



VALORACIÓ DE LA DEPENDÈNCIA. TEST DE FAGERSTRÖM

- 1- Quant triga després de despertar-se en fumar la 1^a cigarreta del dia?
 - De 0 a 5 minuts (3 punts)
 - Entre 6 i 30 minuts (2 punts)
 - Entre 31 i 60 minuts (1 punt)
 - Més de 60 minuts (0 punts)

- 2- Li resulta difícil no fumar on està prohibit (cinemes, centres sanitaris, transports....)?
 - Sí (1 punt)
 - No (0 punts)

- 3- A quina cigarreta li costaria més renunciar?
 - La 1^a del matí (1 punt)
 - Qualsevol altre (0 punts)

- 4- Quantes cigarretes fuma al dia?
 - 10 ó menys (0 punts)
 - De 11 a 20 (1 punt)
 - De 21 a 30 (2 punts)
 - 31 ó més (3 punts)

- 5- Fuma durant les primeres hores del dia més que la resta del dia?
 - Sí (1 punt)
 - No (0 punts)

- 6- Fuma quan estar tant malalt que ha d'estar al llit?
 - Sí (1 punt)
 - No (0 punts)

Nivell de dependència

0-2 Molt baix; 3-4 baix; 5 mitjà; 6-7 alt; 8-10 molt alt