

HUR BEROENDE ÄR DU AV NIKOTIN?

Test för vuxna och ungdomar som röker dagligen

1. Hur snart efter att du har vaknat röker du första gången?

- a) Inom fem minuter 3 p
- b) Inom 6–30 minuter 2 p
- c) Inom 31–60 minuter 1 p
- d) Efter 60 minuter 0 p

2. Tycker du att det är svårt att låta bli att röka i utrymmen där det är förbjudet att röka?

- a) Ja 1 p
- b) Nej 0 p

3. Vilken cigarrett under dagen tror du att det skulle vara svårast att avstå från?

- a) Den första på morgonen 1 p
- b) Någon annan 0 p

4. Hur många cigaretter röker du per dygn?

- a) 1–10 cigaretter 0 p
- b) 11–20 cigaretter 1 p
- c) 21–30 cigaretter 2 p
- d) 31 eller fler cigaretter 3 p

5. Röker du fler cigaretter under morgonens första timmar än vad du gör under resten av dagen?

- a) Ja 1 p
- b) Nej 0 p

6. Röker du om du är så sjuk att du måste ligga till sängs den största delen av dagen?

- a) Ja 1 p
- b) Nej 0 p

Tolkning:

- 0–2 poäng** Lågt nikotinberoende
- 2–6 poäng** Måttligt nikotinberoende
- 7–10 poäng** Högt nikotinberoende

Testet kan även genomföras med två frågor (frågorna 1 och 4).

Då tolkas svaren enligt följande:

- 0–1 poäng** Lågt beroende
- 2 poäng** Måttligt beroende
- 3 poäng** Högt beroende
- 4–6 poäng** Mycket högt beroende

Tobaksberoende är ett syndrom som innefattar både fysiskt, psykiskt och socialt beroende (F17, ICD-10).

Sex av tio rökare skulle vilja sluta röka. Fyra av tio har försökt sluta under det senaste året.

Ytterligare stöd finns att få per telefon och på Internet: Avgiftsfri rådgivningstelefon 0800 148 484 (mån–fre kl. 13–18), www.stumpfi.fi, www.tupakkainfo.fi

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

Källa: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict 1991;86:1119-27.

ÄR DU FAST I ETT NIKOTINBEROENDE?

Test för ungdomar som röker sporadiskt eller litet

1. Har du någonsin försökt sluta röka och misslyckats med det?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

2. Röker du nu eftersom det är väldigt svårt att sluta röka?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

3. Har du någonsin känt dig beroende av rökning?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

4. Känner du någon gång ett kraftigt sug efter att röka?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

5. Har du någon gång känt att du verkligen behöver en cigarett?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

6. Har du svårt att låta bli att röka i utrymmen där det är förbjudet?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

När du försökte sluta röka eller när du inte har rökt på ett tag

7. Hade du koncentrationssvårigheter då du inte kunde röka?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

8. Kände du dig mer irriterad eftersom du inte kunde röka?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

9. Hade du ett kraftigt sug efter eller behov av att röka?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

10. Kände du dig irriterad, rastlös eller ångestfylld eftersom du inte kunde röka?

- a) Ja 1 p
b) Nej 0 p

Tolkning:

Redan ett poäng är ett tecken på att personen har börjat utveckla ett nikotinberoende och att han/hon har svårt att hantera rökandet. Ju fler poäng personen får, desto starkare nikotinberoende har hon/han. Testet klassificerar inte beroendenivåer.

HONC (Hooked On Nicotine Checklist)-testet

Källa: DiFranza, J. R., Savageau, J. A., Fletcher, K., Ockene, J. K., Rigotti, N. A., McNeill, A. D., ym. (2002). Measuring the loss of autonomy over nicotine use in adolescents: the DANDY (Development and Assessment of Nicotine Dependence in Youths) study. Arch Pediatr Adolesc Med, 156(4), 397-403.