

SCHEDA DI AUTO-VALUTAZIONE DELLA DIPENDENZA DA TABACCO

Per valutare la sua dipendenza fisica da nicotina, risponda alle seguenti domande e calcoli il punteggio relativo. Alla fine avrà una legenda che l'aiuterà a comprendere la gravità della dipendenza.

QUESTIONARIO DI FAGERSTROM

		PUNTI
Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta?	<input type="checkbox"/> entro 5 minuti <input type="checkbox"/> 6-30 minuti <input type="checkbox"/> 31-60 minuti <input type="checkbox"/> dopo 60 minuti	3 2 1 0
Trova difficile astenersi dal fumare in luoghi in cui è vietato?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no	1 0
Quale, tra tutte le sigarette che fuma in un giorno trova più gratificante?	<input type="checkbox"/> la prima del mattino <input type="checkbox"/> qualsiasi	1 0
Quante sigarette fuma in una giornata?	<input type="checkbox"/> 0-10 <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> più di 30	0 1 2 3
Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che nel resto della giornata?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no	1 0
Fuma anche se è tanto malato da doversi mettere a letto tutto il giorno?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no	1 0
TOTALE		

GRADO DI DIPENDENZA DA NICOTINA

- da 0 o 2 punti MOLTO BASSA
 da 3 a 4 punti BASSA
 da 5 a 6 punti MEDIA
 da 7 punti in su ALTA

Misurazione del CO espirato (ppm): % HbCO
 (valore ricavato per conversione dal CO)

% SpO2 Fc b/m' M F Età

Luogo

Data

è un'iniziativa



in collaborazione con

Le isole della salute



AVIS

SOCIETÀ ITALIANA DI TABACCOLOGIA
SITAB

www.tabaccologia.org

www.brianzaperilcuore.org