

Vapen

Ouderbijeenkomst Omgaan met Verleidingen

8 juli 2024

Agnes Capitain
huisarts

- **Wie vapet er zelf?**
- **Wie heeft een kind dat vapet?**
- **Wie maakt zich zorgen over
vape bij kind?**

Wat willen jullie weten?



Cijfers

The word 'Cijfers' is written in a large, bold, black font. Three curved black arrows originate from the right side of the word and point towards three separate lines of text arranged in a triangular pattern around it.

20% van jongeren 12-25 jaar
heeft afgelopen jaar gevapet

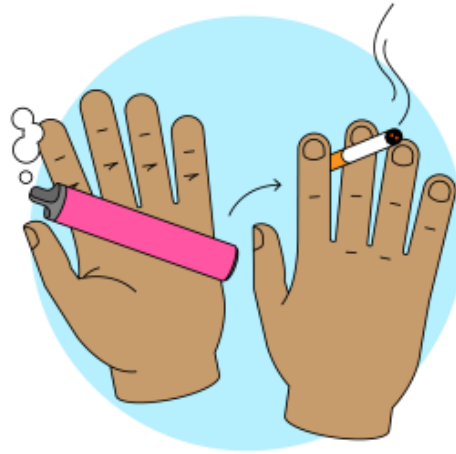
vanaf 15 jaar snelle toename

vapende jongeren
gaan 3x zo snel sigaretten roken

Wat is een vape?

