

Fagerströmtest

	Score
1. Hoelang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?	
• < 5 minuten	3
• 5-30 minuten	2
• 31-60 minuten	1
• > 60 minuten	0
2. Hebt u moeite om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?	
• Ja	1
• Nee	0
3. Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen missen?	
• De eerste 's morgens	1
• De andere	0
4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	
• > 30	3
• 21-30	2
• 10-20	1
• < 10	0
5. Rookt u 's morgens meer dan de rest van de dag?	
• Ja	1
• Nee	0
6. Rookt u als u ziek bent en het grootste deel van de dag in bed moet blijven?	
• Ja	1
• Nee	0

Tel de punten bij elkaar en weet hoe verslaafd u bent:

- 0-2: zeer weinig verslaafd
- 3-4: weinig verslaafd
- 5: matig verslaafd
- 6-7 sterk verslaafd
- 8-10: zeer sterk verslaafd