



VIEROITUSOIREET	1 pv	3 – 4 pv	1 vko	1 kk	1 v
Käsien hikoilu					
Sydämen tykytys					
Raajojen kylmyys					
Päänsärky					
Huimaus					
Ärtynisyys					
Hermotuneisuus					
Keskittymiskyvyn puute					
Masentuneisuus/alakuloisuus					
Kuiva suu					
Kurkkukipu					
Vatsaoireita, esim. ummetus					
Liman erittyminen					
Väsytys					
Unettomuus					
Uneliaisuus					
Painonnousu					
Makean/rasvaisen mieliteko					
Muita oireita:					
Ei oireita					

MYÖNTEISIÄ TUNTEMUKSIA	1 pv	3 – 4 pv	1 vko	1 kk	1 v
Yleisvointi parempi					
Hengitys helpottunut					
Yskä lievittynyt					
Liman erittyminen vähentynyt					
Uni parantunut					
Makuaisti parantunut					
Liikkuminen helpompaa					
Muita havaintoja:					

TUPAKOINTIHALU	1 pv	3 – 4 pv	1 vko	1 kk	1 v
Voimakkaampi kuin ennen					
Yhtä voimakas kuin ennen					
Heikompi kuin ennen					
Ei tupakointihalua					