

Nikotiiniriippuvuutta mittaava Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestin kaksi kysymystä sisältävä versio (Heaviness of Smoking Index)

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

- Viiden minuutin kuluessa
- 6–30 minuutin kuluessa
- 31–60 minuutin kuluessa
- 60 minuutin jälkeen

2. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- 1–10 savuketta
- 11–20 savuketta
- 21–30 savuketta
- yli 30 savuketta

Pisteet yhteensä: _____

Pisteiden tulkinta

0–1 pistettä	→	Vähäinen riippuvuus
2 pistettä	→	Kohtalainen riippuvuus
3 pistettä	→	Vahva riippuvuus
4–6 pistettä	→	Hyvin vahva riippuvuus

Viite: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Rickert W, Robinson J. Measuring the heaviness of smoking: using self-reported time to the first cigarette of the day and number of cigarettes smoked per day. Br J Addict. 1989 Jul;84(7):791-9.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1989.tb03059.x>.

Laajempi Fagerströmin kuuden kysymyksen testi löytyy suomennettuna Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus -kirjasta Duodecim Oppiportista: <https://www.oppiportti.fi/op/tnr00088/do>