

Fagerströmi test

(www.tubakainfo.ee, Fagerströmi test)

1. Millal süütad pärast hommikust ärkamist oma esimese sigareti?

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

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

jah	1 p
ei	0 p

3. Millisest 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 Sa 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 – Sinu nikotiinisõltuvus on nõrk. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumiseks võid kaaluda nikotiinasendusravi.

4-5 punkti – Sinu nikotiinisõltuvus on mõõdukas. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumiseks võid proovida nikotiiniplaastrit, vajaduse korral pöördu tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise kabinetti või oma arsti poole.

6-10 punkti – Sinu nikotiinisõltuvus on tugev. Pöördu tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kabinetti või uuri nõustamisvõimaluste kohta oma perearstilt.

Säästad kopsaka rahasumma

Tubaka- või nikotiinitoodete tarbimisest loobudes on võimalik kiiresti koguda rahasumma, mida saaks kulutada unistuste täitmiseks.

Arvuta, kui palju loobumisel säästaksid. Mida teeksid säästetud rahaga?

(www.tubakainfo.ee, raha säästmise kalkulaator)

Mõtle

- ! Mis motiveeriks Sind loobuma tubaka- või nikotiinitoodetest?
- ! Kuidas võiks loobumine mõjuda Su pere- ja töösuhetele?
- ! Kes toetaks Sind loobumisel?