

## Lisa 6. Fagerströmi nikotiinisõltuvuse test\*

1. Millal süütad pärast hommikust ärkamist oma esimese sigareti?

5 min jooksul	3 p
6–30 min jooksul	2 p
31–60 min jooksul	1 p
rohkem kui 1 tunni möödudes	0 p

2. Kas Sulle valmistab raskusi mitte suitsetada kohtades, kus see on keelatud?

jah	1 p
ei	0 p

3. Mis sigaretist on Sul kõige raskem loobuda?

esimesest hommikul	1 p
mõnest teisest	0 p

4. Mitu sigaretti suitsetad ööpäevas?

31 või rohkem	3 p
21–30	2 p
11–20	1 p
10 või vähem	0 p

5. Kas suitsetad hommikul pärast ärkamist sagedamini kui ülejäänud aja päevast?

jah	1 p
ei	0 p

6. Kas suitsetad ka siis, kui pead haigena olema enamiku päeva voodis?

jah	1 p
ei	0 p

**Nikotiinisõltuvuse tugevus**

0–3 punkti	nõrk
4–5 punkti	mõõdukas
6–10 punkti	tugev

\*Fagerströmi nikotiinisõltuvuse test valideeritakse Eestis kasutamiseks ravijuhendi valmimisel rakenduskava tegevuste raames.