

2.pielikums „Fagerstrēma nikotīna atkarības tests”

Jautājums	Atbilde	Punkti
1.Cik ilgi pēc pamošanās jūs izsmēķējat pirmo cigareti?	5 minūtes 6-30 minūtes 31-60 minūtes Pēc 60 minūtēm	3 2 1 0
2.Vai jums ir grūti atturēties no smēķēšanas vietās, kur tā aizliegta?	Jā Nē	1 0
3.No kuras cigaretes jums būtu visgrūtāk atturēties?	No pirmās cigaretes dienā No jebkuras citas	1 0
4.Cik cigaretes dienā jūs izsmēķējat?	Mazāk kā 10 11-20 21-30 Vairāk nekā 31	0 1 2 3
5.Vai pirmajā stundā pēc pamošanās jūs smēķējat intensīvāk nekā visā pārējā dienā?	Jā Nē	1 0
6.Vai Jūs smēķējat, kad esat tik slims, ka jāpavada gultā lielākā dienas daļa?	Jā Nē	1 0
Kopējais punktu skaits		

Fagerstrēma atkarības testa izvērtējums

Punkti	Raksturojums
0-1	- ļoti zema atkarība - maz un reti atcelšanas simptomi - reti nepieciešama palīdzība smēķēšanas atmešanā
2-3	- neliela atkarība - var rasties sarežģīti atcelšanas simptomi - bieži iespējams atmet pašiem - medikamenti var palīdzēt
4-5	- vidēja atkarība - bieži atcelšanas simptomi - medikamenti bieži ļoti efektīvi - reāls smēķēšanas izraisīto slimību risks
6-7	- smaga atkarība - smagi atcelšanas simptomi - sliktas izredzes atmet smēķēšanu - augsts smēķēšanas izraisīto slimību risks - svarīgi medikamenti, iespējams kombinācijās - vajadzīgas lielākas devas un ilgstoša lietošana - svarīgs atbalsts - liels alkohola pārmērīgas lietošanas un depresijas risks
8-10	- ļoti smaga atkarība - ļoti nelielas izredzes atmet smēķēšanu - ļoti nopietni atmešanas simptomi - medikamenti un atbalsts ir ir izšķirīgi - lielās devās un ilgu laiku - pārsvarā cieš no smēķēšanas izraisītām slimībām

	- trauksme, depresija, sāpes un alkohola atkarība – bieži
--	---