

Fumi?

Verifica il tuo grado di dipendenza da nicotina

Fai il "TEST di
FAGERSTRÖM"



- Permette di valutare il grado di dipendenza dalla nicotina.
- La nicotina è presente nelle foglie di tabacco e viene inalata attraverso il fumo di sigaretta.
- **La nicotina è una sostanza psicoattiva che crea dipendenza.**

Per fare il Test:

1. Rispondi alle domande
2. Segna il punteggio attribuito ad ogni risposta
3. Fai la somma dei punteggi ottenuti
4. Leggi l'interpretazione del Test

a cura della Dr.ssa Lia Delli Colli
Dipartimento di Prevenzione ASL Roma 2

nell'ambito P.R.P. Lazio 2014 /18 Progetto 1.2 "Lazio Libero dal Fumo"

"TEST di FAGERSTRÖM"

Domande	Risposte	Punteggi
Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?	<input type="checkbox"/> Entro 5 minuti	3
	<input type="checkbox"/> Entro 6-30 minuti	2
	<input type="checkbox"/> Entro 31-60 minuti	1
	<input type="checkbox"/> Dopo 60 minuti	0
Fai fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici ecc.)?	<input type="checkbox"/> Sì	1
	<input type="checkbox"/> No	0
A quale sigaretta ti dispiacerebbe maggiormente rinunciare?	<input type="checkbox"/> La prima del mattino	1
	<input type="checkbox"/> Tutte le altre	0
Quante sigarette fumi al giorno?	<input type="checkbox"/> 10 o meno	0
	<input type="checkbox"/> 11-20	1
	<input type="checkbox"/> 21-30	2
	<input type="checkbox"/> 31 o più	3
Fumi più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?	<input type="checkbox"/> Sì	1
	<input type="checkbox"/> No	0
Fumi anche se sei così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?	<input type="checkbox"/> Sì	1
	<input type="checkbox"/> No	0

Interpretazione del Test

Totale _____

Punteggio	Grado di dipendenza
da 0 a 2	Lieve
da 3 a 4	Media
da 5 a 6	Forte
da 7 a 10	Molto Forte

Il fumo di sigaretta contiene più di 4000 sostanze chimiche molte delle quali cancerogene. Il fumo danneggia gravemente la tua salute e quella di chi ti sta intorno.

Telefono Verde contro il Fumo
800554088