

Adviezen Stoppen met VAPEN

1. Bepaal de afhankelijkheid van nicotine met behulp van het meetinstrument [PSECDI vragenlijst](#) of de [Fagerström-test](#).
2. Geef een behandeladvies op basis van de [uitkomst meetinstrument](#). Een combinatie van langwerkend (nicotinepleister) en een kortwerkend nicotinevervanger (nicotine kauwgom of -zuigtablet) werkt meestal het beste.
 - a. De pleister zorgt voor een constante spiegel van nicotine gedurende de dag, zodat men minder behoefte voelt om te vaperen. Dosering staat vermeld bij scorelijst PSECDI.
 - b. De kauwgom kan men gebruiken op momenten van plotselinge trek, bv bij stress of na een maaltijd.
3. Voor specialistische begeleiding kun je iemand doorsturen naar een zorgaanbieder in de buurt (bijvoorbeeld SineFuma).

Uitleg PSECDI:

De PSECDI is een 10-item vragenlijst die specifiek is ontworpen om de mate van afhankelijkheid van e-sigaretten (vaperen) te beoordelen.