

Fagerströmin testi

Nikotiiniriippuvuuden arviointi

Ympyröi kummastakin kysymyksestä oikea vaihtoehto.
Laske lopuksi valitsemasi numerot yhteen.

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

3 pistettä	alle 5 min
2 pistettä	6—30 min
1 piste	31—60 min
0 pistettä	yli 60 min

2. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

0 pistettä	alle 10
1 piste	11—20
2 pistettä	21—30
3 pistettä	yli 31

Tulkinta:

0-1 pistettä:

Vähäinen nikotiiniriippuvuus

2 pistettä:

Kohtalainen nikotiiniriippuvuus

3 pistettä:

Vahva nikotiiniriippuvuus

4-6 pistettä

Hyvin vahva nikotiiniriippuvuus

Keskustele hoitajan, lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa sinulle sopivista lopettamiskeinoista