

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Závislosť na nikotíne

Otestujte sa

Dotazník závislosti na nikotíne

Chcete vedieť, aká je Vaša závislosť na nikotíne? Neváhajte a vyplňte nasledovný dotazník.

Ako skoro po zobudení si zapalujete prvú cigaretu?

do 5 min.	3
do 30 min.	2
do 60 min.	1
po 60 min.	0

Je pre vás ťažké nefajčiť tam, kde je to zakázané?

áno	1
nie	0

Ktorá cigareta vás najviac uspokojuje?

tá prvá ráno	1
ktorákoľvek iná	0

Kolko cigariet vyfajčíte denne?

10 a menej	0
11-20	1
21-30	2
nad 30	3

Fajčíte v prvých hodinách dňa viac ako neskôr?

áno	1
nie	0

Fajčíte, aj keď ste chorý/á a väčšinu dňa na lôžku?

áno	1
nie	0

Spolu počet bodov

Vyhodnotenie

0-1 bodov: Blahoželáme, máte veľmi nízku až žiadnu závislosť na nikotíne.

2-4 bodov: Máte nízku závislosť na nikotíne. Ale uvedomte si, že za 20 r. fajčenia 20 cigariet denne prefajčíte asi 25.000 eur. Nie je lepšie si kúpiť dobré auto?

5 bodov: Máte strednú závislosť na nikotíne. Mali by ste považovať aspoň o znížení počtu vyfajčených cigariet alebo ideálne o zanechaní fajčenia.

6-7 bodov: Máte vysokú závislosť na nikotíne. Ak fajčíte viac ako 20 rokov krabičku denne, bolo by vhodné preventívne pľúcne vyšetrenie s RTG snímkou hrudníka spirometriou na vylúčenie poškodenia dýchacích ciest alebo pľúc.

8-10 bodov: Máte veľmi vysokú závislosť na nikotíne! Bolo by u vás potrebné preventívne pľúcne vyšetrenie s RTG snímkou hrudníka a spirometriou na vylúčenie poškodenia dýchacích ciest. Informujte sa na našej ambulancii o možnostiach odvykania od fajčenia.

Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala:
MUDr. Helena Horváthová