

Kwestionariusz Tolerancji Nikotyny Fagerstroma

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PUNKTY
1. Jak szybko, po przebudzeniu zapala Pan/i pierwszego papierosa?	1. w ciągu 30 min. 2. po 30 min.	1 0
2. Czy sprawia Pani/Panu trudność powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz palenia?	1. tak 2. nie	1 0
3. Z którego papierosa byłoby Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	1. z pierwszego 2. z każdego	1 0
4. Ile papierosów dziennie Pan/i wypala?	1. mniej niż 15 2. 15 – 25 3. powyżej 25	0 1 2
5. Czy częściej pali Pan/i papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu, czy w pozostałej części dnia?	1. tak 2. nie	1 0
6. Czy pali Pan/i podczas choroby, która zmusza Panią/Pana do pozostawania w łóżku przez większą część dnia?	1. tak 2. nie	1 0
7. Jak jest zawartość nikotyny w papierosach, które Pan/i pali?	1. mniej niż 0,9 mg 2. 1,0 – 1,2 mg 3. ponad 1,3 mg	0 1 2
8. Czy zaciąga się Pan/i dymem tytoniowym?	1. nigdy 2. czasami 3. zawsze	0 1 2

Komentarz:

Maksymalna liczba punktów wynosi 11.

- Uzyskanie 0-4 pkt. wskazuje na brak cech farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny lub na bardzo “niski” poziom uzależnienia. Palenie jest raczej nawykiem, którego dana osoba nie chce lub nie potrafi się pozbyć.
- Uzyskanie 5-8 pkt. wskazuje na obecność cech uzależnienia od nikotyny. Takiej osobie trudno jest obejść się bez papierosa, szczególnie w sytuacjach stresowych lub za przykładem (pod presją, za namową) otoczenia.
- Uzyskanie 9-11 pkt. wskazuje jednoznacznie na obecność objawów farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny, a część schorzeń i odczuwanych dolegliwości ma niewątpliwy związek z paleniem.