vape = E-sigaret

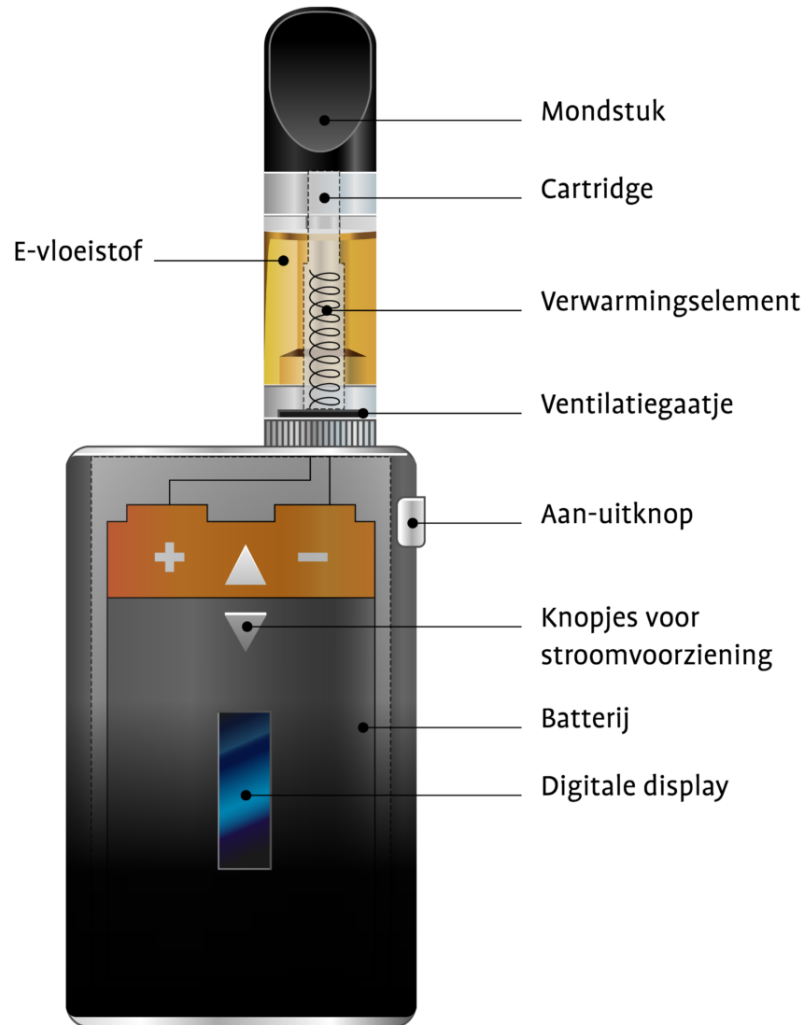
verdampen



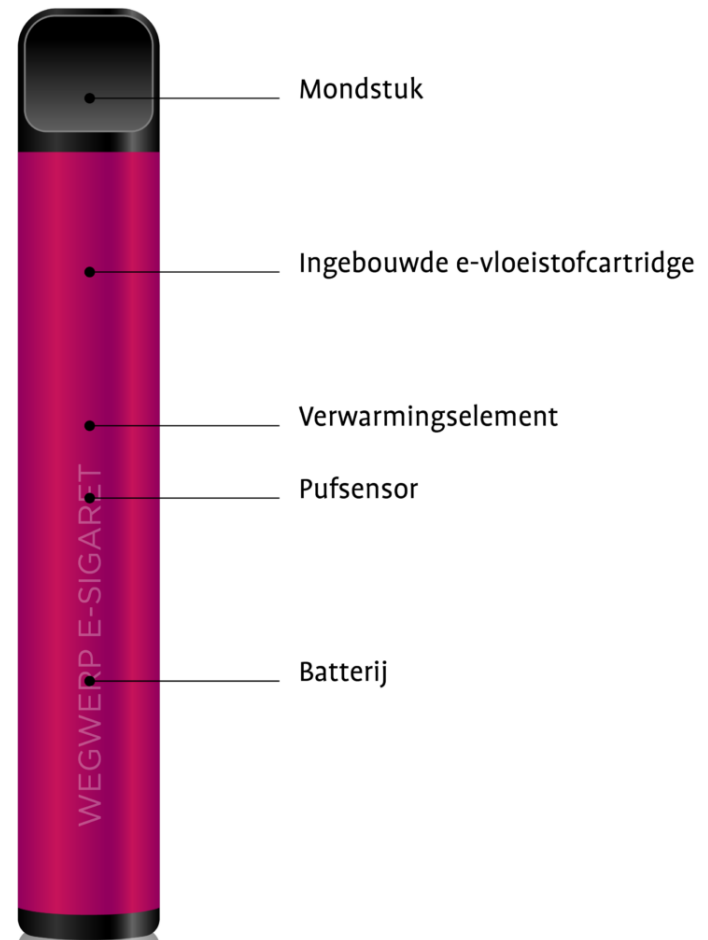
verbranden



Wat is een vape?



hervulbare vape



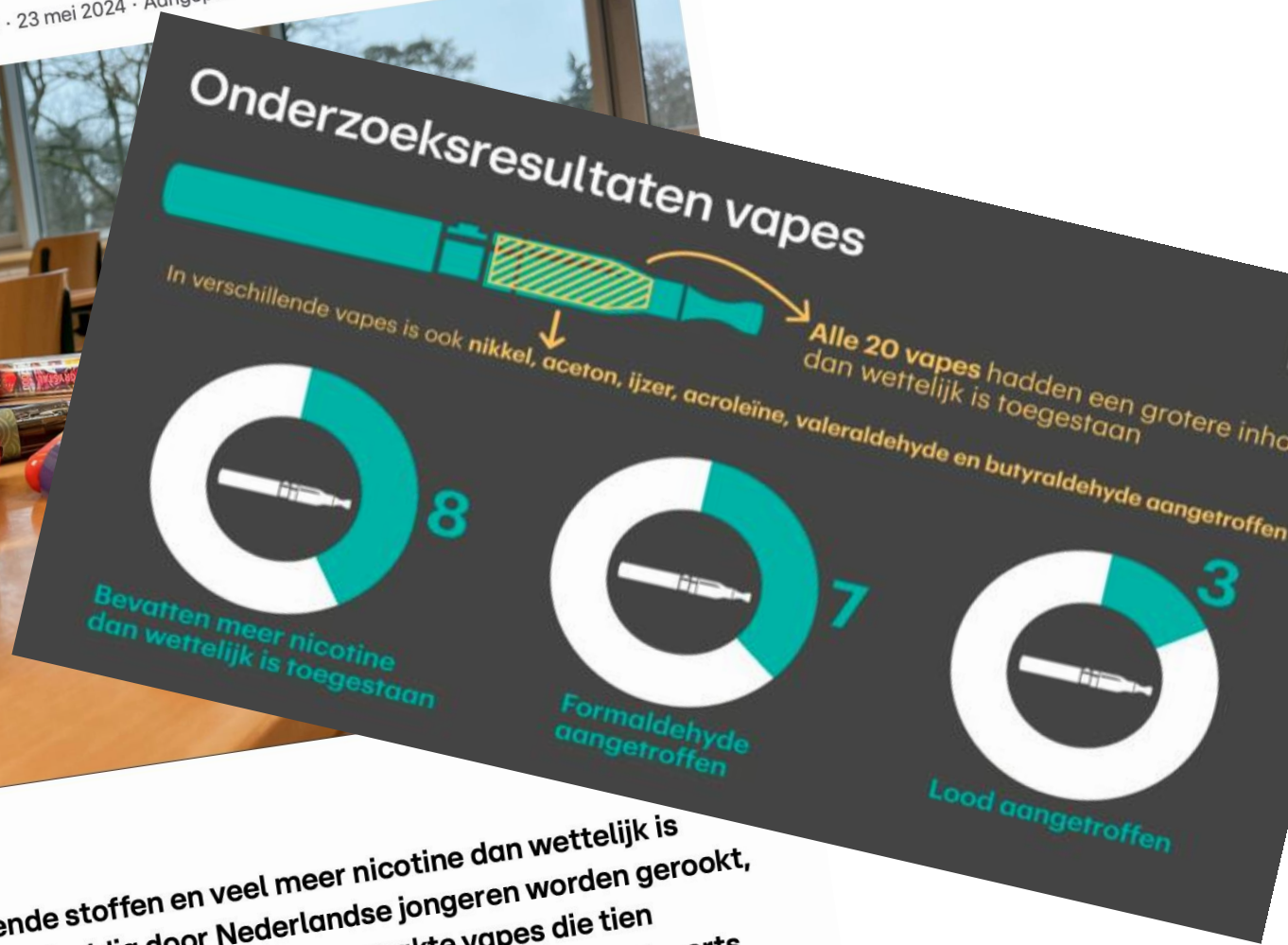
wegwerp-vape



Giftige stoffen in vapes

Vapes van Nederlandse kinderen in lab onderzocht: bomvol gif, lood en te veel nicotine

