



Rookstopbegeleiding AZ Sint-Lucas Brugge

Bieke Deroo (T 050 36 58 04)

Dr. Philippe Rogiers (T 050 36 51 55)

Dr. Rob Schildermans (T 050 36 51 55)

F 050 36 51 59

rookstopbegeleiding@stlucas.be

Fagerströmtest

	Score
1. Hoelang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?	
○ < 5 minuten	3
○ 5-30 minuten	2
○ 31-60 minuten	1
○ > 60 minuten	0
2. Hebt u moeite om niet te roken op plaatsen waar het verboden is?	
○ Ja	1
○ Neen	0
3. Welke sigaret zou u het moeilijkst kunnen missen?	
○ De eerste 's morgens	1
○ De andere	0
4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?	
○ > 30	3
○ 21-30	2
○ 10-20	1
○ < 10	0
5. Rookt u 's morgens meer dan de rest van de dag?	
○ Ja	1
○ Neen	0
6. Rookt u als u ziek bent en het grootste deel van de dag in bed moet blijven?	
○ Ja	1
○ Neen	0

Tel de punten bij elkaar en weet hoe verslaafd u bent:

- 0-2: zeer weinig verslaafd
- 3-4: weinig verslaafd
- 5: matig verslaafd
- 6-7: sterk verslaafd
- 8-10: zeer sterk verslaafd

Referentie:

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: 1119-1127.