

Självtest för rökare: Hur nikotinberoende är du?

1. Hur lång tid efter att du vaknat på morgonen röker du sin första cigarett?
Svar: Efter 5 min (3 p), 6-30 min (2 p), 31-60 min (1 p), efter 60 min (0 p)
2. Tycker du att det är svårt att inte röka på platser där det inte är tillåtet?
Svar: Ja (1 p), Nej (0 p)
3. Vilken cigarett skulle du helst inte avstå ifrån?
Svar: Morgonens första cigarett (1 p), vilken som helst (0 p)
4. Hur många cigaretter röker du per dag?
Svar: Färre än 10 (0 p), 11-20 (1 p), 21-30 (2 p), fler än 30 (3 p)
5. Röker du mer de första timmarna efter att du vaknat, än senare på dagen?
Svar: Ja (1 p), Nej (0 p)
6. Röker du även fast du är så sjuk att du är sängliggande?
Svar: Ja (1 p), Nej (0 p)

Resultat:

0-1 poäng (20 procent av alla rökare): mycket lågt beroende, lätta och få besvär av röksug, behöver sällan hjälp att sluta röka.

2-3 poäng (30 procent av alla rökare): en stor grupp av alla som röker, har ett visst beroende, svårigheter i samband med rökavvänjning kan uppstå, klarar ofta av att sluta röka utan hjälp.

4-5 poäng (30 procent av alla rökare): stor del av alla rökare, över genomsnittligt beroende, vanligt med rökavvänjningsbesvär, rökavvänjningspreparat ofta väldigt användbara, risken för rökrelaterade sjukdomar är stor.

6-7 poäng (15 procent av alla rökare): stort beroende och röksug, sannolikheten att sluta röka är liten, stor risk för rökrelaterade sjukdomar, läkemedel är viktiga, ofta i kombinationer, högra doser under lång tid kan vara nödvändigt, professionellt stöd viktigt, depression och hög alkoholkonsumtion vanligt.

8-10 poäng (5 procent av alla rökare): liten del av alla rökare, extremt rökberoende, chanserna att sluta röka minimala, handikappande rökavvänjningssymtom, terapi och läkemedel nödvändiga, helst under lång tid i höga doser, de flesta har rökrelaterade sjukdomar, ångest, depression, smärta och alkoholberoende vanligt.

Testet är framtaget av Karl Olov Fagerström, docent, tobaks- och nikotinforskare.