



## Fagerströmin testi - nikotiiniriippuvuuden arviointi

Nimi: \_\_\_\_\_ Sotu: \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Merkitse jokaisesta kysymyksestä oikea vaihtoehto. Laske lopuksi valitsemasi numerot yhteen.

### 1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

- 3. alle 5 min \_\_\_\_\_
- 2. 6-30 min \_\_\_\_\_
- 1. 21-60 min \_\_\_\_\_
- 0. yli 60 min \_\_\_\_\_

### 2. Onko sinusta vaikea olla tupakoimatta paikoissa, joissa se on kiellettyä?

- 1. kyllä \_\_\_\_\_
- 0. ei \_\_\_\_\_

### 3. Mistä tupakointikerrasta olisi vaikeinta luopua?

- 1. aamun ensimmäisestä \_\_\_\_\_
- 0. jostain muusta \_\_\_\_\_

### 4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- 0. alle 10 \_\_\_\_\_
- 1. 11-20 \_\_\_\_\_
- 2. 21-30 \_\_\_\_\_
- 3. yli 31 \_\_\_\_\_

### 5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?

- 1. kyllä \_\_\_\_\_
- 0. en \_\_\_\_\_

### 6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?

- 1. kyllä \_\_\_\_\_
- 0. en \_\_\_\_\_

#### Tulkinta:

**0 - 1 pistettä:** Ei nikotiiniriippuvuutta

**2 - 6 pistettä:** Kohtalainen nikotiiniriippuvuus

**7-10 pistettä:** Voimakas nikotiiniriippuvuus

Keskustele hoitajan, lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa sinulle sopivista lopettamiskeinoista.