

# FAGERSTÖRM NİKOTİN BAĞIMLILIK TESTİ



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

SORU

Ne Kadar Bağımlıyım ?

PUAN

1. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

- a) 10 veya daha az  
b) 11-20  
c) 21-30  
d) 31 ve üzeri

0  
1  
2  
3

2. İlk sigaranızı uyandıktan ne kadar süre sonra içersiniz?

- a) 0-5 dakika sonra  
b) 6-30 dakika sonra  
c) 31-60 dakika sonra  
d) 60 dakikadan sonra

3  
2  
1  
0

3. Sigara içmenin yasak olduğu (hastane, sinema, gibi) yerlerde, bu yasağa uymakta zorlanıyor musunuz?

- a) Evet  
b) Hayır

0  
1

4. Sabah saatlerinde, günün diğer saatlerine göre daha çok sigara içer misiniz?

- a) Evet  
b) Hayır

0  
1

5. Hangi vakit sigaradan vazgeçmek size daha zor gelir?

- a) Sabah ilk sigara  
b) Diğer herhangi biri

0  
1

6. Çok hasta olsanız bile sigara içer misiniz?

- a) Evet  
b) Hayır

0  
1

## DEĞERLENDİRME

0-3 puan: Düşük nikotin bağımlılığı

4-6 puan : Orta derecede nikotin bağımlılığı

7-10 puan: İleri derecede nikotin bağımlılığı



# Şigara Bırakma Polikliniği

## SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ

Mareşal Fevzi Çakmak Cad. 53. Sok.  
(Eski 5.Sk.) No:48 Bahçelievler/ANKARA

☎ 0 312 203 05 00 / 5145

☎ 0 312 203 05 36



**Sigara Bırakma Polikliniği**'mizde yapılan ilk görüşmede hastalara yaklaşık 30 dakikalık süre ayrılmaktadır. Bu sürede hastaların genel değerlendirilmesi, karbonmonoksit ölçümü, bağımlılık skor ölçümleri yapıldıktan sonra motivasyonlarını artırmaya yönelik görüşme yapıлып, sonrasında problem çözmeye yönelik destek tedavisi verilerek yoksunluk belirtileri ile nasıl baş edebilecekleri sağlık bakanlığı tarafından sertifikalandırılmış sorumlu doktorumuz tarafından detaylı olarak anlatılmaktadır.

Bunlarla birlikte farmakolojik tedavi yöntemlerinden kişiye uygun olan **NRT (Nikotin Replasman Tedavisi-bant/sakız)**, bupropion yada vareniklin seçeneklerinden biri ile devam edilmektedir. Farmakolojik tedavi kullanmak istemeyen yada yandaş hastalıkları nedeniyle farmakolojik tedavi verilemeyen kişilere sadece davranışsal eğitim metodu uygulanabilmektedir.

**Sigara bırakma poliklinikleri, sigarayı bırakmak isteyen bütün içicilere yoğun bir tedavi programının uygulandığı uzmanlaşmış polikliniklerdir.**

**Bu poliklinikte; kişilerin sigara bırakma istekleri, çeşitli medikal ve davranışsal tedaviler ile desteklenmektedir.**

**“Bırakma başarısı poliklinikler arası fark gösterse de kişilerin desteksiz bırakma başarısından daha yüksektir. 3 ay süreyle yakın izleme sigarayı bırakan kişilerin düzenli aralıklarla takipleri yapılmaktadır.”**

## **Sigaranın Bırakılması Sırasında Kişilerin Yaşadığı Dört Dönem Vardır;**

- 01 ▶ Düşünce Öncesi Dönem:**  
Kişinin sigarayı bırakmayı ciddi bir biçimde düşünmediği dönem
- 02 ▶ Düşünme Dönemi:**  
Kişinin sigarayı bırakmayı ciddi olarak düşündüğü ve planladığı dönem
- 03 ▶ Hareket Dönemi:**  
Kişinin sigarayı bırakmayı denediği dönem
- 04 ▶ Bırakmış Kalma Dönemi:**  
Kişinin sigarayı bıraktıktan sonra yeniden içmekten kaçınması ve bırakmış kalmasıdır.

**Bu dönemlerin hepsinde hekim desteğinin sağlanması uygulanan tedaviye devam etmede etkilidir.**

**Sigaranın zararlarından korunmak için en etkili yol sigarayı hiç içmemektir.**