

Hur beroende är du av nikotin?

1. Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett?

a) Mindre än 6 minuter	3p
b) 6-30 minuter	2p
c) 31-60 minuter	1p
d) Mer än 60 minuter	0p

2. Har du svårt att låta bli att röka i situationer där rökning inte är tillåten?

a) Ja	1p
b) Nej	0p

3. Vilken eller vilka cigaretter är svårast att undvara?

a) Den första	1p
b) Någon annan	0p

4. Hur många cigaretter röker du per dag?

a) Mindre än cigaretter	0p
b) 11-20 cigaretter	1p
c) 21-30 cigaretter	2p
d) Mer än 30 cigaretter	3p

5. Röker du mer under morgonens första timmar än senare på dagen?

a) Ja	1p
b) Nej	0p

6. Röker du även om du är så sjuk att du stannar i sängen större delen av dagen?

a) Ja	1p
b) Nej	0p

Bedömning:

0-2 poäng Lågt nikotinberoende
2-6 poäng Moderat nikotinberoende
7-10 poäng Högt nikotinberoende

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

Källa: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict 1991;86:1119-27.