

E-SIGARET

EEN VERHAAL MET TWEE KANTEN

WAT IS EEN E-SIGARET?

In een e-sigaret of elektronische sigaret wordt een vloeistof verhit en omgezet in damp. **Er wordt dus geen tabak verbrand.**

De vloeistof bestaat uit:

PROPYLEENGLYCOL EN/OF GLYCEROL	AROMA'S
WATER	MEESTAL NICOTINE

VOOR WIE KAN DE E-SIGARET NUTTIG ZIJN?

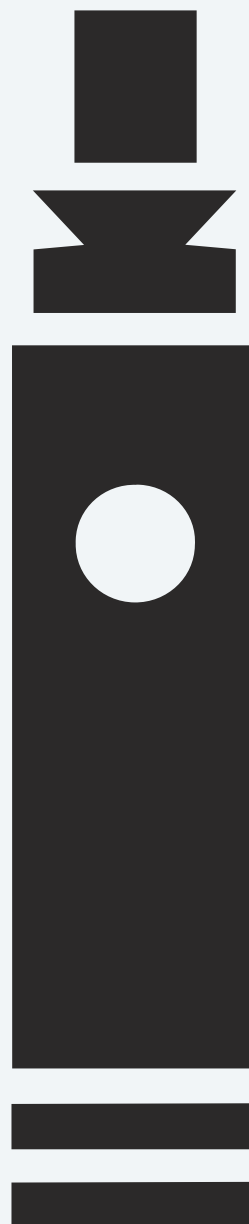
- volwassen rokers
- jongeren
- niet-rokers
- zwangere vrouwen die roken

VOORDELEN VAN DE E-SIGARET IN VERGELIJKING MET TABAK ROKEN?

De e-sigaret is veel minder schadelijk voor de gezondheid dan het roken van tabak. **Voor volwassen rokers is ze een beter alternatief dan roken. Ze kan ook als rookstopmiddel gebruikt worden.**

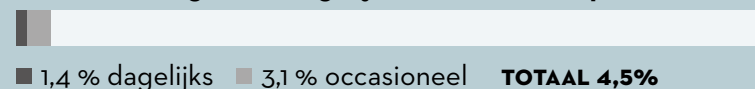
RISICO'S VAN DE E-SIGARET IN VERGELIJKING MET NIET-ROKEN?

De e-sigaret is niet zonder risico, ze is potentieel schadelijk. **Niet-rokers en jongeren gebruiken ze beter niet.**

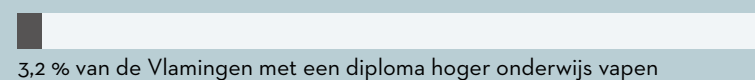


HOEVEEL % VAN DE VLAMINGEN VAPET?

aantal Vlamingen die dagelijks/occasioneel vaperen



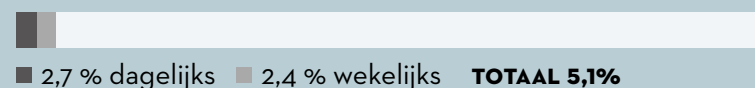
Vlamingen met een diploma secundair onderwijs vaperen meer



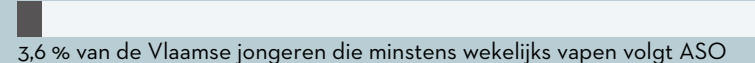
6,9 % van de Vlamingen met een diploma hoger secundair onderwijs vaperen

88,6% van de Vlamingen die vaperen had al eerder tabak gerookt¹

aantal Vlaamse jongeren die dagelijks/wekelijks vaperen



Vlaamse jongeren in het beroepssecundair onderwijs (BSO) vaperen meer



11,6 % van de Vlaamse jongeren die minstens wekelijks vaperen volgt BSO

67,5% van de Vlaamse jongeren die ooit hebben gevaped, hadden al eerder gerookt²

¹ Gezondheidsenquête 2018

² VAD-leerlingenbevraging 2021-2022

E-SIGARET

EEN VERHAAL MET TWEE KANTEN

IS VAPEN SCHADELIJK VOOR DE **GEZONDHEID**?

OP KORTE EN MIDDELANGE TERMIJN (1 JAAR)?

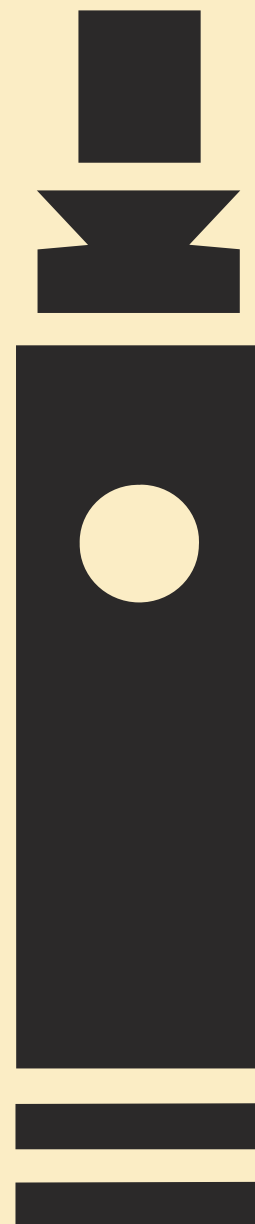
Op korte en middellange termijn heeft vaperen een **kleine fractie van de risico's van roken**. Dat komt omdat er bij vaperen geen tabak wordt verbrand. De e-sigaret wordt substantieel minder schadelijk ingeschat dan roken. Ze is voor rokers een beter alternatief dan roken en kan als rookstopmiddel worden gebruikt.

