

Kolikšna je vaša odvisnost od kajenja?

Odgovorite na spodnja anketna vprašanja in izvedeli boste, v kolikšni meri ste odvisni od kajenja (Fagerstromov vprašalnik).

Vprašanja	Odgovori	Točke
Kako hitro prižgete prvo cigareto, ko zjutraj vstanete	V 5 minutah	3
	V 6 do 30 minutah	2
	V 30 do 60 minutah	1
	Po 60 minutah	0
Ali se težko odrečete cigareti v prostori, kjer je kajenje prepovedano?	Da	1
	Ne	0
Kateri cigareti bi se najtežje odrekli?	Prvi jutranji	1
	Vsem ostalim	0
Koliko cigaret pokadite na dan?	31 ali več	3
	21 do 30	2
	11 do 20	1
	10 ali manj	0
Ali v jutranjih urah kadite pogosteje kot čez dan?	Da	1
	Ne	0
Ali kadite tudi, če ste tako bolni, da večino dneva preležite v postelji?	Da	1
	Ne	0
Skupno število točk:		

Skupno število točk 1 do 3:
Majhna odvisnost od kajenja.

Skupno število točk 4 do 5:
Srednja odvisnost od kajenja (priporočamo podporo s pripomočki).

Skupno število točk 6 do 7:
Visoka odvisnost od kajenja (priporočamo podporo s pripomočki).

Skupno število točk 8 do 10:
Zelo visoka odvisnost od kajenja (priporočamo podporo s pripomočki).