



VPRAŠALNIK O KAJENJU (FAGERSTRÖMOV TEST)

NAVODILO

Obkrožite številko pred odgovorom, ki velja za Vas.

1. Kdaj po tem, ko vstanete, pokadite prvo cigareto?
 - 3) V roku 5 minut,
 - 2) 6 do 30 minut,
 - 1) 31 do 60 minut,
 - 0) po eni uri.

2. Vam je težko zdržati brez cigarete v prostorih (na primer v cerkvi, knjižnici, kino dvorani itd.), kjer se ne sme kaditi?
 - 1) Da,
 - 0) ne.

3. Kateri cigareti si ne bi želeli odreči?
 - 1) Prvi zjutraj,
 - 0) kateri od ostalih.

4. Koliko cigaret povprečno pokadite na dan?
 - 0) Do 10,
 - 1) 11 do 20,
 - 2) 21 do 30,
 - 4) 31 in več.

5. Kadite zjutraj več kot preostali del dneva?
 - 1) Da,
 - 0) ne.

6. Se vam pripeti, da kadite, ko ste bolni in morate čez dan ostati v postelji?
 - 1) Da,
 - 0) ne.



REZULTAT _____

Seštejte številke, ki ustrezajo vprašanjem 1-6.

0 do 2 točki: Imate srečo. Sploh niste ali pa ste v zelo majhni meri odvisni od nikotina. Prenehati vam bo zelo lahko in imeli boste komaj kaj abstinencijske krize.

3 do 4 točke: Od nikotina ste odvisni v majhni meri. Če boste prenehali boste čutili rahlo abstinencijsko krizo, ki pa se jo da nadzirati s produkti z nikotinskimi nadomestki.

5 do 10 točk: Ste v srednji ali visoki meri odvisni od nikotina. Ob prenehanju boste najverjetneje občutili telesno ali psihično abstinencijsko krizo, ki pa se jo da nadzirati s produkti z nikotinskimi nadomestki. Po nekaj dneh bodo ti simptomi izginili.