

## Fagerströmův test závislosti na nikotinu určený pro dospělé kuřáky

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?

do 5 min. 3 body

za 6-30 min. 2 body

za 31-60 min. 1 bod

po 60 min. 0 bodů

2. Je pro Vás obtížné nekouřit tam, kde to není dovoleno?

ano 1 bod

ne 0 bodů

3. Které cigarety byste se nejméně rád vz dal/a?

té první ráno 0 bodů

kterékoli jiné 1 bod

3. Kolik cigaret denně kouříte?

10 nebo méně 0 bodů

11-20 1 bod

21-30 2 body

31 a více 3 body

5. Kouříte víc v prvních hodinách dne po probuzení než ve zbytku dne?

ano 1 bod

ne 0 bodů

6. Kouříte, i když jste nemocný/á tak, že strávíte většinu dne na lůžku?

ano 1 bod

ne

0 bodů

Po sečtení získaných bodů hodnotíme závislost na nikotinu takto:

0 - 1 bod	žádná nebo velmi nízká
2 - 4 body	nízká
5 bodů	střední
6 - 7 bodů	vysoká
8 - 10 bodů	velmi vysoká

Poznámka:

Hodnoty závislosti na nikotinu střední a vyšší budou pro úspěšné odvykání pravděpodobně vyžadovat kromě překonávání psychické závislosti podpůrnou léčbu za využití nikotinových či jiných léčiv. Obráťte se na svého lékaře nebo na specializované pracoviště (poradny pro odvykání kouření nebo Centra léčby závislosti na tabáku).