

Scoretest - Penn State Nicotine Test

Scoringssysteem: Afhankelijkheidsindex Elektronische Sigaret

1. Hoe vaak per dag gebruikt u gewoonlijk uw elektronische sigaret? (Ga uit van één “keer” als ongeveer 15 trekjes of ongeveer 10 minuten)

0-4 keer/dag = 0

5-9 = 1

10-14 = 2

15-19 = 3

20-29 = 4

30 of meer = 5

2. Op dagen waarop u uw elektronische sigaret vrij kunt gebruiken, hoe snel na het wakker worden gebruikt u deze voor het eerst?

Minder dan 5 minuten = 5

6-15 minuten = 4

16-30 minuten = 3

31-60 minuten = 2

61-120 minuten = 1

Meer dan 121 minuten = 0

3. Wordt u soms 's nachts wakker om uw elektronische sigaret te gebruiken?

Ja = 1

Nee = 0

4. Zo ja, hoeveel nachten per week wordt u doorgaans wakker om dit te doen?

0-1 nachten = 0

2-3 nachten = 1

4 of meer nachten = 2

5. Gebruikt u nu een elektronische sigaret omdat het echt moeilijk is om te stoppen (met het gebruik van e-sigaretten)?

Ja = 1

Nee = 0

6. Heeft u ooit sterke verlangens om een elektronische sigaret te gebruiken?

Ja = 1

Nee = 0

7. Hoe sterk waren uw verlangens om een elektronische sigaret te gebruiken in de afgelopen week?

Geen/licht = 0

Matig/sterk = 1

Zeer sterk/extreem sterk = 2

8. Vindt u het moeilijk om geen elektronische sigaret te gebruiken op plaatsen waar dat niet is toegestaan?

Ja = 1

Nee = 0

9. (Wanneer u een tijdje geen elektronische sigaret hebt gebruikt of geprobeerd hebt te stoppen:) Voelde u zich prikkelbaarder omdat u geen elektronische sigaret kon gebruiken?

Ja = 1

Nee = 0

10. Voelde u zich nerveus, rusteloos of angstig omdat u geen elektronische sigaret kon gebruiken?

Ja = 1

Nee = 0

Resultaten en behandeling

0-3 = niet afhankelijk

Geen pleister nodig of 7 mg

4-8 = lichte afhankelijkheid

Start met 14 mg pleister

9-12 = matige afhankelijkheid

Start met 21 mg (eventueel met 14 mg bij twijfel)

13 of meer = sterke afhankelijkheid

Start met 21 mg

NB; bij matige tot sterke afhankelijkheid is het zeer effectief om de pleister te combineren met een kortwerkende vorm (zoals kauwgom) voor acute momenten van trek.

Afbouwschema (bij 21mg)

6 weken 21 mg/dag

2 weken 14 mg/dag

2 weken 7 mg/dag