

# HOE AFHANKELIJK BEN JE VAN NICOTINE?

## DOE DE TEST! \* SMOKING

WIL JE GRAAG WETEN HOE VERSLAafd JE BENT AAN NICOTINE?  
NEEM EEN MINUUTJE DE TIJD OM 6 KORTE VRAGEN TE BEANTWOORDEN.  
JE KENT HET ANTWOORD METEEN.

HOE JE SCORE BEREKENEN?  
TEL DE PUNTEN DIE BIJ JE ANTWOORDEN HOREN  
GEWOON OP.

### Hoe snel na het wakker worden rook je de eerste sigaret?

- Binnen 5 minuten (3 punten)
- 6-30 minuten (2 punten)
- 31-60 minuten (1 punt)
- Na 60 minuten (0 punten)

### Hoeveel sigaretten rook je per dag?

- 1-10 (0 punten)
- 11-20 (1 punt)
- 21-30 (2 punten)
- 31 of meer (3 punten)

### Rook je als je zo ziek bent dat je de hele dag in bed moet blijven?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

### Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen missen?

- De eerste in de ochtend (1 punt)
- Een andere (0 punten)

### Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is (bvb. in de bibliotheek, de bioscoop, het café, ...)?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

### Rook je in de eerste uren na het wakker worden meer sigaretten dan tijdens de rest van de dag?

- Ja (1 punt)
- Nee (0 punten)

## Tel je punten op. Wat is je resultaat?

- **0-2 punten:** lichte afhankelijkheid
- **3-4 punten:** minder dan gemiddelde afhankelijkheid
- **5 punten:** gemiddelde afhankelijkheid
- **6-7 punten:** hoge afhankelijkheid
- **8-10 punten:** heel hoge afhankelijkheid

### Score onder 5 punten: lichte verslaving

Je bent licht afhankelijk van tabak. Maar ook een lichte tabaksverslaving kan snel tot een sterke afhankelijkheid leiden. Schiet dus in actie voor je afhankelijkheid toeneemt! Denk er ook aan dat zelfs één sigaret een risico is voor je gezondheid.

### Score van 5 punten: gemiddelde verslaving

Je bent gemiddeld afhankelijk. Je stopt beter snel, anders zal je afhankelijkheid sterker worden. Tot je zwaar verslaafd bent. Onderneem dus stappen. Maak korte metten met die afhankelijkheid van sigaretten!

### Score boven de 5 punten: sterke verslaving

Je bent sterk afhankelijk. De sigaret heeft jou ferm in haar greep. Tijd om daar iets aan te doen!

## Hulp is beschikbaar

Misschien ben je steeds meer gaan roken, terwijl je dat eigenlijk niet wilde? Hoe pak je het aan als je er weer vanaf wil? Op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) lees je er meer over. Je kunt ook bellen naar Tabakstop op het nummer 0800 111 00, dat is het nummer dat op je sigarettenpakje staat. Je kan ook terecht bij je huisarts of apotheker.