

Bitte schätzen Sie hier kurz Ihr Rauchverhalten selbst ein.

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)*

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 6 bis 30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 30 bis 60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Es dauert länger als 60 Minuten | 0 Punkte |

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. im Flughafen, im Zug, auf der Arbeit, in der Bibliothek, im Kino, usw.) das Rauchen sein zu lassen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Die erste am Morgen | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> andere | 0 Punkte |

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- | | |
|----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> > 30 | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 21 - 30 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 11 - 20 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 0 -10 | 0 Punkte |

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja
 nein

1 Punkt
0 Punkte

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ja
 nein

1 Punkt
0 Punkte

Meine Punktzahl: ____ Punkte

Auswertung des Fagerström-Tests

Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit.

- 0-2 Punkte: geringe Abhängigkeit
- 3-5 Punkte: mittlere Abhängigkeit
- 6-7 Punkte: starke Abhängigkeit
- 8-10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit

Quelle:

* Fagerström KO, Schneider NG.

Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire.

J. Behav. Med. 1989; 12:159-181.

Zur Diagnostik einer Tabakabhängigkeit ist der Fagerström Test für Zigarettenabhängigkeit „Fagerström Test for Cigarette Dependence“ international anerkannt. Als psychometrischer Test bietet er die Möglichkeit, mit sechs Fragen zum Rauchverhalten wichtige Dimensionen der Tabakabhängigkeit zu erfassen. Der Fagerström Test für Zigarettenabhängigkeit korreliert mit biometrischen Werten wie beispielsweise dem CO-Gehalt der Ausatemluft oder dem Cotinin-Spiegel im Blut oder Urin. Er ist ein wichtiger Prädiktor zur Vorhersage kurz- oder langfristig erreichbarer Abstinenz. Studien belegen, je höher der Wert im Fagerström-Test, desto stärker die Abhängigkeit und desto geringer die bisher erreichten Abstinenzquoten.