



## Nikotinavhengighet - kartlegging

D42864

Utgave:  
3.00Gjelder fra:  
06.11.2022

Side 1 av 2

### Test nikotinavhengigheten din

	Spørsmål	Svar	Poeng
1	Hvor lang tid etter at du våkner røyker du din første sigarett?	Innen 5 min 6-30 min 31-60 min Etter 60 min	3 2 1 0
2	Er det vanskelig for deg å ikke røyke på steder hvor det er forbudt, for eksempel på kino eller fly?	Ja Nei	1 0
3	Hvilken sigarett har du minst lyst til å gi opp?	Morgenens første En av de andre	1 0
4	Hvor mange sigaretter røyker du per dag?	10 eller mindre 11-20 21-30 30 eller mer	0 1 2 3
5	Røyker du oftere de første timene etter at du våkner enn resten av dagen?	Ja Nei	1 0
6	Røyker du selv om du er så syk at du er sengeliggende mesteparten av dagen?	Ja Nei	1 0
	<b>Regn sammen poengsummen din</b>	<b>7-10 poeng:</b> Sterk nikotinavhengighet <b>4-6 poeng:</b> Middels nikotinavhengighet <b>0-3 poeng:</b> Svak nikotinavhengighet	

Link til Helsedirektoratets side: <https://www.sigarettavhengighet.no>

