

Fagerström test

Vraag 1: Hoe lang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| Binnen 5 minuten | <input type="radio"/> 3 punten |
| Binnen 6 - 30 minuten | <input type="radio"/> 2 punten |
| Binnen 31 - 60 minuten | <input type="radio"/> 1 punt |
| Na meer dan 60 minuten | <input type="radio"/> 0 punten |

Vraag 2: Is het makkelijk voor u om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?

- | | |
|-----|--------------------------------|
| Ja | <input type="radio"/> 0 punten |
| Nee | <input type="radio"/> 1 punt |

Vraag 3: Welke sigaret kunt u het moeilijkst missen?

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| De eerste | <input type="radio"/> 1 punt |
| Maakt niet uit welke | <input type="radio"/> 0 punten |

Vraag 4: Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| 31 of meer | <input type="radio"/> 3 punten |
| 21 - 30 | <input type="radio"/> 2 punten |
| 11 - 20 | <input type="radio"/> 1 punt |
| 10 of minder | <input type="radio"/> 0 punten |

Vraag 5: Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?

- | | |
|-----|--------------------------------|
| Ja | <input type="radio"/> 1 punt |
| Nee | <input type="radio"/> 0 punten |

Vraag 6: Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag in bed moet blijven?

- | | |
|-----|--------------------------------|
| Ja | <input type="radio"/> 1 punt |
| Nee | <input type="radio"/> 0 punten |

Score:

- | | |
|--------|---|
| 0 - 2 | U bent nauwelijks afhankelijk van nicotine |
| 3 - 4 | U bent licht afhankelijk van nicotine |
| 5 - 6 | U bent matig afhankelijk van nicotine |
| 7 - 10 | U bent sterkt tot zeer sterk afhankelijk van nicotine |