

Kwestionariusz Fagerströma

Kwestionariusz oceny siły uzależnienia od tytoniu.

1. Jak szybko po przebudzeniu zapala Pan/Pani pierwszego papierosa?	do 5 minut	6 - 30 minut	31 - 60 minut	powyżej 60 minut
	3	2	1	0
2. Czy ma Pan/Pani trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, w których jest to zakazane?	tak		nie	
	1		0	
3. Z którego papierosa jest Panu/Pani najtrudniej zrezygnować?	Z pierwszego		Z każdego innego	
	1		0	
4. Ile papierosów wypala Pan/Pani w ciągu dnia?	mniej niż 11 szt.	11 - 20 szt.	21-30 szt.	powyżej 31 szt.
	0	1	2	3
5. Czy częściej pali Pan/Pani papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu, niż w pozostałej części dnia?	tak		nie	
	1		0	
6. Czy pali Pan/Pani papierosy nawet wtedy, kiedy jest Pan/Pani tak chory/a że musi Pan/Pani leżeć w łóżku przez większość dnia?	tak		nie	
	1		0	

WYNIK (suma punktów)

- suma punktów 0 – 3 - świadczy o niskim stopniu uzależnienia od nikotyny.
- suma punktów 4 – 6 - świadczy o średnim stopniu uzależnienia od nikotyny.
- suma punktów powyżej 6 - świadczy o silnym stopniu uzależnienia od nikotyny.