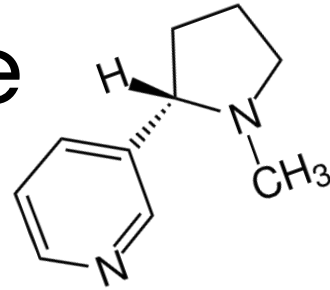
Door Karlijn Houterman / Meike van Roosmalen / Robin van Hijfte · 23 mei 2024 · Aangepast: 23 mei 2024



Onderzoek

Giftige metalen, kankerverwekkende stoffen en veel meer nicotine dan wettelijk is toegestaan. Dat zit in vapes die veelvuldig door Nederlandse jongeren worden gerookt, blijkt uit onderzoek van RTL Nieuws. We onderzochten afgepakte vapes die tien middelbare scholen uit het hele land op verzoek naar onze redactie stuurden. Experts noemen de uitkomsten 'buitengewoon zorgelijk'. "Dit onderzoek toont voor het eerst aan dat Nederlandse kinderen vapes gebruiken waarmee ze hun eigen lichaam en hersenen vergiftigen."

Nicotine

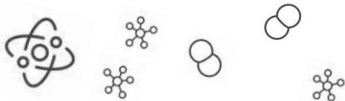


Wat adem je in?



Ultrafijn
stof

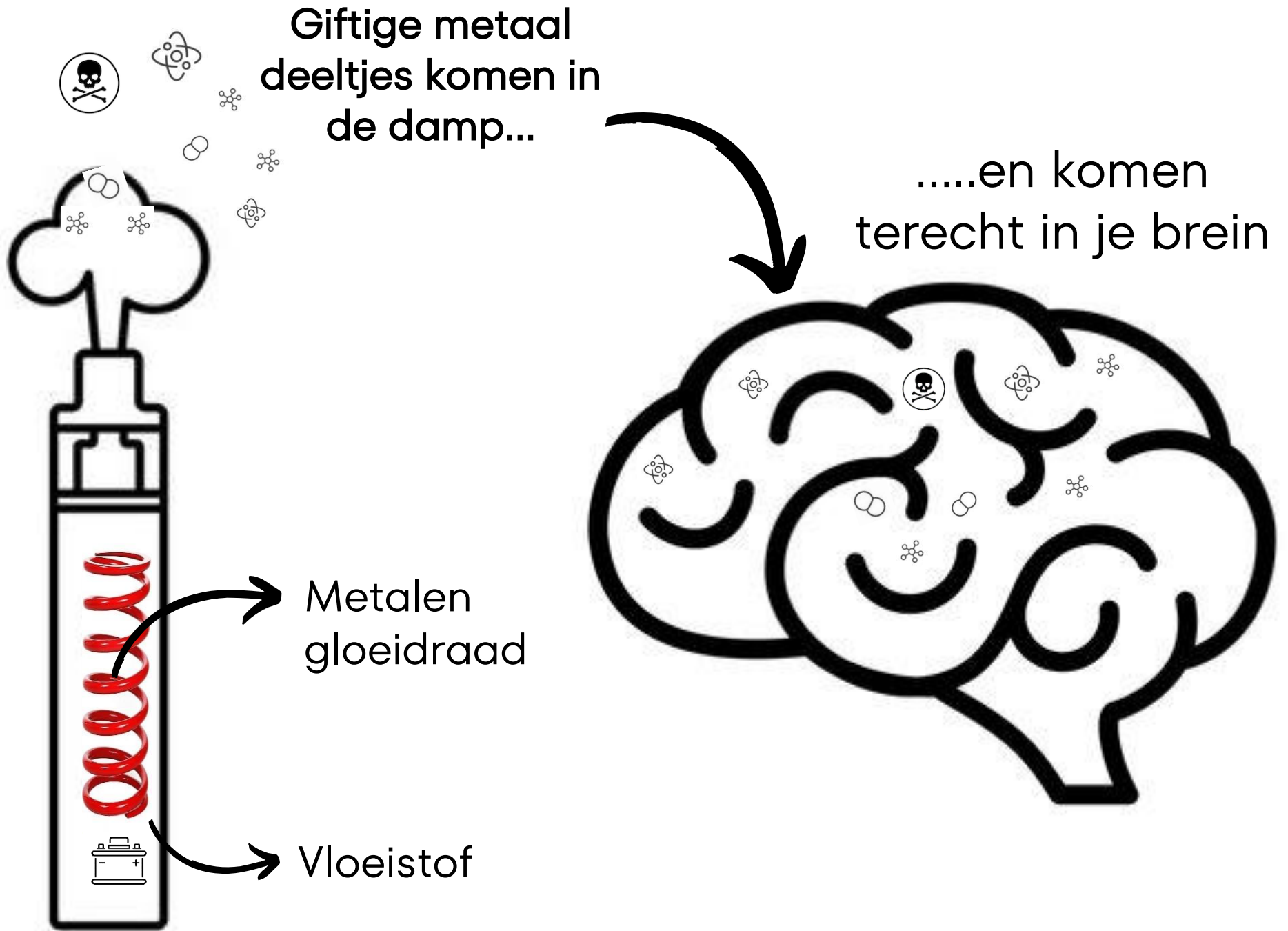
Metaal deeltjes zoals
nikkel, tin en lood



