

Fagerström-Test für Zigarettenabhängigkeit

Zur Diagnostik einer Tabakabhängigkeit ist der Fagerström-Test für Zigarettenabhängigkeit international gebräuchlich.

Als psychometrischer Test bietet er die Möglichkeit, mit sechs Fragen zum Rauchverhalten wichtige Dimensionen der Tabakabhängigkeit zu erfassen.

Der Test ist eine wichtige Variable, um abzuschätzen, wie kurz- oder langfristig eine Abstinenz erreicht werden kann. Studien belegen, je höher der Wert im Fagerström-Test ausfällt, desto stärker ist die Abhängigkeit.



Fagerström-Test

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre 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)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1 Punkt)
- andere (0 Punkte)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 Punkte)
- 21 - 30 (2 Punkte)
- 11 - 20 (1 Punkt)
- bis 10 (0 Punkte)

Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auswertung des Fagerström-Tests

Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit.

- **0 - 2 Punkte** sprechen für eine geringe körperliche Abhängigkeit.
- **3 - 4 Punkte** sprechen für eine mittlere körperliche Abhängigkeit.
- **5 - 6 Punkte** sprechen für eine starke körperliche Abhängigkeit.
- **7 - 10 Punkte** sprechen für eine sehr starke Abhängigkeit.

Hier finden Sie Hilfe:

www.rauchfrei-info.de/
<https://www.iris-plattform.de/>
<https://www.rauchfrei-programm.de/kurssuche.html>

Baby  Familie