



Fagerströmtest

Duid de antwoorden aan die voor jouw van toepassing zijn. Tel de score in de rechterkolom op en kom onderaan te weten wat het niveau van jouw nicotineafhankelijkheid is.

Onderlijn wat het best past voor jou:	
<p>1. Wanneer steek je na het opstaan jouw eerste sigaret op?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnen de 5 minuten - Binnen het half uur - Binnen het uur - Meer dan een uur na het ontwaken 	<p>3 2 1 0</p>
<p>2. Heb je moeite om langere tijd niet te roken op plaatsen waar roken verboden is? Bv. in de cinema, op school, op restaurant enz. ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja - Neen 	<p>1 0</p>
<p>3. Welke sigaret kan je het moeilijkst missen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - De eerste sigaret 's morgens - Maakt geen verschil 	<p>1 0</p>
<p>4. Hoeveel sigaretten rook je per dag?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 31 of meer - Tussen 21 en 30 - Tussen 11 en 20 - 10 of minder 	<p>3 2 1 0</p>
<p>5. Rook je overwegend 's ochtends?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja - Neen 	<p>1 0</p>
<p>6. Rook je als je enorm ziek bent (je kan bv. het bed bijna niet uit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja - Neen 	<p>1 0</p>
<p>NIVEAU VAN NICOTINE-AFHANKELIJKHEID 0-2: Je bent nauwelijks afhankelijk van nicotine 3-4: Je bent licht afhankelijk van nicotine 5: Je bent matig afhankelijk van nicotine 6-7: Je bent sterk afhankelijk van nicotine 8-10: Je bent zeer sterk afhankelijk van nicotine</p>	<p>TOTAAL:</p>

