

Abhängigkeitstest

Testen Sie Ihre Nikotin-Abhängigkeit!

Mit diesem Test können Sie herausfinden, wie stark Ihre Nikotin-Abhängigkeit ist. Es genügt, die nachfolgenden Felder auszufüllen. Damit der Test richtig durchgeführt werden kann, ist es unerlässlich, alle Fragen zu beantworten.

Wie viel Zeit vergeht, bis Sie Ihre erste Zigarette rauchen, nachdem Sie am Morgen aufgewacht sind?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> höchstens 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 6 - 30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 31 - 60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> mehr als 60 Minuten | 0 Punkte |

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 10 oder weniger | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 11 - 20 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 21 - 30 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 31 oder mehr | 3 Punkte |

Fällt es Ihnen schwer, an Orten mit Rauchverbot das Rauchen zu unterlassen? (z.B. Kinos, Bibliotheken)

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

Rauchen Sie in den frühen Morgenstunden in kürzeren Abständen als während der restlichen Zeit des Tages?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

Auf welche Zigarette könnten Sie am wenigsten verzichten?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Auf die erste des Tages | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Auf eine andere | 0 Punkte |

Total Punkte:

Auswertung: 0 - 3 Punkte: geringe Abhängigkeit
4 - 7 Punkte: mittlere Abhängigkeit
8 - 10 Punkte: starke Abhängigkeit

NATIONALES
RAUCHSTOPP-PROGRAMM



Krebsliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT