

TEST DI FAGERSTRÖM



POTRAI QUANTIFICARE IL TUO GRADO DI DIPENDENZA DALLA NICOTINA.

Domande	Risposte	Punti
Dopo quanto tempo dal risveglio fumi la tua prima sigaretta?	Entro 5 minuti	3
	Fra 6 e 30 minuti	2
	Fra 31 e 60 minuti	1
	Oltre 60 minuti	0
Ti riesce difficile non fumare in un luogo dove vige il divieto (es. ufficio, cinema)?	Sì	1
	No	0
A quale sigaretta ti seccherebbe maggiormente rinunciare?	Alla prima del mattino	1
	A tutte le altre	0
Quante sigarette fumi al giorno?	31 o più	3
	Da 21 a 30	2
	Da 11 a 20	1
	10 o meno	0
Fumi più spesso durante le prime ore dopo il risveglio rispetto al resto della giornata?	Sì	1
	No	0
Fumi anche se sei così malato/a da dover restare a letto per la maggior parte del giorno?	Sì	1
	No	0

TOTALE



SCEGLI IL FORMATO CHE CORRISPONDE AL TUO RISULTATO:

0-2 punti

BASSA dipendenza dalla nicotina

La volontà può bastare, ma un aiuto farmacologico aumenta le possibilità di successo.

3-5 punti

MEDIA dipendenza dalla nicotina

Gomme 2 mg:

8-12 al giorno

Gomme 4 mg:

4-6 al giorno

Cerotti:

- Cerotto da 10mg: applicare per 4-8 settimane,
- Cerotto da 5mg per altre 4 settimane

Microtab:

8-12 al giorno,
Una compressa ogni 1-2 ore per circa 8 settimane, poi riduzione progressiva in circa 4 settimane

Inalatore:

4-6 cartucce/die per circa 8 settimane, poi riduzione progressiva in circa 4 settimane

6-8 punti

ALTA dipendenza dalla nicotina

Gomme 2 mg:

12-18 al giorno

Gomme 4 mg:

6-9 al giorno

Cerotti:

- Cerotto da 15mg: applicare per 4 settimane
- Cerotto da 10mg per altre 4 settimane
- Cerotto da 5mg per altre 4 settimane

Microtab:

Una compressa ogni 1-2 ore per circa 8 settimane, poi riduzione progressiva in circa 4 settimane

Inalatore:

6-12 cartucce/die per circa 8 settimane, poi riduzione progressiva in circa 4 settimane

9-10 punti

MOLTO ALTA dipendenza dalla nicotina

Gomme 2mg:

18-24 al giorno

Gomme 4mg:

9-12 al giorno

Cerotti:

- Cerotto da 15mg: applicare per 4-8 settimane
- Cerotto da 10mg per altre 4 settimane
- Cerotto da 5mg per altre 4 settimane

Microtab:

18-24 al giorno
Una compressa ogni ora per circa 8 settimane, poi riduzione progressiva in circa 4-8 settimane

Inalatore:

Circa 12 cartucce/die per circa 8 settimane, poi riduzione progressiva in circa 4-8 settimane