**Test di Fagerström**

**Test per la valutazione della dipendenza da nicotina**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Quanto tempo passa dal suo risveglio alla mattina finché accende la prima sigaretta? | Massimo 5 minuti | 3 |
| Entre 6 e 30 minuti | 2 |
| Entre 31 e 60 minuti | 1 |
| Più di 60 minuti | 0 |
| Ha difficoltà a rinunciare al fumo in luoghi dove è vietato? (p.es. cinema, teatro, ...) | Sì | 1 |
| No | 0 |
| A quale sigaretta rinuncia più malvolentieri? | Alla prima del giorno  | 1 |
| A un’altra | 0 |
| Quante sigarette fuma in media al giorno? | 10 o meno | 0 |
| 11 - 20 | 1 |
| 21 - 30 | 2 |
| 31 o più | 3 |
| Nelle prime ore del mattino fuma a intervalli più brevi rispetto alle altre ore del giorno? | Sì | 1 |
| No | 0 |
| Fuma anche se è così ammalata/o da stare a letto? | Sì | 1 |
| No | 0 |
| **Totale punti** |   |   |

0-2 punti: Alcuna dipendenza

3-4 punti: Dipendenza lieve

5-6 punti: Dipendenza moderata

7-8 punti: Dipendenza forte

9-10 punti: Dipendenza molto forte