

Fagerströms test

Fagerströms test for fysisk nikotinafhængighed

Spørgsmål	Score	
Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du bruger dit første [indsæt navn på nikotinprodukt]?	≤ 5 min. 6-30 min. 31-60 min. > 1 time	3 point 2 point 1 point 0 point
Er det svært for dig at lade være med at bruge [indsæt navn på nikotinprodukt] på steder, hvor det er forbudt (på jobbet, i skolen, i biografen, til træning, på flyrejser etc.)?	Ja Nej	1 point 0 point
Hvilket [indsæt navn på nikotinprodukt] er det sværest for dig at undvære?	Den om morgenen En af de andre	1 point 0 point
Hvor mange [indsæt navn på nikotinprodukt] bruger du i løbet af en dag?	≤ 10 cigaretter* 11-20 21-30 31 eller flere	0 point 1 point 2 point 3 point
Bruger du oftere [indsæt navn på nikotinprodukt] de første timer på dagen end resten af dagen?	Ja Nej	1 point 0 point
Bruger du [indsæt navn på nikotinprodukt], selvom du er syg og ligger i sengen?	Ja Nej	1 point 0 point

* Her tages der udgangspunkt i, at borgeren ryger cigaretter. Hvis en borger bruger andre nikotinprodukter end cigaretter, skal stoprådgiveren beregne, hvor mange cigaretter forbruget svarer til. Det kan man gøre ved hjælp af omregningsmetoden i boksen på side 31, som giver et estimat over optag af nikotin fra forskellige nikotinprodukter.

Aflæs point

Hvis borgeren scorer:

- Mindre end fire point = lidt fysisk afhængig af nikotin
- Mellem fire og seks point = moderat afhængig af nikotin
- Mere end seks point = meget fysisk afhængig af nikotin.

Omregning af nikotinoptag

Omregningstabellen kan bruges til at beregne et estimat af nikotinoptaget for andre nikotinprodukter end cigaretter. Omregningstabellen er udelukkende tænkt som en hjælp til at give stoprådgivere et fingerpeg om størrelsen af nikotinoptaget. Litteraturen på området er stadig sparsom, og Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at stoprådgivere holder sig orienteret på STOPbasens hjemmeside, www.stopbasen.dk, vedrørende eventuelle opdateringer af omregningstabellen og beregningsmetoden, da den nyeste version vil være tilgængelig dér.

Gennemsnitligt optag af nikotin ved forskellige nikotinprodukter

- 1 cigaret = 1 mg
- 1 cerut = 3 mg
- 1 cigar = 4 mg
- 1 cigarillo = 1 mg
- 1 pibestop = 3 mg
- 1 snus < 10 mg konc. = 1 mg
(snus fås i forskellige styrker: < 10 mg i poserne svarer til nikotinoptaget af ca. 1 cigaret. Ved ≥ 10 mg ganges med 2, ved ≥ 20 mg ganges med 3 osv.)
- 1 tyggetobak < 10 mg konc. = 1 mg
(tyggetobak fås i forskellige styrker: < 10 mg i poserne svarer til nikotinoptaget af ca. 1 cigaret. Ved ≥ 10 mg ganges med 2, ved ≥ 20 mg ganges med 3 osv.)
- 1 nikotinpose < 5 mg konc. = 1 mg
(nikotinposer fås i forskellige styrker: < 5 mg i poserne svarer til nikotinoptaget af ca. 1 cigaret. Ved ≥ 5 mg ganges med 2, ved ≥ 10 mg ganges med 3 osv.)
- 1 ml e-cigaretvæske 20 mg/ml konc. = 15 mg
(e-cigaretter fås i forskellige styrker, og det er ca. 75 procent, der optages af brugeren)
- 1 opvarmet tobak = 1 mg
- 1 vandpibe = 10-20 mg
(divideres med antal brugere)

Eksempel på omregning af nikotinoptag (fra snus og nikotinposer til cigaretter)

En borger bruger dagligt fem poser snus à 18 mg og 10 nikotinposer à 5 mg:

Borgerens daglige nikotinoptag svarer til nikotinoptaget af: $(5 \times 2) + (10 \times 2) = 30$ cigaretter.

Ovenstående 2 modeller er fra rapporten udgivet af Sundhedstyresen: "Behandling af nikotinafhængighed: Krav, anbefalinger og metoder til stoprådgivere". Pisinger, C. H., Rasmussen, S. K. B., Tønnesen, H., & Læbo, E. G. (2024).