

Irti nuuskasta -hanke tarjoaa:

Nikotiiniriippuvuustesti nuuskaajalle

Alla on kuusi kysymystä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Valitse sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto ja katso, kuinka monta pistettä saat valitsemastasi vaihtoehdosta. Laske lopuksi saamasi pisteet yhteen. Kysymysten jälkeen löydät saamiesi pisteiden tulkin.

TESTI

1 Kuinka pian heräämisen jälkeen otat ensimmäisen nuuska-annoksesi?

- a) 5 minuutin kuluessa 3 p
- b) 6-30 minuutin kuluessa 2 p
- c) 31-60 minuutin kuluessa 1 p
- d) 60 minuutin jälkeen 0 p

2 Kuinka monta kertaa vuorokaudessa käytät nuuskaa?

- a) 1-7 kertaa 0 p
- b) 8-12 kertaa 1 p
- c) 13 tai enemmän kertaa 2 p

3 Pidätkö nuuskaa suussasi suurimman osan ajasta?

- a) Kyllä 1 p
- b) Ei 0 p

4 Nieletkö tarkoituksellisesti nuuskansaikaista sylkeä?

- a) Kyllä 1 p
- b) Ei 0 p

5 Montako minuuttia pidät nuuska-annosta suussasi?

- a) 0-20 minuuttia 0 p
- b) 21-35 minuuttia 1 p
- c) Yli 35 minuuttia 2 p

6 Käytätkö nuuskaa, jos olet sairaana vuoteessa?

- a) Kyllä 1 p
- b) Ei 0 p

TULKINTA

- **0-1 pistettä:** Hyvin vähäinen nikotiiniriippuvuus.
- **2-3 pistettä:** Vähäinen nikotiiniriippuvuus. Onnistut lopettamisessa todennäköisesti omin avuin.
- **4-5 pistettä:** Kohtalainen nikotiiniriippuvuus. Voit hyötyä vieroitusohjauksesta ja nikotiinikorvaushoidoista lopettamisen tukena.
- **6-7 pistettä:** Voimakas nikotiiniriippuvuus. Hyödyt todennäköisesti vieroitusohjauksesta ja nikotiinikorvaushoitojen tai reseptilääkkeiden käytöstä lopettamisen tukena.
- **8-10 pistettä:** Erittäin voimakas nikotiiniriippuvuus. Hyödyt vieroitusohjauksesta ja nikotiinikorvaushoitojen tai reseptilääkkeiden käytöstä lopettamisen tukena.

LÄHDE

Riippuvuustestin on kehittänyt Karl Fagerström, perustuen Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)-mittariin (Heatherton ym. 1991) ja Boylen ym. (1995) FTND-sovellukseen. Testi suomennettu Helsingin yliopiston 'Kaksosten Kehitys ja Terveys'-tutkimukseen. Suomennetun testin käyttö Helsingin yliopiston luvalla. Muokattu Filha ry:n käyttöön.

irti

nuuskasta