



Fagerström-Test

Dr. med. Bernhard Graf
Zürcherstrasse 18, 8107 Buchs

fon 044 844 30 90; fax 044 732 67 50

www.dr-graf.ch

Test für alle Raucher, die anfangen wollen aufzuhören. Tragen Sie die jeweils zutreffende Punktezahl ein.

• Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?		
<input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten	(3)	
<input type="checkbox"/> 06 - 30 Min.	(2)	
<input type="checkbox"/> 31 - 60 Min.	(1)	
<input type="checkbox"/> Nach 60 Min.	(0)	_____ Punkte
• Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (zB Kirche, Bücherei, Kino usw.) das Rauchen zu lassen?		
<input type="checkbox"/> Ja	(1)	
<input type="checkbox"/> Nein	(0)	_____ Punkte
• Auf welche Zigaretten würden Sie nicht verzichten wollen?		
<input type="checkbox"/> Die erste am Morgen	(1)	
<input type="checkbox"/> Andere	(0)	_____ Punkte
• Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?		
<input type="checkbox"/> Bis 10	(0)	
<input type="checkbox"/> 11 - 20	(1)	
<input type="checkbox"/> 21 - 30	(2)	
<input type="checkbox"/> 31 und mehr	(3)	_____ Punkte
• Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?		
<input type="checkbox"/> Ja	(1)	
<input type="checkbox"/> Nein	(0)	_____ Punkte
• Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?		
<input type="checkbox"/> Ja	(1)	
<input type="checkbox"/> Nein	(0)	_____ Punkte
		Summe: _____ Punkte

0 - 2 Punkte: sehr geringe Abhängigkeit

3 - 4 Punkte: geringe Abhängigkeit

5 Punkte: mittlere Abhängigkeit

6 - 7 Punkte: starke Abhängigkeit

8 - 10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit

Quelle: Heatherton TF et al.: Br J Addict 1991;86:1119-1127

Name

Vorname

Geburtsdatum