

# Hai bisogno di un aiuto per smettere?



## **CENTRO TRATTAMENTO TABAGISMO**

Via Cercovi 2, Darfo Boario Terme (Bs)  
Via Nazionale 44, Cedegolo (Bs)  
0364/540200

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Valcamonica

# Valuta la tua dipendenza...

## TEST di FAGERSTROM

Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?	entro 5 minuti 6 – 30 minuti 31 – 60 minuti dopo 60 minuti	3 2 1 0
Fai fatica a non fumare nei luoghi in cui è proibito?	si no	1 0
Quale sigaretta ti dispiacerebbe maggiormente non fumare?	la prima del mattino tutte le altre	1 0
Quante sigarette fumi al giorno?	10 o meno 11 – 20 21 – 30 più di 30	0 1 2 3
Fumi con maggior frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che nel resto della giornata?	si no	1 0
Fumi anche se sei così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?	si no	1 0

### Interpretazione del test:

Da 0 a 2 (dipendenza LIEVE)

3 o 4 (dipendenza MEDIA)

5 o 6 (dipendenza FORTE)

Da 7 a 10 (dipendenza MOLTO FORTE)