



is vaper
minder slecht
dan roken?


VAPEN

WAT DOET HET MET JE?

INULI



WAT IS VAPEN?

Vapen, ook wel **e-sigaret** genoemd, is het inhaleren van damp die wordt geproduceerd door elektronische sigaretten. Deze apparaten werken door het verwarmen van vloeistoffen, zoals e-liquids, die worden omgezet in damp die vervolgens wordt geïnhaleerd. Ze worden vaak gepromoot als een alternatief voor traditioneel roken of als trendy gadget.

Sommige vapes zijn wegwerp vapes. Die kun je dus na het gebruik weg gooien bij het chemisch afval. Hier zit een batterij in, dus deze mag je niet in de prullenbak gooien. Andere vapes kun je vaker gebruiken. Die kun je bijvullen met vloeistof. De vapes lijken soms op een markeerstift. Vapes zijn er in allerlei kleuren en smaakjes, bijvoorbeeld energydrink, aardbeienijs of bubblegum. Het lijkt dus een leuk speeltje.

GOED OM TE WETEN

Per 1 januari 2024 komt er een **verbod** op vapes met zoete smaakjes. Ook krijgen vapes dan een neutrale verpakking. Er komt een lijst in de Tabaks- en rookwarenregeling met 16 smaakstoffen, die wel zijn toegestaan. Dit zijn allemaal smaakstoffen die naar tabak smaken. Overigens zijn enkele smaakstoffen die naar tabak smaken ook niet meer toegestaan. Deze smaakjes zijn slecht voor je gezondheid. Op de verpakking mogen dan ook geen woorden staan die verwijzen naar andere smaakjes. Het verbod moet het vaperen minder aantrekkelijk maken voor jongeren.

IS VAPEN MINDER SLECHT DAN ROKEN? IK DACHT HET NIET!

Is vaperen minder schadelijk voor je gezondheid dan roken? Dat is wel wat de mensen jou vertellen die geld verdienen aan tabak en allerlei tabaksproducten: de tabaksindustrie dus. Maar daar klopt niks van! Uit onderzoek blijkt dat vaperen ook **schadelijk** is. Vooral voor jongeren!

Ben je nieuwsgierig naar vaperen? Voordat je besluit deel te nemen aan deze trend, is het belangrijk om goed geïnformeerd te zijn over wat vaperen precies is en welke risico's eraan verbonden zijn.

MAAK GEZONDE KEUZES!

FEITEN OVER VAPEN:

VERSLAVING

De meeste vapes en/of e-liquids bevatten nicotine. Nicotine is een zeer verslavende stof. Wist je dat je al binnen **drie dagen** verslaafd kunt raken aan nicotine?

EFFECT OP HERSENEN

Het gebruik van nicotine tijdens de adolescentie kan een **negatieve invloed** hebben op de ontwikkeling van de hersenen, met name op het gebied van geheugen, aandacht en leerprestaties.

- + **Wees bewust:** Informeer je over de risico's en mogelijke gevolgen van vaperen voordat je besluit deel te nemen aan deze gewoonte.
- + **Praat erover:** Bespreek vaperen met een vertrouwde volwassene, zoals je ouders en/of verzorgers, een docent of een gezondheidsprofessional. Zij kunnen eventuele vragen beantwoorden en helpen met het maken van de juiste keuze.
- + **Weersta druk:** Laat je niet beïnvloeden door groepsdruk. Je hebt altijd het recht om je eigen beslissingen te nemen en te kiezen voor je gezondheid.
- + **Gezonde alternatieven:** Zoek naar gezonde manieren om stress en verveling tegen te gaan. Denk hierbij aan lichaamsbeweging, creatieve activiteiten, hobby's en sociale interacties.

GEZONDHEIDSRISICO'S

Nicotine is heel ongezond en kan leiden tot hartkloppingen, duizeligheid, misselijkheid, hoge bloeddruk en zelfs epileptische aanvallen. Verder bevat de damp schadelijke chemicaliën, waaronder propyleenglycol en glycerol, maar ook **kankerwekkende** stoffen en giftige stoffen zoals formaldehyde.

ONBEKENDE LANGETERMIJNEFFECTEN

Omdat vapes relatief nieuw zijn, zijn de langetermijneffecten van vaperen nog niet volledig bekend. Het is daarom verstandig om **voorzichtig** te zijn en gezondheidsrisico's serieus te nemen. Vaperen irriteert de keel en de longen, hierdoor kun je last krijgen van hoesten of een piepende ademhaling en/of keelpijn.



WIST JE DAT?

Je mag een vape pas kopen als je **18 jaar** of ouder bent. Dat is vastgesteld in de Tabakswet. Voor de vape gelden dus dezelfde regels als voor een gewone sigaret. Dit betekent dat je niet mag vaperen in openbare gebouwen zoals scholen, sportclubs en musea. Ook in de horeca, op de werkplek en op stations en perrons mag je niet vaperen. Thuis of op straat mag het wel.

VRAGEN?

0113 26 71 43

info@1nul1.nl

f @1NUL1

@_1NUL1

WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie

