



Fagerström Test für Zigarettenabhängigkeit

Der Fagerström Test für Zigarettenabhängigkeit (Fagerström Test for Cigarette Dependence) ist ein international gebräuchlicher Test zur Diagnostik der Suchterkrankung.

Schätzen Sie mit 6 Fragen zum Rauchverhalten die Stärke Ihrer Tabakabhängigkeit ein. Wichtig ist, dass alle Fragen beantwortet und gewertet werden.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- nach 5 Minuten (3 Punkte)
- nach 6 - 30 Minuten (2 Punkte)
- nach 31 - 60 Minuten (1 Punkt)
- nach mehr als 60 Minuten (0 Punkte)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1 Punkt)
- andere (0 Punkte)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 Punkte)
- 21 - 30 (2 Punkte)
- 11 - 20 (1 Punkt)
- bis 10 (0 Punkte)

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

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

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auswertung des Fagerström-Tests

Zählen Sie die Punktzahlen, welche hinter Ihren Antworten stehen, zusammen. Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit.

Ihr Ergebnis: ____ Punkte

0 - 2 Punkte sprechen für eine geringe körperliche Abhängigkeit.

3 - 4 Punkte sprechen für eine mittlere körperliche Abhängigkeit.

5 - 6 Punkte sprechen für eine starke körperliche Abhängigkeit.

7 - 10 Punkte sprechen für eine sehr starke Abhängigkeit.

Fagerström, K. (2012): Determinants of Tobacco Use and Renaming the FTND to the Fagerström Test for Cigarette Dependence Nicotine Tob Res 14 (1): 75-78

Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC & Fagerström KO (1991): The Fagerström Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addiction 86 (9): 1119-1127

Rauchen ist nicht nur eine Frage der Abhängigkeit und Sucht, es ist eine Angewohnheit, manchmal verbirgt sich dahinter sogar eine Lebenseinstellung. Und feste Routinen aufzugeben ist unangenehm. Der Rauchausstieg erfordert Selbstdisziplin, einen festen Willen, Selbstüberzeugung, Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen.

Aber Sie sind bei Ihrem Weg aus der Nikotinsucht nicht allein:

nikofrenon® unterstützt die Entwöhnung von Zigaretten und anderen Erzeugnissen aus Tabak. Es reduziert die Entzugssymptome der Nikotin-Abhängigkeit und erleichtert den Ausstieg von der Sucht nach Zigaretten, Zigarillos, Zigarren und anderen Tabakprodukten.

- ✓ Zur Entwöhnungstherapie bei Nikotin-Abhängigkeit
- ✓ Reduziert Entzugssymptome
- ✓ 1 x täglich 1 Pflaster und Sie haben Ruhe für den ganzen Tag



Weiterführende Informationen und Materialien finden Sie auf: www.heumann.de

nikofrenon 7 mg/24 Stunden Pflaster, transdermales Pflaster; **nikofrenon** 14 mg/24 Stunden Pflaster, transdermales Pflaster; **nikofrenon** 21 mg/24 Stunden Pflaster, transdermales Pflaster. Zur Anwendung bei Erwachsenen. **Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendung:** Linderung von Nicotinentzugssymptomen, Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Eine Beratung und Betreuung der Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. **Stand:** 05/2020 **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**