

Testen Sie sich selbst!

Wie wichtig ist die Zigarette für Sie? Testen Sie sich mit dem Fagerström-Test zur Zigarettenabhängigkeit.

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- innerhalb von 5 Minuten 3 Punkte
- nach 6 bis 30 Minuten 2 Punkte
- nach 31 bis 60 Minuten 1 Punkt
- nach 60 Minuten 0 Punkte

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?

- ja 1 Punkt
- nein 0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- auf die erste am Morgen 1 Punkt
- auf andere 0 Punkte

Wie viele Zigaretten rauchen Sie etwa pro Tag?

- 1 bis 10 0 Punkte
- 11 bis 20 1 Punkt
- 21 bis 30 2 Punkte
- 31 und mehr 3 Punkte

Rauchen Sie am Morgen mehr als am Rest des Tages?

- ja 1 Punkt
- nein 0 Punkte

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

- ja 1 Punkt
- nein 0 Punkte

Gesamtpunktzahl: Tabakabhängigkeit:

- 0 bis 2 Punkte gering
- 3 bis 5 Punkte mittel
- 6 bis 7 Punkte stark
- 8 bis 10 Punkte sehr stark

Ab 4 Punkten ist eine Unterstützung empfohlen.

Kontakt

~~rauch~~frei!

Kostenlose Telefonberatung:
0800 8313131

Weitere Informationen:

www.rauchfrei-info.de

rauchfrei@ukdd.de

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



NATIONALES CENTRUM FÜR
TUMORERKRANKUNGEN DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf



DRESDEN
OSTDEUTSCHES
LUNGENZENTRUM
COSWIG

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.



Ohne Tabak gesund werden und gesund bleiben

Das Universitätsklinikum Dresden ist Mitglied im „Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen“ und unterstützt Menschen beim Ausstieg aus dem Tabakkonsum.

