

# Test Fagerströma do oceny stopnia uzależnienia od nikotyny

Imię i nazwisko pacjenta

PESEL

Adres zamieszkania

## Instrukcja

- W pytaniach 1-6 należy wybrać jedną z odpowiedzi pacjenta.
- Wpisać wartość punktową przypisaną wybranej odpowiedzi w ramce obok.
- W podsumowaniu wpisać uzyskaną sumę punktów.

1. Kiedy po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?

- do 5 min **(3)**
- po 6-30 min **(2)**
- po 31-60 min **(1)**
- po 60 min **(0)**

2. Czy powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie palić nie wolno, jest dla Pani/Pana problemem?

- tak **(1)**
- nie **(0)**

3. Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?

- z pierwszego rano **(1)**
- z każdego innego **(2)**

4. Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu dnia?

- 31 i więcej **(3)**
- 21-30 **(2)**
- 11-20 **(1)**
- 10 lub mniej **(0)**

# Test Fagerströma do oceny stopnia uzależnienia od nikotyny

5. Czy częściej pali Pani/Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?

tak (1)

nie (0)

6. Czy pali Pani/Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/Pan tak chora/y, że musi leżeć w łóżku?

tak (1)

nie (0)

**Suma punktów**

## Interpretacja

- **0-3** wskazuje na brak cech farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny lub na bardzo "niski" poziom uzależnienia. Palenie jest raczej nawykiem, którego dana osoba nie chce lub nie potrafi się pozbyć.
- **4-6** wskazuje na obecność cech uzależnienia od nikotyny. Takiej osobie trudno jest obejść się bez papierosa, szczególnie w sytuacjach stresowych lub za przykładem (pod presją, za namową) otoczenia.
- **7-10** wskazuje jednoznacznie na obecność objawów farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny, a część schorzeń i odczuwanych dolegliwości ma niewątpliwą związek z paleniem.

Data, pieczęć i podpis pielęgniarki