



Conștientizarea parentalității
înainte de concepție pentru a
îmbunătăți sănătatea urmașilor -
E-learning pentru a aborda stilul
de viață, pentru a transforma
obiceiurile



FUMATUL

Testul Fagerström pentru dependența de Nicotină (FTND)

Vă rugăm să bifați (✓) câte o căsuță pentru fiecare întrebare

La cât timp după ce te trezești fumezi prima țigară?	în primele 5 minute 5-30 minute 31-60 minute	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1
Vă este dificil să vă abțineți de la fumat în locuri în care este interzis? De exemplu, în biserică, bibliotecă etc.	Da Nu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0
La ce țigară nu v-ar plăcea să renunțați?	La prima de dimineață La oricare alta	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0
Câte țigări pe zi fumați?	10 sau mai puține 11 - 20 21 - 30 31 sau mai multe	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Fumați mai frecvent dimineața?	Da Nu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0
Fumați chiar dacă sunteți bolnav în pat cea mai mare parte a zilei ?	Da Nu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0
	Scor total	

SCORE 1- 2 = dependență scăzută
3-4 = dependență scăzută
până la moderată

5 - 7 = dependență moderată
8 + = dependență ridicată

Adaptat după Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO (1991). The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. Br J Addict 86:1119-27.