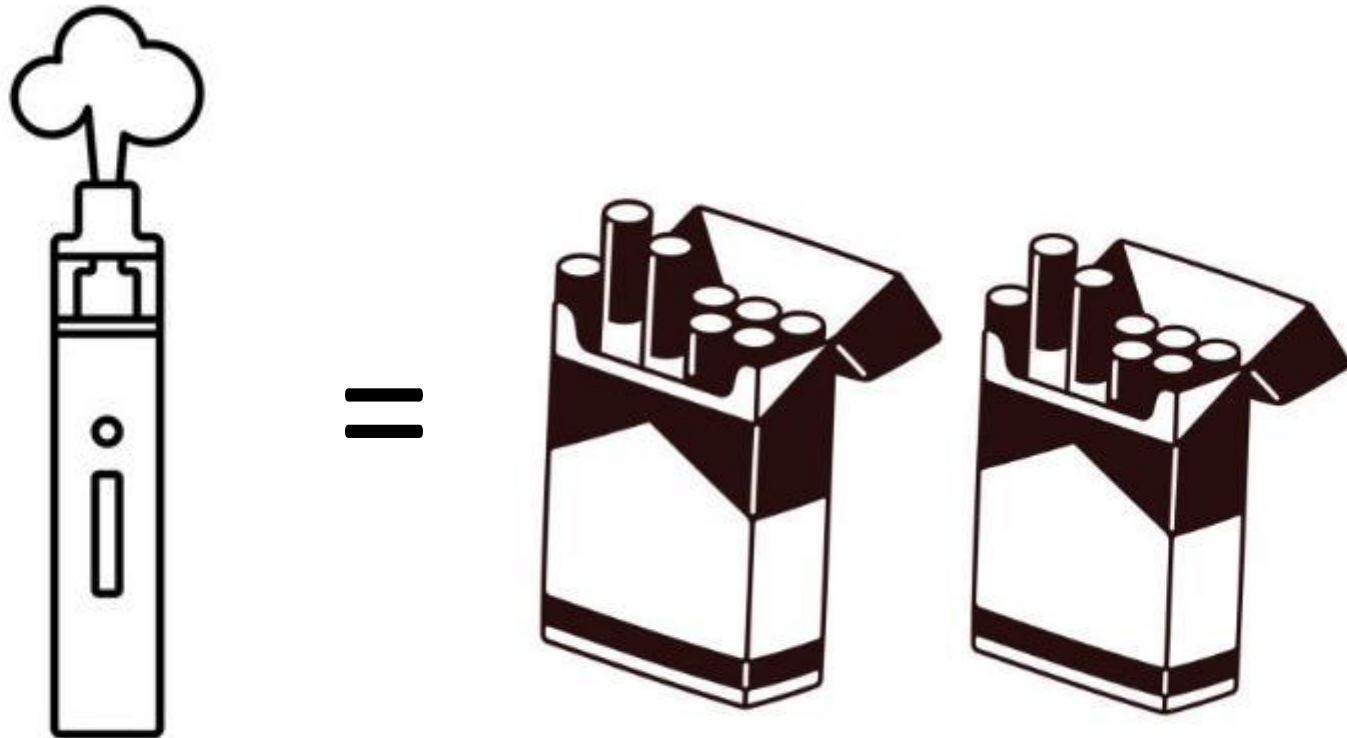
Kankerverwekkende
stoffen

Stoffen die
kunnen
exploderen





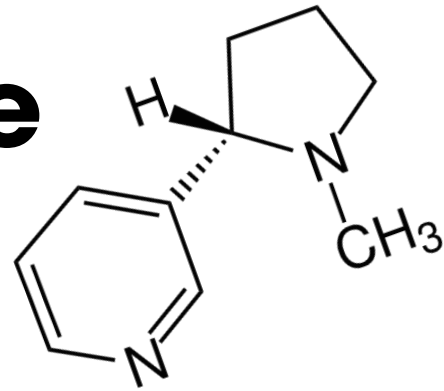
Hoeveel nicotine zit er in één vape?



het oproken van één vape
kan je al verslaafd maken

Verslaving

Nicotine



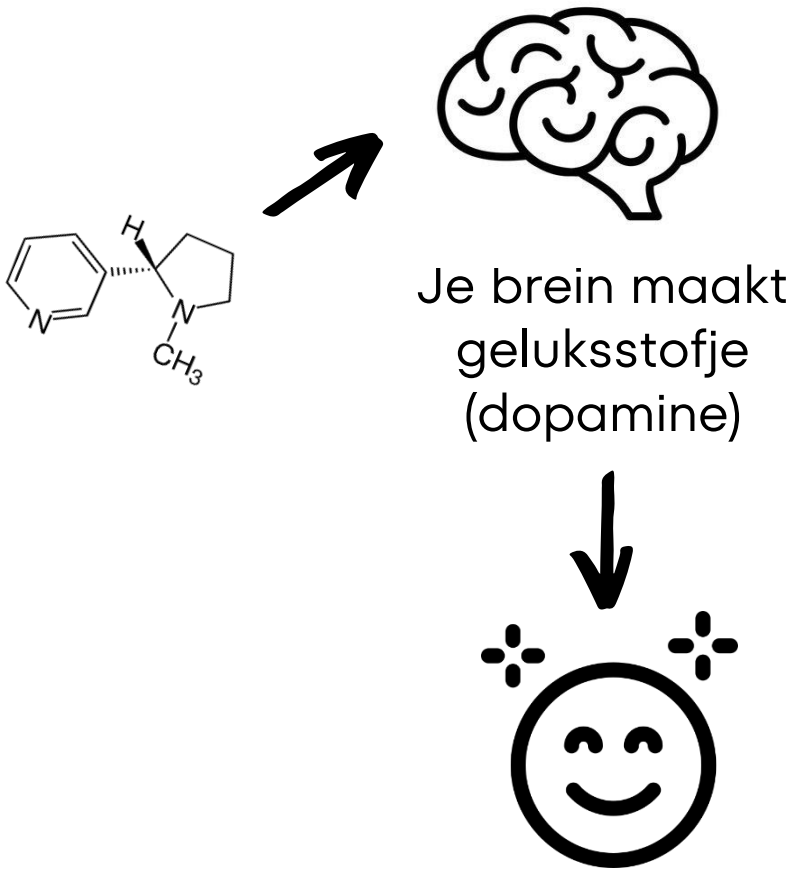
Nicotine: de (extreem)
verslavende stof in vapes



