

HOE AFHANKELIJK BEN JE VAN NICOTINE? DOE DE TEST! *

Wil je graag weten hoe verslaafd je bent aan nicotine? Neem één minuutje de tijd om 6 korte vragen te beantwoorden. Je kent het antwoord meteen. Hoe je score berekenen? Zet een kruisje in het cirkeltje voor je antwoord en tel de punten die bij je antwoorden horen gewoon op.

Hoe snel na het wakker worden rook je de eerste sigaret?

- Binnen 5 minuten (3 punten)
- 6-30 minuten (2 punten)
- 31-60 minuten (1 punt)
- Na 60 minuten (0 punten)

Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- 1-10 (0 punten)
- 11-20 (1 punt)
- 21-30 (2 punten)
- 31 of meer (3 punten)

Rook je als je zo ziek bent dat je de hele dag in bed moet blijven?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen missen?

- De eerste in de ochtend (1 punt)
- Een andere (0 punten)

Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is (bv. in de bibliotheek, de bioscoop, het café, ...)?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

Rook je in de eerste uren na het wakker worden meer sigaretten dan tijdens de rest van de dag?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

* Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. British Journal of Addictions 1991;86:1119-27.

Tel je punten op en omcirkel je score boven de balk.

score

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**lage
afhankelijkheid**

**matige
afhankelijkheid**

**hoge
afhankelijkheid**

Lichte verslaving (0-4 punten)

Je bent licht afhankelijk van tabak. Maar ook een lichte tabaksverslaving kan snel tot een sterke afhankelijkheid leiden. Schiet dus in actie voor je afhankelijkheid toeneemt! Denk er ook aan dat zelfs één sigaret een risico is voor je gezondheid.

Gemiddelde verslaving (5-6 punten)

Je bent gemiddeld afhankelijk. Je stopt beter snel, anders zal je afhankelijkheid sterker worden. Tot je zwaar verslaafd bent. Onderneem dus stappen. Maak korte metten met die afhankelijkheid van sigaretten!

Sterke verslaving (>7 punten)

Je bent sterk afhankelijk. De sigaret heeft jou ferm in haar greep. Tijd om daar iets aan te doen!

Hulp is beschikbaar

Misschien ben je steeds meer gaan roken, terwijl je dat eigenlijk niet wilde? Hoe pak je het aan als je er weer vanaf wil? Op www.tabakstop.be lees je er meer over. Je kunt ook bellen naar Tabakstop op het nummer 0800 111 00, dat is het nummer dat op je sigarettenpakje staat. Je kan ook terecht bij je huisarts of apotheker.