

**Fagerströmův test nikotinové závislosti – kritéria pro dospělé.**

|   |        |
|---|--------|
| <b>1. Jak brzy po probuzení si zapálíte svou první cigaretu?</b>            |        |
| Do 5 minut  | 3 body |
| Za 6 – 30 minut   | 2 body |
| Za 31 – 60 minut  | 1 bod  |
| Po 60 minutách  | 0 bodů |
| <b>2. Je pro vás obtížné nekouřit v místech, kde není kouření dovoleno?</b> |        |
| Ano   | 1 bod  |
| Ne  | 0 bodů |
| <b>3. Kterou cigaretu byste nerad/a postrádal/a ?</b>                       |        |
| První ráno  | 1 bod  |
| Kteroukoli jinou  | 0 bodů |
| <b>4. Kolik cigaret denně kouříte?</b>                                      |        |
| 0 – 10  | 0 bodů |
| 11 – 20   | 1 bod  |
| 21 – 30   | 2 body |
| 31 a více   | 3 body |
| <b>5. Kouříte častěji během dopoledne?</b>                                  |        |
| Ano   | 1 bod  |
| Ne  | 0 bodů |
| <b>6. Kouříte, i když jste nemocen/a a upoután/a na lůžko?</b>              |        |
| Ano   | 1 bod  |
| Ne  | 0 bodů |

**Orientační hodnocení:**

**0 – 1:** žádná nebo velmi malá závislost na nikotinu

**2 – 4:** střední

**5 – 10:** silná závislost na nikotinu