



## VPRAŠALNIK O KAJENJU (FAGERSTRÖMOV TEST)

### NAVODILO

Obkrožite številko pred odgovorom, ki velja za Vas.

1. Kdaj po tem, ko vstanete, pokadite prvo cigareto?
  - 3) V roku 5 minut,
  - 2) 6 do 30 minut,
  - 1) 31 do 60 minut,
  - 0) po eni uri.
  
2. Vam je težko zdržati brez cigarete v prostorih (na primer v cerkvi, knjižnici, kino dvorani itd.), kjer se ne sme kaditi?
  - 1) Da,
  - 0) ne.
  
3. Kateri cigareti si ne bi želeli odreči?
  - 1) Prvi zjutraj,
  - 0) kateri od ostalih .
  
4. Koliko cigaret povprečno pokadite na dan?
  - 0) Do 10,
  - 1) 11 do 20,
  - 2) 21 do 30,
  - 4) 31 in več.
  
5. Kadite zjutraj več kot preostali del dneva?
  - 1) Da,
  - 0) ne.
  
6. Se vam pripeti, da kadite, ko ste bolni in morate čez dan ostati v postelji?
  - 1) Da,
  - 0) ne.

REZULTAT \_\_\_\_\_

Seštejte številke, ki ustrezajo vprašanjem 1-6.

0 do 2 točki: Imate srečo. Sploh niste ali pa ste v zelo majhni meri odvisni od nikotina. Prenehati vam bo zelo lahko in imeli boste komaj kaj abstinencijske krize.