

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

Auswertung

0-2 Punkte : keine bis geringe Abhängigkeit

3-4 Punkte : mittlere Abhängigkeit

5-6 Punkte : starke Abhängigkeit