

Fagerström-Test zur Zigarettenabhängigkeit

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> nach 5 Minuten | (3 Punkte) |
| <input type="checkbox"/> nach 6 - 30 Minuten | (2 Punkte) |
| <input type="checkbox"/> nach 31 - 60 Minuten | (1 Punkt) |
| <input type="checkbox"/> nach mehr als 60 Minuten | (0 Punkte) |

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- | | |
|-------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> ja | (1 Punkt) |
| <input type="checkbox"/> nein | (0 Punkte) |

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|--|------------|
| <input type="checkbox"/> die erste am Morgen | (1 Punkt) |
| <input type="checkbox"/> eine andere | (0 Punkte) |

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> 31 und mehr | (3 Punkte) |
| <input type="checkbox"/> 21 - 30 | (2 Punkte) |
| <input type="checkbox"/> 11 - 20 | (1 Punkt) |
| <input type="checkbox"/> bis 10 | (0 Punkte) |

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

- | | |
|-------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> ja | (1 Punkt) |
| <input type="checkbox"/> nein | (0 Punkte) |

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

- | | |
|-------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> ja | (1 Punkt) |
| <input type="checkbox"/> nein | (0 Punkte) |

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen vor Beginn des Rauchentwöhnungsprogramms „Rauchfrei mit **brainLight**“ aus. Der Fagerström-Test zur Zigarettenabhängigkeit* ist ein Verfahren, mit dem die Stärke der Abhängigkeit bei Rauchern gemessen werden kann (*Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12:159-181).

Die Gesamtpunktzahl liefert eine Einschätzung der Stärke Ihrer Tabakabhängigkeit:

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| 0 – 2 Punkte | = geringe körperliche Abhängigkeit |
| 3 – 5 Punkte | = mittlere körperliche Abhängigkeit |
| 6 – 7 Punkte | = starke körperliche Abhängigkeit |
| 8 – 10 Punkte | = sehr starke Abhängigkeit |