



## Bin ich tabakabhängig?

Der Fagerströmtest zeigt Ihnen, ob und wie stark Sie tabakabhängig sind. Bitte kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Antworten an und addieren Sie die Punktzahl.

Fragen	Antworten
Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	Innerhalb von 5 Minuten <input type="checkbox"/> 3 Punkte 6-30 Minuten <input type="checkbox"/> 2 Punkte 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> 1 Punkt Nach 60 Minuten <input type="checkbox"/> 0 Punkte
Fällt es Ihnen schwer, da, wo es verboten ist (beispielsweise am Arbeitsplatz, im Flugzeug oder im Kino), auf das Rauchen zu verzichten?	ja <input type="checkbox"/> 1 Punkt nein <input type="checkbox"/> 0 Punkte
Auf welche Zigarette könnten Sie am wenigsten verzichten?	Die erste am Morgen <input type="checkbox"/> 1 Punkt Alle anderen <input type="checkbox"/> 0 Punkte
Wie viele Zigaretten pro Tag rauchen Sie?	31 oder mehr <input type="checkbox"/> 3 Punkte 21-30 <input type="checkbox"/> 2 Punkte 11-20 <input type="checkbox"/> 1 Punkt 10 oder weniger <input type="checkbox"/> 0 Punkte
Rauchen Sie häufiger während der ersten Stunden nach dem Aufwachen als während des restlichen Tages?	ja <input type="checkbox"/> 1 Punkt nein <input type="checkbox"/> 0 Punkte
Rauchen Sie, wenn Sie so krank sind, dass Sie fast den ganzen Tag im Bett bleiben müssen?	ja <input type="checkbox"/> 1 Punkt nein <input type="checkbox"/> 0 Punkte
Quelle: KO Fagerström	TOTAL _____

## Auswertung des Fagerströmtests

### **0 – 3 Punkte: geringe Abhängigkeit**

Sie rauchen wenig und nur bei bestimmten Gelegenheiten. Für Sie wird es leichter sein, sich das Rauchen abzugewöhnen und auf Tabak zu verzichten. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihr Vorhaben nicht zu sehr unterschätzen, denn schnell können Sie in eine kritische Situation geraten. Eine Fachperson unterstützt Sie gerne bei der Entwicklung der für Sie geeigneten Strategie für den Rauchstopp.

### **4 – 7 Punkte: mittlere Abhängigkeit**

Ihre Abhängigkeit ist bereits stärker ausgeprägt. Dies spricht für die Verwendung einer Unterstützung für die Entwöhnung.

### **8 – 10 Punkte: starke Abhängigkeit:**

Es ist empfehlenswert, eine breitgefächerte Unterstützung für den Rauchstopp anzuwenden. Dies können Nikotinersatzprodukte, Massnahmen zur Gewohnheitsänderung, Medikamente etc. sein. Nehmen Sie die Unterstützung einer Fachperson in Anspruch.