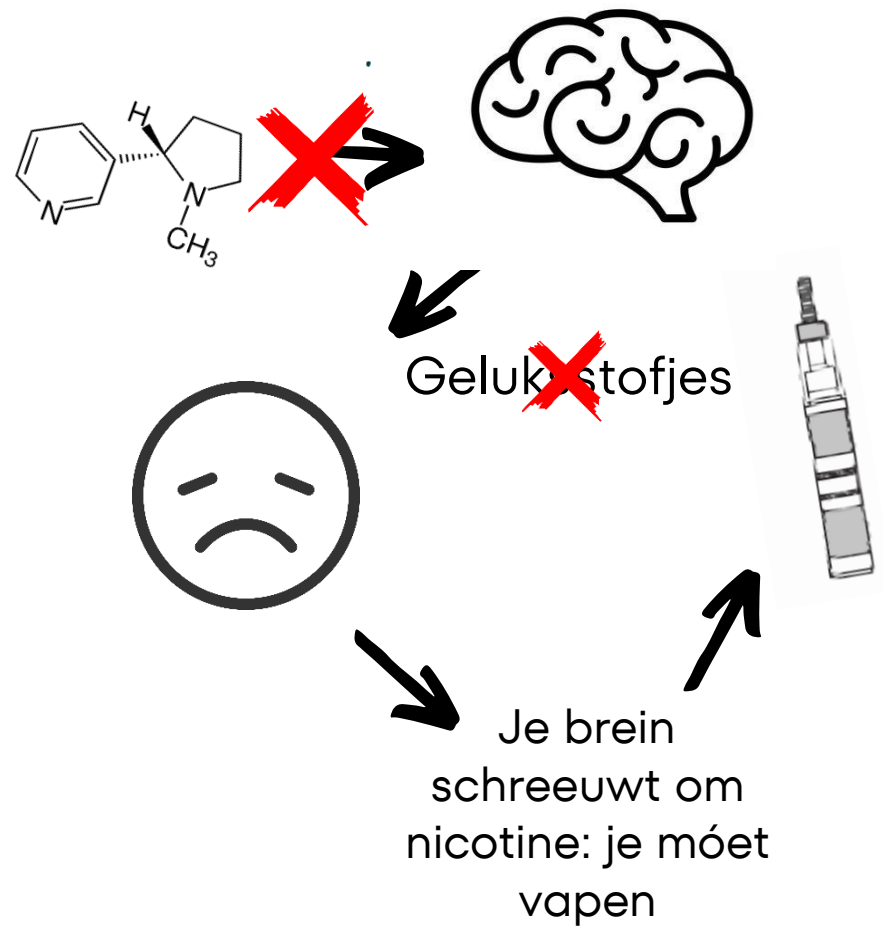
Nicotine is net zo
verslavend als heroïne en
cocaine

Verslaving

Vapen: nicotine komt
je brein binnen



Een tijdje niet vaperen
= geen nicotine



Verslaving en puberteit

Volwassen brein



Dopamine receptoren



Voorhoofdskwab:
rem op impulsief gedrag

Tiener brein



Dopamine receptoren



Voorhoofdskwab:
rem is nog niet 'af'



