

Test zur Bestimmung der Nicotinabhängigkeit

Der Fagerström Test gibt Ihnen Aufschluss über Ihr Verlangen nach Nikotin. Nach dem Ankreuzen der zutreffenden Antworten zählen Sie die Punkte zusammen und lesen Sie Ihr Testresultat anhand der Punktezahl.

1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufstehen?

- Innerhalb von 5 Minuten (3)
- Innerhalb von 6 bis 30 Minuten (2)
- Innerhalb von 31 bis 60 Minuten (1)
- Es dauert länger als 60 Minuten (0)

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. in der Kirche, in der Bibliothek, im Kino, usw.) darauf zu verzichten?

- ja (1)
- nein (0)

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste nach dem Aufstehen (1)
- Eine andere (0)

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

- Mehr als 30 (3)
- 21 - 30 (2)
- 11 - 20 (1)
- 10 oder weniger (0)

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

ja (1)

nein (0)

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

ja (1)

nein (0)

Total: ____ Punkte

Ihr Testresultat:

0 - 2 Punkte: sehr geringe Abhängigkeit. Sie rauchen wenig und es sollte Ihnen gelingen ohne Nicotin-Ersatz-Präparat das Rauchen aufzugeben.

3 - 4 Punkte: geringe Abhängigkeit. Lassen Sie sich in unseren Apotheken beraten.

5 Punkte: mittlere Abhängigkeit. Dies spricht für den Einsatz eines Nicotin-Ersatz-Präparates.

6 - 7 Punkte: starke Abhängigkeit. Wir beraten Sie, geben Ihnen Tipps und prüfen, was für ein Nicotin-Ersatz-Präparat therapeutisch für Sie geeignet ist.

8 - 10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit. Machen Sie eine vollständige Therapie, wir unterstützen Sie mit einer gründlichen Beratung.

Die empfohlene Anwendungsdauer für Nicotin-Ersatz-Arzneimittel beträgt 3-6 Monate. Gegen Ende der Therapie verringern Sie die Dosierung. Wir begleiten Sie gerne dahin.

Erst weniger rauchen, dann ganz aufhören - auch das ist mit der Reduktionsmethode möglich. Nicotin-Ersatz-Arzneimittel helfen Ihnen, das Rauchverlangen unter Kontrolle zu halten und innerhalb von 6 bis 9 Monaten die Therapie zu beenden.