



Mätning av nikotinberoendet – Fagerströms beroendeskala

Beroendeskalan ger svar på om rökaren är högt eller lågt nikotinberoende.

Du behöver veta det för att kunna ge råd om rätt dos av nikotinläkemedel.

| Frågor | Svar | Poäng | Poängberäkning |
|--|---|-------------|----------------|
| 1. Hur många cigaretter per dag röker du? | Upp till 15 16–24 25 eller fler | 0 1 2 | |
| 2. Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett? | Inom 30 minuter Senare än 30 minuter | 1 0 | |
| 3. Röker du mera på morgonen än under resten av dygnet? | Ja Nej | 1 0 | |
| 4. Vilken nikotinhalt innehåller ditt cigarettmärke? | Upp till 0,8 mg 0,9–1,2 mg 1,3 mg eller mer | 0 1 2 | |
| 5. Har du svårt att låta bli att röka i situationer där rökning ej är tillåten, tex bio, teater? | Ja Nej | 1 0 | |
| 6. Röker du om du är så sjuk att du åtminstone tidvis är sängliggande? | Ja Nej | 1 0 | |
| 7. Vilken eller vilka cigaretter är svårast att undvara? | Den första på morgonen Någon annan | 1 0 | |
| 8. Drar du halsbloss? | Alltid Ibland Aldrig | 2 1 0 | |

Räkna ihop poängen _____

| | |
|---|--|
| <i>Att använda bara fråga ett och två är en snabb, förenklad variant.</i> | <i>Att använda alla åtta frågorna ger större tillförlitlighet.</i> |
| Lågt beroende= 0–1 poäng | Lågt beroende= 0– 6 poäng |
| Högt beroende=2–3 poäng | Högt beroende=7–11 poäng |