

FAGERSTRÖM VRAGENLIJST



Naam _____

Datum _____

1. Hoe lang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?

Binnen 5 minuten	3	Tussen 30 minuten tot 1 uur	1
Tussen 6 a 30 minuten	2	Meer dan 60 minuten	0

2. Kunt u zich gemakkelijk onthouden van roken op plaatsen waar dit verboden is?

Ja	1
Nee	2

3. Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen missen?

De eerste	1
eender welke sigaret	2

4. Hoeveel sigaretten rookt u gemiddeld per dag?

10 of minder	0	21 tot 30	2
11 tot 20	1	30 of meer	3

5. Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?

Ja	1
Nee	2

6. Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag het bed moet houden?

Ja	1
Nee	0

Evaluatie:

Tel de 6 scores bij de antwoorden op de 6 vragen bij elkaar op en vergelijk het totaal met de eindscores hieronder

Tussen 0 en 2: geen verslaving

Tussen 3 en 4: lichte verslaving

Tussen 5 en 6: middelmatige afhankelijkheid

Tussen 7 en 10: sterke tot zeer sterke verslaving