



Seuraavalla kysymyssarjalla voidaan määrittää tupakoitsijoiden riippuvuutta nikotiinista. Mitä korkeampi pistemäärä, sitä suurempi riippuvuus. Yli 2 pistettä kertoo jo riippuvuudesta ja yli kuusi pistettä erittäin korkeasta riippuvuudesta.

Nimi	Päivämäärä
------	------------

	Kysymys	Vastaukset	Pisteet
1.	Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?	5 min kuluessa 6 – 30 min kuluessa 31 – 60 min kuluessa 60 min jälkeen	3 2 1 0
2.	Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä?	Kyllä Ei	1 0
3.	Mistä tupakointikerrasta 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 tai enemmän	0 1 2 3
5.	Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?	Kyllä Ei	1 0
6.	Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?	Kyllä Ei	1 0
Yhteensä			

Te-638 9.1.2014

Viite: Heatherton T. F. ym: Br J Addict 1991; 86, 1119 - 1127

Tulkinta: 0-2 pistettä = vähäinen nikotiiniriippuvuus
2-6 pistettä = kohtalainen nikotiiniriippuvuus
7-10 pistettä = voimakas nikotiiniriippuvuus