

# Fagerströmin kahden kysymyksen testi

## 1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

Alle 6 minuuttia **3 p.** 31-60 minuuttia **1 p.**  
6-30 minuuttia **2 p.** Yli 60 minuuttia **0 p.**

**Yhteispisteesi**

Yhteispisteet (0-6)

0-1 = vähäinen riippuvuus

2 = kohtalainen riippuvuus

3 = vahva riippuvuus

4-6 = hyvin vahva riippuvuus

## 2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

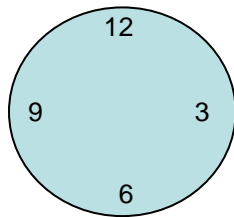
Alle 10 **0 p.** 21-30 **2 p.**  
11-20 **1 p.** Yli 30 **3 p.**

### Esimerkiksi:

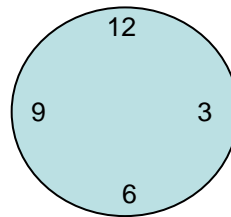
Vahvasti riippuvaisilla 4 mg:n purukumi on tehokkaampi kuin 2 mg:n. Yhdistelmähoitoa tulisi suositella erityisesti niille, jotka epäonnistuivat lopettamisessa vain yhtä nikotiini-korvaushoitotuotetta käytettyään.

## Miten tupakointi rytmittää päivääsi? Merkitse tupakointikerrat kelloon

Aamu ja päivä



Ilta ja yö



Missä ja kenen kanssa tupakoit? Mikä oli tunnetilasi?

## Mieti tupakointiasi

### Haitat

-  
-  
-  
-  
-  
-



### Hyödyt

+  
+  
+  
+  
+  
+

## Mieti pahimmat houkutuksesi ja selviytymiskeinot niihin

1. Houkutus: \_\_\_\_\_

Selviytymiskeino: \_\_\_\_\_

## Matka kohti savuttomuutta on uuden oppimista

