

TEST

Πόσο εξαρτημένοι είστε από το κάπνισμα;

Εκτίμηση Βαθμού Εξάρτησης από το Κάπνισμα (Fagerstrom scale).

1. Πόσο γρήγορα αφού ξυπνήσετε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο ;

Μέσα στα πρώτα 5 λεπτά	3 πόντοι
6 - 30 λεπτά	2 πόντοι
31 - 60 λεπτά	1 πόντοι
Μετά τα 60 λεπτά	0 πόντοι

2. Είναι δύσκολο να μην καπνίζετε σε μέρη όπου το κάπνισμα απαγορεύεται ;

ΝΑΙ	1 πόντος
ΟΧΙ	0 πόντοι

3. Ποιό τσιγάρο σας είναι το πιο δύσκολο να μην το καπνίζετε ;

Το πρώτο της ημέρας	1 πόντος
Οποιοδήποτε άλλο	0 πόντοι

4. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα ;

10 ή λιγότερα	0 πόντοι
11 μέχρι 20	1 πόντος
21 - 30	2 πόντοι
31 ή περισσότερα	3 πόντοι

5. Καπνίζετε πιο πολύ το πρωί απ' το απόγευμα ;

ΝΑΙ	1 πόντος
ΟΧΙ	0 πόντοι

6. Καπνίζετε και όταν μία ασθένεια σας αναγκάζει να μείνετε στο κρεβάτι ;

ΝΑΙ	1 πόντος
ΟΧΙ	0 πόντοι

Αποτελέσματα

Πολύ εξαρτημένος	7 - 10 πόντοι
Μέτρια εξαρτημένος	4 - 6 πόντοι
Λίγο εξαρτημένος	0 - 3 πόντοι