

Fagerströmin testi

Kysymykset:

Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeesi?

- alle 6 min. 3 p.
6–30 min. 2 p.
31–60 min. 1 p.
yli 60 min. 0 p.

Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

- 10 tai alle 0 p.
10–20 1 p.
21–30 2 p.
yli 30 3 p.

Vastaukset:

1–2 pistettä

Fyysinen riippuvuutesi tupakasta on melko vähäistä tai kohtalaista. Nyt on oikea aika lopettaa, ennen kuin riippuvuus pahenee.

3–6 pistettä

Riippuvuutesi on vahva tai hyvin vahva, ja se voi vain pahentua, jollet lopeta tupakointia. Ota NICORETTE® avuksesi. Se helpottaa vieroitusoireita, joiden voittaminen muuten voi olla vaikeaa.

Käypä hoito -suositus (12/2006)

Tärkeää!

- Riittävät annokset, riittävän pitkä käyttö – vähintään kolme kuukautta!
- Tutustu huolellisesti pakkauselosteeseen!
- Nikotiinikorvaushoitovalmisteista saat aina vähemmän nikotiinia kuin tupakasta!

Häkäpitoisuuksia:

- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus normaaliolosuhteissa on 0,3–0,8 % HbCO.
- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus säännöllisesti tupakoivilla on 5–10 % HbCO.
- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus sikareita polttavilla on jopa 20 % HbCO.
- Vähäpäästöiseksi luokitellun auton häkäpäästöraja on 0,3–0,5 % CO.

NICORETTE®-nikotiinivalmisteet ovat avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Tutustu huolellisesti pakkauselosteeseen. Pidä poissa lasten ulottuvilta. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastaria) tai vakava sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Alle 18-vuotiaille lääkärin suosituksesta. Markkinoija Johnson & Johnson Consumer Nordic. www.nicorette.fi & www.activestop.fi
www.tupakkaklinikka.fi

Johnson & Johnson Consumer Nordic
Vaisalanatie 2, 02130 Espoo
Puh. 0207 531 450
Faksi 0207 531 451

Johnson & Johnson
Consumer Nordic

© Johnson & Johnson Consumer Nordic 2009

Erwerko 5000 kpl 05/2009

Lopettaminen kannattaa! Tämä tapahtuu elimistössäsi:

1 päivä – 1 viikko lopettamisesta:

- Verenpaine ja sydämen syke normalisoituvat.
- Veren happipitoisuus palautuu normaaliksi.
- Häkä häviää elimistöstä.
- Keuhkot alkavat puhdistua limasta ja muista tupakoinnin aiheuttamista jätteistä.
- Haju- ja makuaisti paranevat huomattavasti.
- Hengittäminen tulee helpommaksi.
- Keuhkoputken supistustila lakkaa ja energisyys lisääntyy.

2–12 viikkoa lopettamisesta:

- Elimistön verenkierto paranee, jolloin käveleminen ja juokseminen on helpompaa.

3–9 kuukautta lopettamisesta:

- Yskä, vinkuva hengitys ja hengitysvaikeudet vähenevät, kun keuhkojen toiminta lisääntyy 10 prosentilla.

5 vuotta lopettamisesta:

- Sydänkohtauksen vaara vähenee puoleen tupakoitsijaan verrattuna.

10 vuotta lopettamisesta

- Keuhkosyövän riski vähenee puoleen tupakoitsijaan verrattuna.
- Sydänkohtauksen riski on samalla tasolla kuin ei olisi lainkaan tupakoinut.

*Lähde: Health Education Authority: Steer Clear.
For friendly help and advice on stopping smoking. Esite 1996.*

Tupakoinnin lopettamisen seurantakortti



