

Självtest för snusare: Hur nikotinberoende är du?

1. Hur lång tid efter att du vaknat på morgonen tar du din första snus?
Svar: Efter 0-5 min (3 p), 6-30 min (2 p), 31-60 min (1 p), efter 60 min (0 p)
2. Hur många gånger per dag tar du en ny snus?
Svar: 1-7 ggr (0 p), 8-12 ggr (1 p), 13- (2 p)
3. Har du snus under läppen större delen av dagen?
Svar: Ja (1 p), Nej (0 p)
4. Sväljer du avsiktligt tobakssaften?
Svar: Ja (1 p), Nej (0 p)
5. Hur lång tid har du en och samma snus under läppen?
Svar: -20 min (0 p), 21-35 min (1 p), 36- (2 p)
6. Snusar du trots att du är sjuk och sängliggande?
Svar: Ja (1 p), Nej (0 p)

Resultat:

0-1 poäng: Mycket lågt beroende, lätta och få besvär av tobakssug, behöver sällan hjälp att sluta snusa.

2-3 poäng: En stor grupp av alla som snusar har ett visst beroende, svårigheter i samband med tobaksavvänjning kan uppstå, klarar ofta av att sluta snusa utan hjälp.

4-5 poäng: Stor del av alla snusare, över genomsnittligt beroende, vanligt med tobaksavvänjningsbesvär, tobaksavvänjningspreparat ofta väldigt användbart.

6-7 poäng: Stort beroende och tobakssug, sannolikheten att sluta snusa är liten.

8-10 poäng: Liten del av alla snusare, extremt tobaksberoende, chanserna att sluta snusa är minimala, terapi och tobaksavvänjningsprodukter nödvändiga, helst under lång tid i höga doser.

Testet är framtaget av Karl Olov Fagerström, docent, tobaks- och nikotinforskare.