**starten met vaperen is een
keuze**

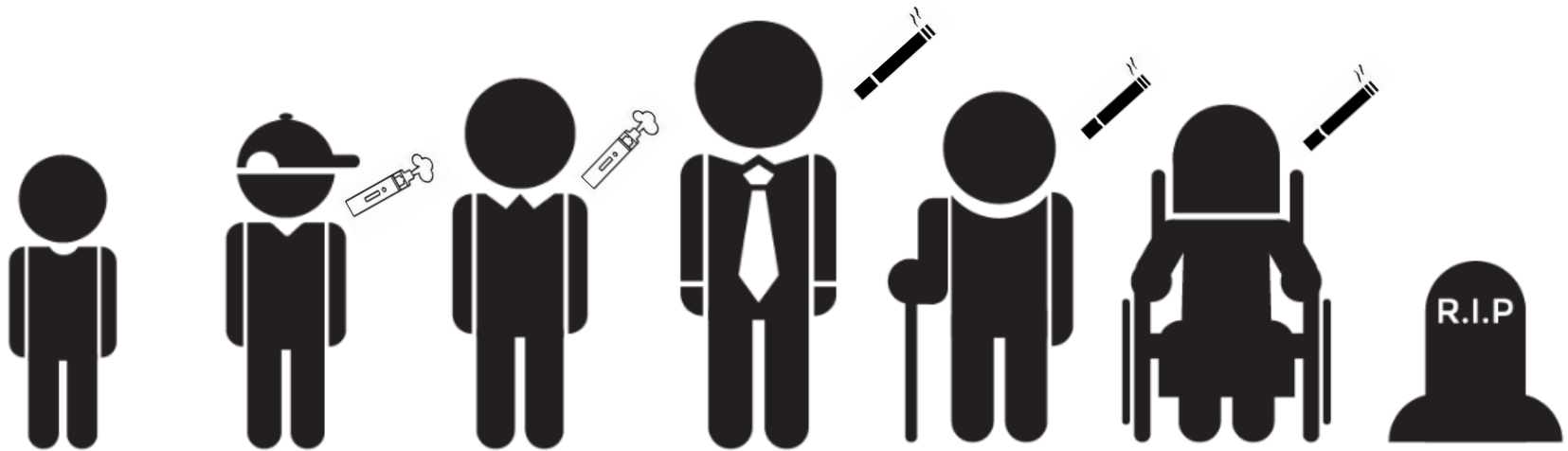
**daarna een
verslaving**

De tabaksindustrie: maakt jongeren expres verslaafd



Verslaafd?

Klant voor het leven...

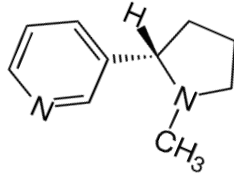


Effecten van vaperen

onomkeerbaar!



