

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

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

- 3 Viiden minuutin kuluessa
- 2 6–30 minuutin kuluessa
- 1 31–60 minuutin kuluessa
- 0 60 minuutin jälkeen

2. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- 0 1–10 savuketta
- 1 11–20 savuketta
- 2 21–30 savuketta
- 3 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>