quante sigarette fuma al giorno?	fino a 10	0
	da 11 a 20	1
	da 21 a 30	2
	31 e più	3
Al mattino fuma di regola più che durante il resto della giornata?	sì	1
	no	0
Le capita di fumare anche quando è ammalato/a, anche se è costretto/a a rimanere a letto?	sì	1
	no	0
TOTALE		

Da 0 a 2 punti, nessuna dipendenza dalla nicotina o grado di dipendenza molto basso; da 3 a 4 punti: grado di dipendenza basso; da 5 a 10 punti: grado di dipendenza da medio ad alto.