

## MISURA QUANTO SEI DIPENDENTE DALLA NICOTINA \*

Il questionario di Fagerstrom è lo strumento più usato per misurare la **dipendenza fisica** da nicotina. E' sufficiente rispondere a tutte le domande (una sola risposta per domanda) e sommare alla fine i punteggi ottenuti.

QUESTIONARIO DI FAGERSTRÖM		Punti
Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta?	<input type="checkbox"/> entro 5 minuti	3
	<input type="checkbox"/> 6 - 30 minuti	2
	<input type="checkbox"/> 31 - 60 minuti	1
	<input type="checkbox"/> dopo 60 minuti	0
Trova difficile astenersi dal fumare in luoghi in cui è vietato?	<input type="checkbox"/> sì	1
	<input type="checkbox"/> no	0
Quale, tra tutte le sigarette che fuma in un giorno trova più gratificante?	<input type="checkbox"/> la prima del mattino	1
	<input type="checkbox"/> qualsiasi	0
Quante sigarette fuma in una giornata?	<input type="checkbox"/> 0 - 10	0
	<input type="checkbox"/> 11 - 20	1
	<input type="checkbox"/> 21 - 30	2
	<input type="checkbox"/> più di 30	3
Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che nel resto della giornata?	<input type="checkbox"/> sì	1
	<input type="checkbox"/> no	0
Fuma anche se è tanto malato da doversi mettere a letto tutto il giorno?	<input type="checkbox"/> sì	1
	<input type="checkbox"/> no	0
<b>Totale</b>		

[ ]	da 0 a 2 punti. dipendenza	SCARSA
[ ]	da 3 a 5 punti	MEDIA
[ ]	da 6 a 8 punti	FORTE
[ ]	da 9 a 10 punti	MOLTO FORTE

*\*Attenzione: questo strumento non valuta gli aspetti psicologici della dipendenza e molte altre variabili comunque coinvolte nell'uso di tabacco.*