

# Räkna ut ditt nikotinberoende

## Hur snabbt efter uppvaknandet röker Du Din första cigarett?

- Inom 5 minuter (3)
- Efter 6-30 minuter (2)
- Efter 31-60 minuter (1)
- Efter mer än 60 minuter (0)

## Hur många cigaretter röker Du per dag (i genomsnitt)?

- Färre än 11 (0)
- 11-20 (1)
- 21-30 (2)
- Fler än 30 (3)

## Har Du svårt att avstå från att röka där det är förbjudet, tex. på bio och flyg?

- Ja (1)
- Nej (0)

## Vilken cigarett är det svårast att undvara?

- Den första på morgonen (1)
- Någon annan (0)

## Röker Du mer på morgonen än under resten av dygnet?

- Ja (1)
- Nej (0)

## Röker Du fast Du är så sjuk att Du helst ligger till sängs?

- Ja (1)
- Nej (0)

**6-10 poäng.** Högt värde. Starkt nikotinberoende, vilket antagligen är huvudorsaken till att det är svårt att sluta. Stor anledning att fundera över nikotinersättning

**4-5 poäng.** Medelvärde för svenska rökare. Både nikotinberoende och vanor att bekämpa

**0-3 poäng.** Låga värden. Vanans makt eller kamrattryck är viktigast

Primärvården Örebro läns landsting