



6 DOMANDE PER VALUTARE IL GRADO DI DIPENDENZA DAL FUMO



TEST GRATUITO

SMETTOSEMPLICE®

Test di Fagerstrom: sei domande per valutare il grado di dipendenza dal fumo

1 Quanto tempo dopo il risveglio accendi la prima sigaretta?

Entro 5 minuti	3 punti
Entro 6-30 minuti	2 punti
Entro 31-60 minuti	1 punto
Dopo 60 minuti	0 punti

2 Trovi difficile astenersi dal fumare nei luoghi dove è vietato?

Sì	1 punto
No	0 punti

3 A quale sigaretta faresti più fatica a rinunciare?

La prima del mattino	1 punto
Qualsiasi	0 punti

4 Quante sigarette fumi al giorno?

10 o meno	0 punti
11-20	1 punto
21-30	2 punti
31 o più	3 punti

5 Fumi con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto della giornata?

Sì	1 punto
No	0 punti

6 Fumi quando anche se costretto a letto da qualche malattia intercorrente?

Sì	1 punto
No	0 punti

Punteggi

Da 0 a 2

Grado di dipendenza **lieve**

Da 3 a 4

Grado di dipendenza **media**

Da 5 a 6

Grado di dipendenza **forte**

Da 7 a 10

Grado di dipendenza **molto forte**

Se il grado di dipendenza è lieve, il problema esiste e non va sottovalutato, ma è possibile rimediare con l'impegno personale a smettere. Nel caso opposto potrebbe servire l'aiuto di un supporto qualificato.

