

# KWESTIONARIUSZ HSI



Kwestionariusz HSI (*Heaviness of Smoking Index* - Indeks ciężkości palenia) jest narzędziem oceniającym poziom uzależnienia od nikotyny za pomocą dwóch pytań z testu uzależnienia od nikotyny Fagerströma (FTCD - *Fagerström Test for Cigarette Dependence*).

## HSI składa się z dwóch pytań:

1. Jak szybko po przebudzeniu zapala Pan/Pani pierwszego papierosa?
  - do 5 minut → 3 punkty
  - 6-30 minut → 2 punkty
  - 31-60 minut → 1 punkt
  - po 60 minutach → 0 punktów
2. Ile papierosów wypala Pan/Pani w ciągu jednego dnia?
  - mniej niż 10 → 0 punktów
  - 11-20 → 1 punkt
  - 21-30 → 2 punkty
  - 31 i więcej → 3 punkty

Na podstawie uzyskanego wyniku można dokonać wstępnej oceny tego, jak silne jest uzależnienie pacjenta od nikotyny: niskie (0-1 pkt), umiarkowane (2-4 pkt), silne (5-6 pkt).

Wśród osób podejmujących się prób zaprzestania palenie, statystycznie większe powodzenie w skutecznym zaprzestaniu palenia osiągają osoby z wynikiem 0-1 punktów w kwestionariuszu HSI w porównaniu do osób uzyskujących wyższe wyniki.

W programie *Moje zdrowie* wywiad dotyczący palenia papierosów i innych wyrobów tytoniowych jest uzupełniony o dodatkowe pytania:

1. Ile miałeś/aś lat, gdy rozpocząłeś/aś palenie papierosów lub innych wyrobów tytoniowych?
2. Czy paliłeś/aś papierosy lub inne wyroby tytoniowe w przeszłości?
3. Czy od momentu rzucenia palenia minęło ponad 15 lat?
4. Czy w twojej obecności w domu lub/i pracy pali się papierosy lub inne wyroby tytoniowe?

## BIBLIOGRAFIA

1. Bała M, Cedzyńska M, et al. Wytyczne leczenie uzależnienia od nikotyny. *Medycyna Praktyczna* 2022.
2. Heaviness of Smoking Index (HSI). Addictions, Drug & Alcohol Institute University of Washington