



**TEST DI FAGERSTROM
PER LA MISURAZIONE DELLA
DIPENDENZA NICOTINICA**



Fai il test e, se positivo, rivolgiti al Centro antifumo per approfondire il tuo stile di vita o rivolgiti al tuo medico di medicina generale.

- 1. Quante sigarette fumi al giorno?**
 10 o meno (0) 11-20 (1) 21-30 (2) 31 o più (3)
- 2. Quanto tempo dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?**
 Entro 5 min. (3) 6-30 min. (2) 31-60 min.(1) dopo 60 min. (0)
- 3. Trovi difficile non fumare nei luoghi dove è proibito?**
 Si (1) No (0)
- 4. A quale sigaretta ti costa di più rinunciare?**
 La prima del mattino (1) Qualsiasi altra (0)
- 5. Fumi più frequentemente durante le prime ore del mattino dopo il risveglio che durante il resto della giornata?**
 Si (1) No (0)
- 6. Fumi anche quando sei così malato da passare a letto la maggior parte della giornata?**
 Si (1) No (0)

PUNTEGGIO TOTALE	LIVELLO DI DIPENDENZA
0-2	Lieve
3-4	Media
5-6	Forte
7-10	Molto forte



Tel. 055 794 6006