Zakkaart Vapen

1. Wat is het?

- **Vape** = **e-sigaret**: verhit vloeistof tot **damp**
- Bevat bijna altijd **nicotine** en smaakstof
- **Nicotinezouten**: makkelijk inhaleren, **sneller verslaafd**
- Damp: o.a. **formaldehyde**, **lood**, **cadmium**
- Illegale **THC-vapes**: soms **synthetische cannabinoïden**

2. Wie vapet?

- **Volwassenen**: ± **3%** vapet regelmatig (2024)
- **12–16 jaar**: **25%** ooit, **14%** afgelopen maand, **4%** dagelijks
- **Mbo 16–18 jaar**: **47%** ooit, **8%** dagelijks
- **Meisjes** vapen vaker dan jongens
- **69%** van de jonge maandelijkse vapers rookt **ook**

3. Klachten herkennen

- **Longen:** hoesten, **benauwd**
- **Hart: hartkloppingen**, hoge **bloeddruk**
- **Algemeen:** misselijk, **duizelig**
- **Psyche:** onrust, **stress**
- **Ontwenning** al na ± **2 uur**
- 's Nachts vapen = **verslaving**

4. Uitvraag aan de telefoon

- Vraag altijd: "**Vapet** of **rookt** u?"
- **Hoe vaak** per dag? Hoe lang doet een vape mee?
- **Met nicotine**? **THC**? Waar **gekocht**?
- Welke **klachten**, hoe lang, **erger**?
- **Zwanger** of geeft **borstvoeding**?
- Wil stoppen? Plan **POH/stopcoach**

5. Rode vlaggen: spoed

- **Ernstig benauwd** of **pijn op borst**? **112**
- **Steek** + benauwd? Denk **klaplong**
- **Kortademig** + koorts na vapen? Denk **EVALI**
- **Kind** dronk **e-liquid**? **Direct** huisarts
- Braken, zweten, **suf**? **Nicotinevergiftiging**
- **Psychotisch**? **Zelfde dag**

6. Risico's op lange termijn

- Nicotine: **zeer verslavend**
- Jong: schade aan **hersenen** (tot **25 jaar**)
- Meer kans om te gaan **roken**
- Mogelijk **kanker**, **long-** en **vaatschade**
- Lange termijn nog **onbekend**
- **Zwanger**: baby **te vroeg** of **te licht**

7. In de spreekkamer

- **ABC**: **A**sk = vraag naar **roken én vapen**
- **B**rief advice = **stopadvies**
- **C**essation support = **stophulp**
- **Zonder oordeel**; vraag naar de **reden**
- 'Rustig' = vaak **ontwenning**

8. Hulp bij stoppen

- Beste kans: **coach** + **nicotinevervangers** (pleister, zuigtablet)
- **Vergoed**; gecontracteerd: **geen eigen risico**
- Coach in **Kwaliteitsregister Stoppen met Roken**
- Zelf: **Stopplan Vapen** op **ikstopnu.nl**
- **Jong**: **ikstopnu.nl/jong** of **Jellinek**

9. Vape als stophulp?

- **Niet** de eerste keus (NL-richtlijn)
- Eerst **coach** + **nicotinevervangers** of **medicatie**
- Vaak mislukt? Mag, **met coach**
- **Navulbaar**; nicotine afbouwen naar **0**
- Roken + vapen = **beide risico's**
- **Zwanger**? **Nooit** een vape

10. Wet & regels

- Verkoop alleen aan **18+**
- **Rookverbod = vapeverbod**
- Sinds **1-1-2024** alleen nog **tabakssmaak**
- Vanaf **2026**: alleen **tabaksspeciaalzaak**
- Regels gelden **ook zonder nicotine**
- Toezicht: **NVWA**

11. Tips voor patiënt & ouders

- **Nicotinevrij** is **niet onschuldig**
- Kies een **stopdatum**, vertel het **anderen**
- Herken **vaste vape-momenten**
- Vape **buiten bereik** van kinderen
- **Ouders**: blijf in **gesprek**
- Vragen? **Jellinek**: **088-505 1220**

12. Valkuilen & onthoud

- Vapen is **niet gezond**
- 'Nicotinevrij' bevat soms **toch nicotine**
- Vapen geeft soms **meer nicotine** dan roken
- Klachten? **RIVM-meldpunt** voor artsen
- Registreer: **ICPC P17**
- **Onthoud:** vraag naar **roken én vapen**

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.