

28.3.2007

FAGERSTRÖMIN TESTI
Nikotiiniriippuvuuden testaamiseen

	pisteet
1. Kuinka nopeasti herätyäsi tupakoit?	
alle 6 min	3
6 – 30 min	2
31 – 60 min	1
yli 60 min	0
2. Onko sinun vaikeaa olla tupakoimatta paikoissa, joissa tupakointi on kielletty?	
kyllä	1
ei	0
3. Mistä tupakasta sinun on vaikeinta päästä eroon?	
aamun ensimmäisestä	1
mistä muusta tahansa	0
4. Montako savuketta poltat päivässä?	
alle 10	0
11 – 20	1
21 – 30	2
yli 30	3
5. Poltatko enemmän aamuisin?	
kyllä	1
en	0
6. Tupakoitko, jos olet sairaana ja vuodepotilaana?	
kyllä	1
en	0

Pisteet yhteensä _____**Tulkinta:**

Pisteitä 6 tai enemmän = voimakas nikotiiniriippuvuus
Pisteitä 3–5 = kohtalainen nikotiiniriippuvuus
Pisteitä 0–2 = vähäinen nikotiiniriippuvuus