+



=



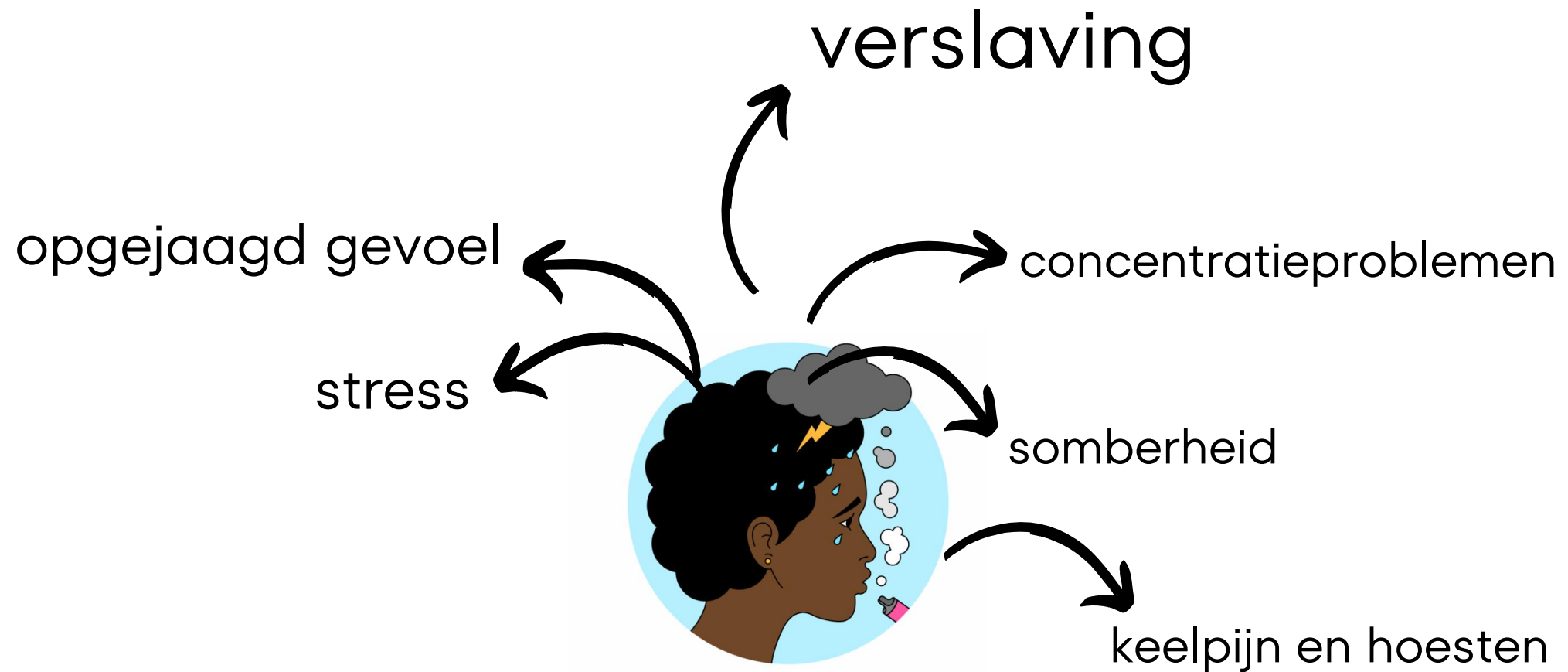
puberbrein

nicotine

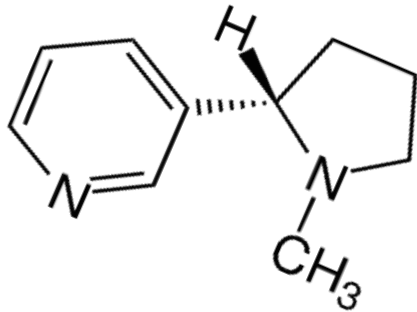
verstoring van de ontwikkeling



Directe effecten van vaperen



Zeldzamere, directe effecten

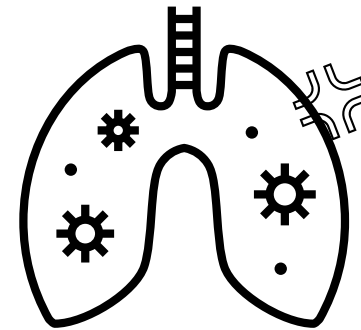


Nicotine
vergiftiging

Buikpijn
en diarree

Hoofdpijn en
duizeligheid

Misselijkheid en
braken



Ernstige
longontsteking

Popcorn longen
Astma

Nicotine & de huid

- nicotine

+ nicotine



Vapen & gebit

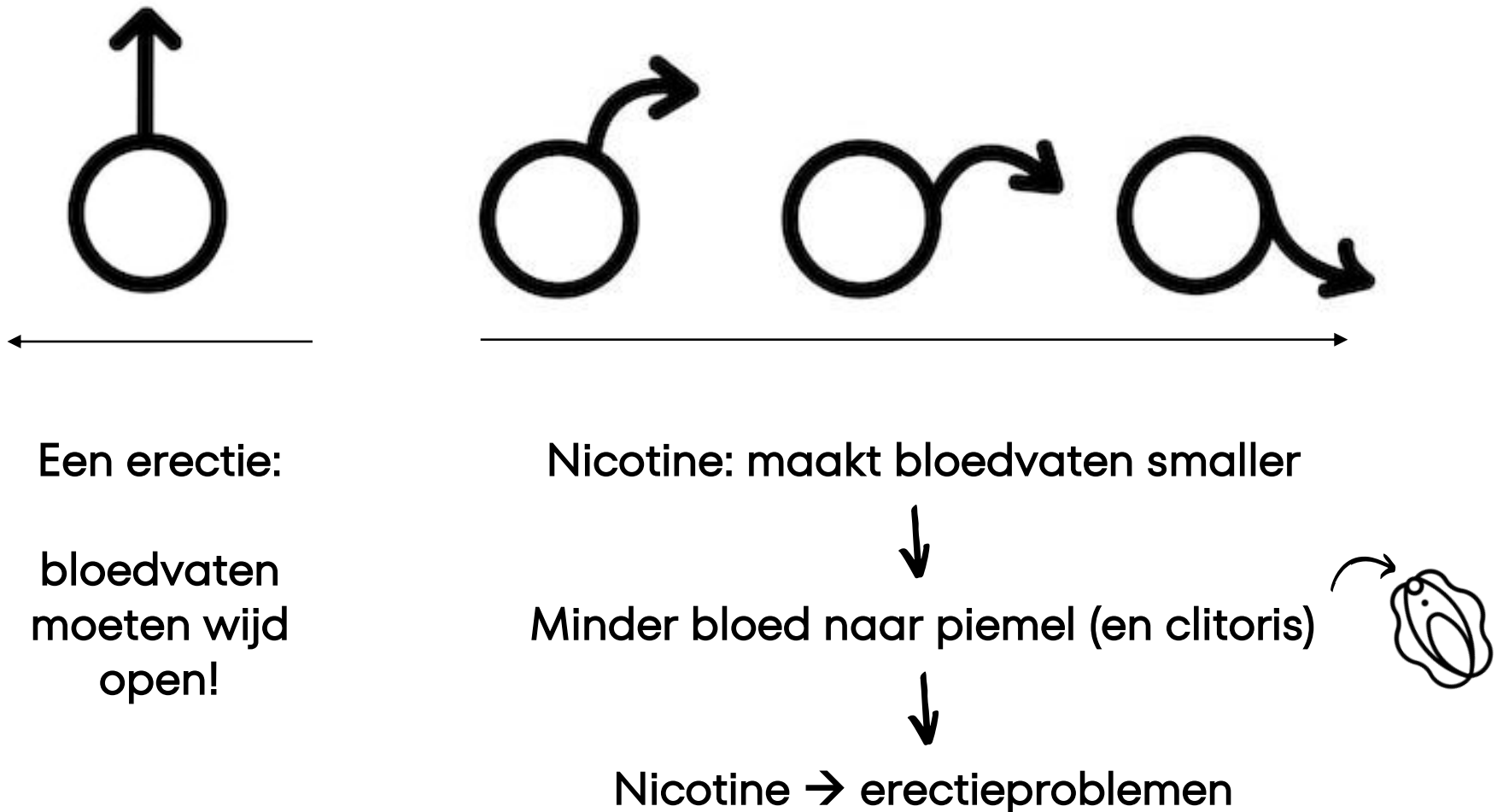
- vapen

+ vapen



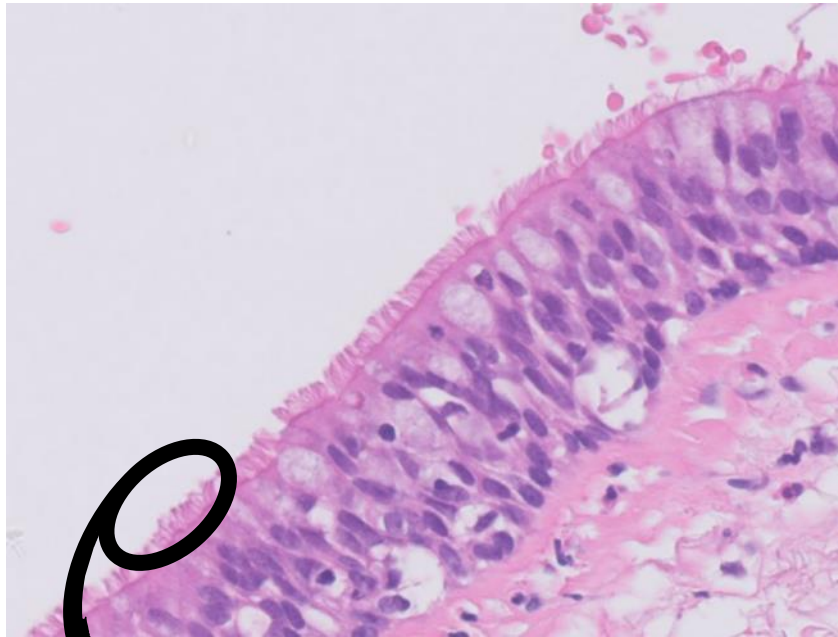
