# Mätning av nikotinberoendet – Fagerströms beroendeskala

Beroendeskalan ger svar på om rökaren är högt eller lågt nikotinberoende. Du behöver veta det för att kunna ge råd om rätt dos av nikotinläkemedel.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Frågor | Svar | Poäng | Poängberäkning |
| 1. Hur många cigaretter per dag röker du? | Upp till 15 | 0 |  |
|  | 16–24 | 1 |  |
|  | 25 eller fler | 2 |  |
| 2. Hur lång tid efter uppvaknandet  | Inom 30 minuter | 1 |  |
| röker du dagens första cigarett? | Senare än 30 minuter | 0 |  |
| 3. Röker du mera på morgonen än | Ja | 1 |  |
| under resten av dygnet? | Nej | 0 |  |
| 4. Vilken nikotinhalt innehåller ditt | Upp till 0,8 mg | 0 |  |
| cigarettmärke? | 0,9–1,2 mg | 1 |  |
|  | 1,3 mg eller mer | 2 |  |
| 5. Har du svårt att låta bli att röka i situationer | Ja | 1 |  |
| där rökning ej är tillåten, tex bio, teater? | Nej | 0 |  |
| 6. Röker du om du är så sjuk att du  | Ja | 1 |  |
| åtminstone tidvis är sängliggande? | Nej | 0 |  |
| 7. Vilken eller vilka cigaretter är svårast | Den första på  | 1 |  |
| att undvara? | morgonenNågon annan | 0 |  |
| 8. Drar du halsbloss? | Alltid | 2 |  |
|  | Ibland | 1 |  |
|  | Aldrig | 0 |  |

Räkna ihop poängen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| *Att använda bara fråga ett och två*  | *Att använda alla åtta frågorna ger* |
| *är en snabb, förenklad variant.* | *större tillförlitlighet.* |
| Lågt beroende= 0–1 poäng | Lågt beroende= 0– 6 poäng |
| Högt beroende=2–3 poäng | Högt beroende=7–11 poäng |