

Heaviness of Smoking Index (HSI)



(version française)

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- | | |
|---------------|---|
| • 10 ou moins | 0 |
| • 11 à 20 | 1 |
| • 21 à 30 | 2 |
| • 31 ou plus | 3 |

2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- | | |
|------------------------|---|
| • Moins de 5 minutes | 3 |
| • 6 à 30 minutes | 2 |
| • 31 à 60 minutes | 1 |
| • Après plus d'1 heure | 0 |

Interprétation

0-2 points: dépendance faible

3-4 points: dépendance modérée

5-6 points: dépendance forte

(deutsche Version)

1. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | |
|-------------------|---|
| • 10 oder weniger | 0 |
| • 11 bis 20 | 1 |
| • 21 bis 30 | 2 |
| • 30 oder mehr | 3 |

2. Wann rauchen Sie nach dem Erwachen Ihre erste Zigarette?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| • Innerhalb von 5 Minuten | 0 |
| • Innerhalb von 6 bis 30 Minuten | 1 |
| • Innerhalb von 31 bis 60 Minuten | 2 |
| • Nach mehr als einer Stunde | 3 |

Auswertung

0-2 Punkte : keine bis geringe Abhängigkeit

3-4 Punkte : mittlere Abhängigkeit

5-6 Punkte : starke Abhängigkeit