

Nikotiiniriippuvuustesti

Fyysinen riippuvuus tarkoittaa fyysistä riippuvuutta nikotiiniin. Nikotiiniriippuvuustestin avulla voit arvioida nikotiiniriippuvuutesi voimakkuutta. Valitse kussakin kysymyksessä omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Tulkinta:

0-2 = vähäinen riippuvuus	3-6 = kohtalainen riippuvuus	7-10 = vahva riippuvuus
---------------------------	------------------------------	-------------------------

KYSYMYS		PISTEET
1. Kuinka pian herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	Viiden minuutin kuluessa 6-30 minuutin kuluessa 31-60 minuutin kuluessa yli 60 minuutin jälkeen	3 2 1 0
2. Onko sinusta vaikea olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä?	Kyllä Ei	1 0
3. Mistä tupakointikerrasta sinun olisi vaikeinta luopua?	Aamun ensimmäisestä Jostain muusta	1 0
4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?	1-10 savuketta 11-20 savuketta 21-30 savuketta 31 savuketta tai enemmän	0 1 2 3
5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?	Kyllä En	1 0
6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?	Kyllä En	1 0
Pisteet yhteensä		