Questionario di Fagerstrom di valutazione del livello di dipendenza da nicotina

1) Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta?	☐ Entro 5 minuti ☐ 6-30 minuti ☐ 31-60 minuti ☐ Dopo 60 minuti	3 2 1 0
2) Trova difficile astenersi dal fumare in luoghi dove è vietato?	☐ Sì ☐ No	1 0
3) Quale tra tutte le sigarette che fuma in un giorno trova più gratificante?	☐ La prima del mattino ☐ Qualsiasi	1 0
4) Quante sigarette fuma in una giornata?	☐ 0-10 ☐ 11-20 ☐ 21-30 ☐ > 31	0 1 2 3
5) Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che nel resto della giornata?	☐ Sì ☐ No	1 0
6) Fuma anche se è tanto malato da dover rimanere a letto?	☐ Sì ☐ No	1 0
	Totale	

Interpretazione del test

da 0 a 2 lieve dipendenza
 da 3 a 4 media dipendenza
 da 5 a 6 forte dipendenza
 da 7 a 10 dipendenza molto forte

Questionario sulla motivazione a smettere di Marino

1) Quanto importante è per lei smettere di fumare?	☐ Disperatamente importante ☐ Molto importante ☐ Abbastanza importante ☐ Non molto importante	4 3 2 1
2) Quanto è determinato a smettere?	☐ Estremamente determinato ☐ Molto determinato ☐ Abbastanza determinato ☐ Non del tutto determinato	4 3 2 1
3) Perché desidera smettere di fumare?	☐ Perché la mia salute ne sta già soffrendo ☐ Perché sono preoccupato della mia salute futura ☐ Perché fumare costa troppo ☐ Perché spinto da altri ☐ Per la salute della mia famiglia	5 4 3 2 1
4) Quanto ritiene siano alte le probabilità di riuscire a smettere?	☐ Estremamente alte ☐ Molto alte ☐ Abbastanza alte ☐ Non molto alte ☐ Basse ☐ Molto basse	6 5 4 3 2 1
	Totale	

Interpretazione del test

da 4 a 6 bassa:

da 7 a 10 media:

da 11 a 14 alta:

da 15 a 19 molto alta:

non si è ancora considerato seriamente di smettere di fumare

si valutano sia i benefici dello smettere che i rischi del fumare

si hanno momenti nei quali si è più decisi a smettere di fumare

si è pronti a smettere di fumare