

Module Stoppen met roken: De Fagerström test

In welke mate een roker verslaafd is, kan beoordeeld worden met de Fagerström Nicotine Afhankelijkheid Test. De test bestaat uit 6 vragen. De 2 zwaarstwegende vragen zijn: het aantal sigaretten per dag, en de tijd die verstrijkt tussen het opstaan en het roken van de eerste sigaret. Een score boven de 5 wijst op een ernstige verslaving, waarbij hulpmiddelen zeer waarschijnlijk nodig zijn.

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

Binnen de 5 minuten	3 punten
Binnen de 6 tot 30 minuten	2 punten
Binnen de 31 tot 60 minuten	1 punt
Na meer dan 60 minuten	0 punten

Vraag 2: Is het makkelijk voor u om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?

Ja	0 punten
Nee	1 punt

Vraag 3: Welke sigaret kunt u het moeilijkste missen?

De eerste	1 punt
Maakt niet uit welke sigaret	0 punten

Vraag 4: Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

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

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

Ja	1 punt
Nee	0 punten

Vraag 6: Rookt u als u zo ziek ben dat u overdag in bed moet blijven?

Ja	1 punt
Nee	0 punten

Score van 0 tot 2: u bent niet afhankelijk van nicotine.

U kan stoppen met roken zonder nicotinevervangende therapie.

Indien u echter twijfelt over het stoppen met roken of indien u niet weet welke pleister te kiezen, vraag dan raad aan uw arts of apotheker.

Score van 3 tot 4: u bent licht afhankelijk van nicotine

Score van 5 tot 6: u bent matig afhankelijk van nicotine

Een nicotinevervangende therapie zal waarschijnlijk uw kans op succes verhogen. Vraag uw arts of apotheker om advies bij het kiezen van de voor u meest geschikte therapie.

Score van 7 tot 10: u bent sterk tot zeer sterk afhankelijk van nicotine.

Een nicotinevervangende therapie is aanbevolen om u te helpen bij het stoppen met roken. De behandeling moet gebeuren met een voldoende en aangepaste dosis