

# KUINKA RIIPPUVAINEN OLET NIKOTIINISTA?

Testi aikuisille ja päivittäin tupakoiville nuorille

## 1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

- a) Viiden 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. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä?

- a) Kyllä 1 p
- b) Ei 0 p

## 3. Mistä tupakointikerrasta sinun olisi vaikeinta luopua?

- a) Aamun ensimmäisestä 1 p
- b) Jostain muusta 0 p

## 4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- a) 1-10 savuketta 0 p
- b) 11-20 savuketta 1 p
- c) 21-30 savuketta 2 p
- d) 31 savuketta tai enemmän 3 p

## 5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?

- a) Kyllä 1 p
- b) En 0 p

## 6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?

- a) Kyllä 1 p
- b) En 0 p

### Tulkinta:

**0-2 pistettä** Vähäinen riippuvuus

**2-6 pistettä** Kohtalainen riippuvuus

**7-10 pistettä** Voimakas riippuvuus

Testi voidaan toteuttaa myös kahdella kysymyksellä (kysymykset 1 ja 4).

Tällöin tulkinta on seuraava:

**0-1 pistettä** Vähäinen riippuvuus

**2 pistettä** Kohtalainen riippuvuus

**3 pistettä** Vahva riippuvuus

**4-6 pistettä** Hyvin vahva riippuvuus

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10).

Kuusi kymmenestä tupakoijasta haluaisi lopettaa tupakoinnin. Neljä kymmenestä on yrittänyt lopettamista viimeksi kuluneen vuoden aikana.

Lisätukea saa puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (ma–pe klo 13–18), [www.stumpi.fi](http://www.stumpi.fi), [www.tupakkainfo.fi](http://www.tupakkainfo.fi)

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

**Lähde:** Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict 1991;86:1119-27.

# OLETKO KOUKUSSA TUPAKKAAN?

Testi satunnaisesti tai vähän tupakoiville nuorille

## 1. Oletko joskus yrittänyt lopettaa siinä onnistumatta?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## 2. Tupakoitko nyt, koska tupakoinnin lopettaminen on tosi vaikeaa?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## 3. Oletko koskaan tuntenut olevasi tupakoinnista riippuvainen?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## 4. Onko sinulla joskus voimakas tupakan himo?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## 5. Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset tupakan?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

### Tulkinta:

Jo 1 piste kertoo siitä, että nikotiini-riippuvuus on alkanut kehittyä ja että omaa tupakointia on vaikea hallita. Mitä enemmän pisteitä vastaaja saa, sitä vahvemmin hän on riippuvainen tupakasta. Testi ei luokittele riippuvuustasoja.

## 6. Onko sinulle vaikeaa olla tupakoimatta paikoissa, joissa se ei ole sallittua?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## *Kun yritit lopettaa tupakoinnin tai kun et ole tupakoinut vähään aikaan*

## 7. Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, ettet voinut tupakoida?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## 8. Tunsitko itsesi ärtyneemmäksi, koska et voinut tupakoida?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## 9. Oliko sinulla voimakas halu tai tarve tupakoida?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

## 10. Olitko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska et voinut tupakoida?

- a) Kyllä 1 p  
b) Ei 0 p

HONC (Hooked On Nicotine Checklist) -testi

Lähde: DiFranza, J. R., Savageau, J. A., Fletcher, K., Ockene, J. K., Rigotti, N. A., McNeill, A. D., ym. (2002). Measuring the loss of autonomy over nicotine use in adolescents: the DANDY (Development and Assessment of Nicotine Dependence in Youths) study. Arch Pediatr Adolesc Med, 156(4), 397-403.