

## แบบประเมินสภาวะการติดนิโคตินของผู้สูบบุหรี่

1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน
  - \* 10 มวน หรือน้อยกว่า ( 0 คะแนน )
  - \* 11 – 20 มวน ( 1 คะแนน )
  - \* 21 – 30 มวน ( 2 คะแนน )
  - \* 31 มวน ขึ้นไป ( 3 คะแนน )
2. คุณรู้สึกลำบาก ยุ่งยากใจ หรือหงุดหงิด อึดอัด ที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่
  - \* รู้สึก ( 1 คะแนน )
  - \* เฉย ๆ ( 0 คะแนน )
3. ในแต่ละวัน บุหรี่มวนใดที่คุณไม่อยากจะเลิกมากที่สุด (ไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิดมากที่สุด)
  - \* มวนแรกที่สูบในตอนเช้า ( 1 คะแนน )
  - \* มวนไหน ๆ ก็เหมือนกัน ( 0 คะแนน )
4. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้าเมื่อใด
  - \* สูบทันทีหลังตื่นนอน หรือภายในเวลาไม่เกิน 5 นาที ( 3 คะแนน )
  - \* สูบหลังตื่นนอนเกิน 5 นาที แต่ไม่เกินครึ่งชั่วโมง ( 2 คะแนน )
  - \* สูบหลังตื่นนอนเกินครึ่งชั่วโมงแต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง ( 1 คะแนน )
  - \* สูบหลังตื่นนอนเกิน 1 ชั่วโมง ( 0 คะแนน )
5. โดยเฉลี่ยคุณสูบบุหรี่มากที่สุดในช่วง 2- 3 ชั่วโมงแรกหลังตื่นนอนมากกว่าช่วงอื่นๆ ของวันใช่หรือไม่
  - \* ใช่ ( 1 คะแนน )
  - \* ไม่ใช่ ( 0 คะแนน )
6. ขณะที่คุณป่วยต้องนอนอยู่บนเตียงเกือบตลอดเวลา คุณต้องการสูบบุหรี่หรือไม่
  - \* ต้องการ ( 1 คะแนน )
  - \* ไม่ต้องการ ( 0 คะแนน )

คะแนนรวม.....

การอ่านค่าคะแนน	
7-10 คะแนน	ระดับการติดนิโคตินมาก
4-6 คะแนน	ติดนิโคตินปานกลาง
ต่ำกว่า 4 คะแนน	ติดนิโคตินน้อย