



TUTTA VITA
NIENTE FUMO



LE SFIDE
PER LA SALUTE

**non
andare
in fumo**

 Regione Emilia-Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

E ADESSO... POTRESTI FARE QUESTO TEST

la dipendenza

Test di Fagerström per la valutazione della dipendenza dalla nicotina

- 1 Dopo quanto tempo dal risveglio accende la prima sigaretta?
- | | |
|--------------------|---|
| entro 5 minuti | 3 |
| entro 6-30 minuti | 2 |
| entro 31-60 minuti | 1 |
| dopo 60 minuti | 0 |
- 2 Fa fatica a non fumare nei luoghi in cui è proibito?
- | | |
|----|---|
| sì | 1 |
| no | 0 |
- 3 Quale sigaretta le dispiacerebbe maggiormente non fumare?
- | | |
|----------------------|---|
| la prima del mattino | 1 |
| tutte le altre | 0 |
- 4 Quante sigarette fuma al giorno?
- | | |
|-----------|---|
| 10 o meno | 0 |
| 11-20 | 1 |
| 21-30 | 2 |
| 31 o più | 3 |
- 5 Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?
- | | |
|----|---|
| sì | 1 |
| no | 0 |
- 6 Fuma anche se è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?
- | | |
|----|---|
| sì | 1 |
| no | 0 |
- TOTALE**

INTERPRETAZIONE DEL TEST

Punteggio totale	Dipendenza
Da 0 a 2	Lieve
3 o 4	Media
5 o 6	Forte
Da 7 a 10	Molto forte