



Fagerström Test

für Nikotinabhängigkeit

Tabakabhängigkeit ist eine Suchterkrankung. Sie erhöht unter anderem das Erkrankungsrisiko für Lungenkrebs und chronische Atemwegserkrankungen wie COPD. Die Mehrheit der Raucher fasst irgendwann den Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören.

Viele Raucher benötigen Unterstützung, um dauerhaft auf Zigaretten zu verzichten. Der Fagerström-Test kann als zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit herangezogen werden.

Relevant ist die Gesamtpunktzahl, wobei alle Fragen beantwortet und gewertet werden müssen.



Fragen

Bewertung

Punkte

**Wann nach dem
Aufstehen rauchst Du
Deine 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)

**Hältst Du es für schwierig,
an Orten, wo das Rauchen
verboten ist, das Rauchen
zu unterlassen?**

ja (1 Punkt)

nein (0 Punkte)

**Auf welche Zigarette
würdest Du nicht
verzichten wollen?**

die Erste am Morgen (1Punkt)

andere (0 Punkte)

**Wie viele Zigaretten
rauchst Du im Allgemeinen
pro Tag?**

31 und mehr (3 Punkte)

21 - 30 (2 Punkte)

11 - 20 (1 Punkt)

bis 10 (0 Punkte)

**Rauchst Du am Morgen im
Allgemeinen mehr als am
Rest des Tages?**

ja (1 Punkt)

nein (0 Punkte)

**Kommt es vor, dass Du
rauchst, wenn Du krank
bist und tagsüber im Bett
bleiben müsstest?**

ja (1 Punkt)

nein (0 Punkte)



Deine Gesamtpunktzahl.

Wie viel Punkte hast Du?

Auswertung Deines Fagerström-Tests

- 0 – 2 Punkte sprechen für eine geringe körperliche Abhängigkeit
- 3 – 4 Punkte sprechen für eine mittlere körperliche Abhängigkeit

Ab 3 Punkte brauchst Du Unterstützung

- 5 – 6 Punkte sprechen für eine starke körperliche Abhängigkeit
- 7 – 10 Punkte sprechen für eine sehr starke Abhängigkeit

Verschiedene Mittel und Maßnahmen können bei der Rauchentwöhnung helfen.

Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass sich die Erfolgsrate bei langjährigen und abhängigen Rauchern durch eine Kombination von verhaltenstherapeutischen Strategien mit medikamentösen Verfahren zur Behandlung der Entzugserscheinungen steigern lässt.

Es werden viele Möglichkeiten zur Unterstützung bei der Nikotinentwöhnung angeboten. Eine vielversprechende Möglichkeit sind Entwöhnungskurse. Diese findest Du bei uns auf:

www.Rauchfrei-in-Berlin.de

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement GfGM GmbH, Suarezstraße 26, 14057 Berlin

Tel +49 (0) 30 · 30 10 30 20, Fax +49 (0) 30 · 30 10 30 21

Geschäftsführer: Dr. Thomas Hering

Amtsgericht Berlin Charlottenburg HRB 115063 B, USt-Id-Nr. DE237332844