SCHADELIJKE STOFFEN

Maar vaperen is niet zonder risico's. In e-vloeistoffen zitten veel stoffen waarvan onvoldoende duidelijk is hoe schadelijk ze zijn als ze worden ingeademd. Niet-rokers en niet-vapers - en zeker de jongeren - blijven dan ook beter weg van e-sigaretten. Ook heeft nicotine een verslavend effect en mogelijk een negatieve impact op de ontwikkeling van de hersenen van jongeren. Nicotine is ook voor volwassen rokers geen onschuldige stof, maar de schade ervan is beperkt in vergelijking met die van tabak roken. Veel rokers weten niet dat de meeste risico's van tabak roken niet te wijten zijn aan de nicotine, maar aan de schadelijke stoffen die vrijkomen bij de verbranding van tabak.

OP LANGE TERMIJN (MEER DAN 1 JAAR)?

Wat de gevolgen zijn van vaperen op lange termijn (meer dan een jaar) weten we nog niet. Daarover is meer onderzoek nodig.

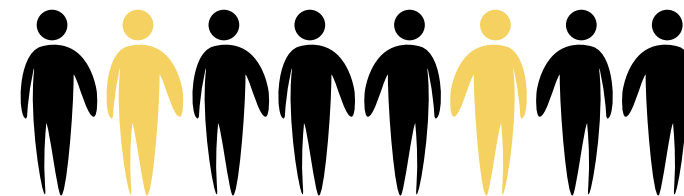


IS VAPEN SCHADELIJK VOOR DE **OMGEVING**?

Passief vaperen is iets helemaal anders dan passief roken omdat e-sigaretten geen tabak bevatten. Bij vaperen komt er geen tabaksrook vrij. Dat wil zeggen dat de gezondheidsrisico's van blootstelling aan tabaksrook niet van toepassing zijn op e-sigaretten.

Onderzoek hierover is nog gaande, maar het lijkt erop dat e-sigaretten verwaarloosbare hoeveelheden nicotine afgeven in de omgeving. De nog beperkte evidence suggereert ook dat het risico van passief vaperen voor omstanders klein is in vergelijking met het risico van passief roken. De door omstanders ingeademde concentraties van chemicaliën zijn bij vaperen (zeer) laag. Ook is de meeste tweedehandsrook afkomstig van het brandende uiteinde van de sigaret (de zogenaamde zijstroomrook), maar door e-sigaretgebruikers wordt er geen 'zijstroomdamp' geproduceerd.

Sommige gezondheidsdeskundigen raden aan om vaperen in de buurt van zwangere vrouwen, baby's en kinderen te vermijden.



E-SIGARET

EEN VERHAAL MET TWEE KANTEN

HOE KAN DE E-SIGARET HELPEN OM TE STOPPEN MET ROKEN?

De e-sigaret kan als rookstopmiddel worden gebruikt. Veel rokers hebben dat al gedaan en zijn op die manier kunnen stoppen.

- Je kan de e-sigaret **alleen gebruiken of in combinatie met een ander hulpmiddel**, zoals de tabakoloog en/of nicotinevervangers uit de apotheek.
- De e-sigaret is **geen risicoloos** product. Over het effect van de stoffen in de e-vloeistoffen die je inademt, is nog onvoldoende bekend. Zo weten we ook niet wat de gevolgen zijn van langdurig vaperen (langer dan een jaar). Stop daarom op termijn best ook met vaperen. En gebruik de e-sigaret vooral als middel om te stoppen met roken. Maar blijf het onderscheid maken tussen tabakssigaret en e-sigaret, want er is een groot verschil tussen de 2.

HOE SCHAKEL JE OVER VAN SIGARET NAAR E-SIGARET?

Als je overschakelt naar de e-sigaret, stop dan helemaal met roken. Want als je ze samen gebruikt, boek je amper of geen gezondheidswinst.

- Veel rokers die overschakelen, gebruiken echter ook nog een tijdje de tabakssigaret. Dat is oké, maar doe dat niet te lang. **Gun jezelf wel de tijd om je aan te passen.**
- Wil of kun je op termijn toch niet stoppen met de e-sigaret? Dan blijf je beter vaperen. **Ga zeker niet terug tabak roken.**

HOE GEBRUIK JE DE E-SIGARET IN DE PRAKTIJK ALS ROKSTOPMIDDEL?

Vraag het in de **vapeshop**, raadpleeg **forums** op internet (waar ervaringen uitgewisseld worden), vraag het aan de **tabakoloog** of bel naar **Tabakstop**.

E-SIGARET

EEN VERHAAL MET TWEE KANTEN

WETGEVING OVER DE E-SIGARET?

Het is verboden om:

- ⊖ te **dampen in gesloten publieke ruimtes**, zoals op café, op het werk, op het openbaar vervoer, ...
- ⊖ **reclame of promotie** voor e-sigaretten **te maken**
- ⊖ e-sigaretten te **verkopen aan jongeren onder de 18 jaar**
- ⊖ e-sigaretten **op afstand (via internet) te verkopen**.

HOE HOU JE JONGEREN VAN HET VAPEN?

Ga met jongeren in gesprek over vaperen.

- Behoort de e-sigaret tot de leefwereld van slechts een **beperkt aantal jongeren** waarmee je in contact komt? Geef dan de voorkeur aan een **één-op-één-aanpak**.
- Gebruiken of kennen **veel jongeren in de groep** e-sigaretten? Dan kan er wel **in groep op ingegaan** worden.