

SELBSTTEST NIKOTINABHÄNGIGKEIT

**Testen Sie doch mal spontan, wie abhängig Sie von Tabak sind.
Der Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit gibt eine zuverlässige Einschätzung zur
Stärke der Tabakabhängigkeit.**

1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- nach 5 Minuten (3 P.)
- nach 6 bis 30 Minuten (2 P.)
- nach 31 bis 60 Minuten (1 P.)
- nach mehr als 60 Minuten (0 P.)

2. Finden Sie es schwierig, das Rauchen an Orten, an denen es verboten ist, zu unterlassen?

- Ja (1 P.)
- Nein (0 P.)

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die Erste am Morgen (1 P.)
- andere (0 P.)

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 P.)
- 21 bis 30 (2 P.)
- 11 bis 20 (1 P.)
- bis zu 10 (0 P.)

5. Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1 P.)
- nein (0 P.)

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und im Bett bleiben müssen?

- ja (1 P.)
- nein (0 P.)

Auswertung auf der nächsten Seite

AUSWERTUNG:

0 - 2 Punkte: geringe körperliche Abhängigkeit.

3 - 4 Punkte: mittlere körperliche Abhängigkeit.

5 - 6 Punkte: starke körperliche Abhängigkeit.

7 -10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit.

Der Selbsttest ersetzt keine ärztliche Diagnose und kann eine Abhängigkeit nicht mit Sicherheit feststellen oder ausschließen. Sie helfen jedoch bei der Selbsteinschätzung. Bei Unklarheiten empfehlen wir ein Gespräch mit einer Fachperson.