

Selbsttest zur Nikotinabhängigkeit (Fagerström-Test)

Abschätzen der Nikotinabhängigkeit nach Heatheron und Fagerström

		Punkte
Wie bald nach dem Aufwachen rauchen Sie die erste Zigarette?	Innerhalb 5min.	3
	6 - 30 min.	2
	31-60 min.	1
	61 - min.	0
Fällt es Ihnen schwer auf das Rauchen zu verzichten, wo das Rauchen verboten ist (in der Kirche, in einer Bibliothek, im Kino)?	ja	1
	nein	0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	auf die erste am Morgen	1
	auf alle anderen	0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?	10 oder weniger	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 oder mehr	3
Rauchen Sie mehr in den ersten Stunden nach dem Aufwachen als während des restlichen Tages?	ja	1
	nein	0
Rauchen Sie, wenn Sie bettlägrig krank sind?	ja	1
	nein	0
Wie hoch ist der Nikotingehalt Ihrer derzeitigen Zigarette?	0,5 mg o. weniger	0
	0,6-1,0 mg	1
	1,1 mg oder mehr	2
Inhalieren Sie den Zigarettenrauch?	nie	0
	manchmal	1
	immer	2

Auswertung:

1 - 3 Punkte: leichte Abhängigkeit

4 - 6 Punkte: mittelschwere Abhängigkeit

6 und mehr Punkte: starke Abhängigkeit

Selbsttest zur COPD

Fragebogen zum Selbsttest bei COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung und Lungenemphysem)

FRAGEBOGEN erstellt vom BdP in Kooperation mit der Universität Ulm, Abteilung Biometrie und medizinische Dokumentation	JA	NEIN
Sind Sie länger als 3 Monate Nichtraucher?	3	0
Sind Sie kürzer als drei Jahre Nichtraucher?	7	0
Sind Sie Raucher?	19	0
Haben Sie mehr als 3 Monate im Jahr Husten?	5	0
Haben Sie Auswurf an den meisten Tagen für min. drei Monate jährlich?	6	0
Meiden Sie körperliche Belastungen, weil Sie dann schlecht Luft bekommen?	9	0
Leiden Sie auch im Ruhezustand an Atembeschwerden?	0	5
Sind bei Ihnen bei jedem Infekt die Bronchien langwierig betroffen?	5	0
Leiden Sie an einer Allergie (Heuschnupfen, Hausstaub, etc.)?	0	8
Haben Sie im letzten Jahr ein Atemspray benutzt?	7	0
Sind Sie zwischen 35 und 55 Jahre alt?	9	0
Sind Sie älter als 55 Jahre?	17	0
Gesamtpunktzahl ____	= ____ +	____

Auswertung:

Weniger als 42 Punkte:

Sie haben wahrscheinlich keine chronische obstruktive Atemwegserkrankung (wie Raucherbronchitis etc.)

43 bis 64 Punkte:

Sie haben vermutlich keine chronische obstruktive Atemwegserkrankung (Raucherbronchitis etc.). Beobachten Sie dennoch Ihren Gesundheitszustand sorgfältig, wenn Sie im Zweifel sind, suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf.

65 Punkte oder mehr:

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie an einer chronischen obstruktiven Atemwegserkrankung leiden. Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf.