

Fagerströms beroendeskala - rökning

Frågor	Svar	Poäng	Poängberäkning
1. Hur många cigaretter per dag röker du?	Upp till 15 16-24 25 eller fler	0 1 2	
2. Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett?	Inom 30 minuter Senare än 30 minuter	1 0	
3. Röker du mera på morgonen än under resten av dygnet?	Ja Nej	1 0	
4. Vilken nikotinhalt innehåller ditt cigarettmärke?	Upp till 0,8 mg 0,9 – 1,2 mg 1,3 mg eller mer	0 1 2	
5. Har du svårt att låta bli att röka i situationer där rökning inte är tillåten, till exempel bio, teater?	Ja Nej	1 0	
6. Röker du om du är så sjuk att du åtminstone tidvis är sängliggande?	Ja Nej	1 0	
7. Vilken eller vilka cigaretter är svårast att undvara?	Den första på morgonen Någon annan	1 0	
8. Drar du halsbloss?	Alltid Ibland Aldrig	2 1 0	

Räkna ihop poängen _____

0-6 poäng	Lågt nikotinberoende
7-11 poäng	Högt nikotinberoende