Nicotine & seks

Door nicotine meer kans op erectieproblemen. Ook als je jong bent!



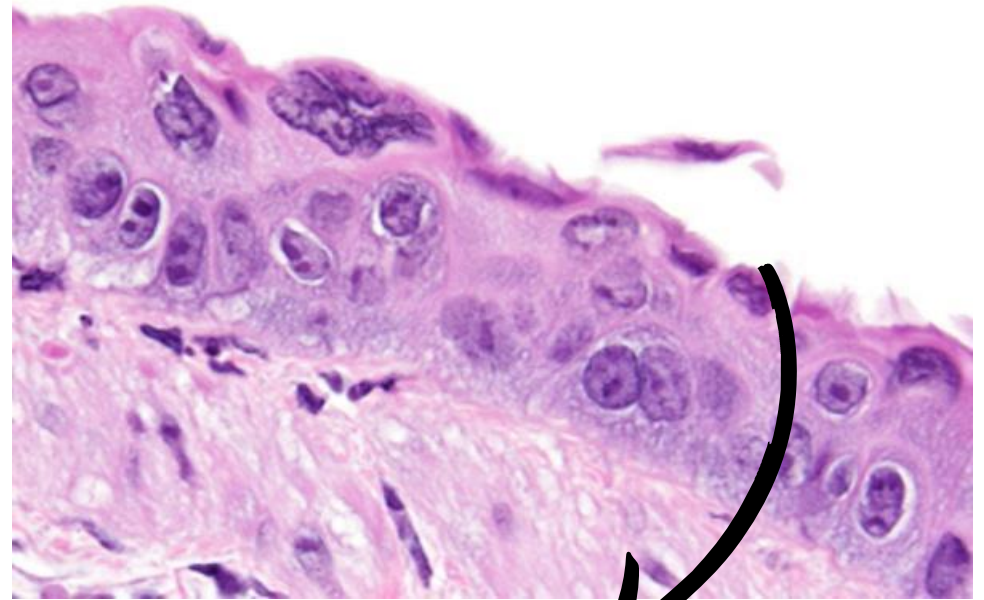
Trilharen luchtwegen

- roken/vapen



normale trilhaartjes

+ roken/vapen



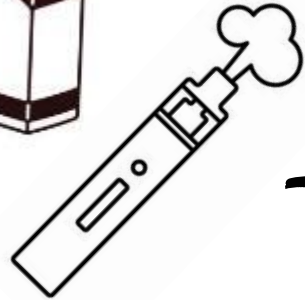
trilhaartjes zijn weg

- slijm blijft hangen in luchtwegen → hoesten
- voorstadium van kanker
- grotere kans op astma

Roken/vapen & kanker



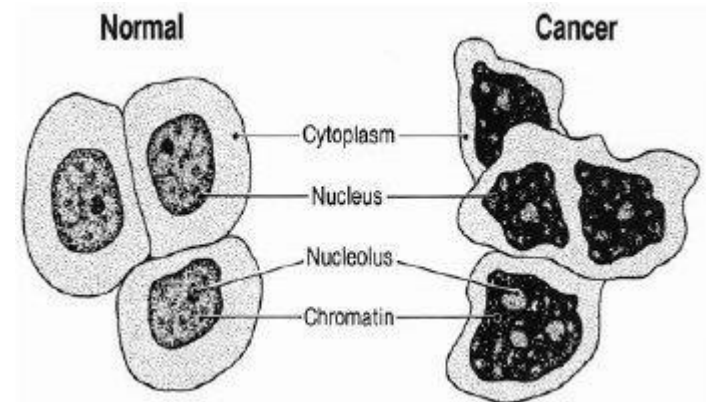
Hoe meer rook en damp



Hoe meer DNA schade



Hoe groter de kans op kanker



Roken/vapen & hart- en vaatziekten

Schadelijke stoffen



Dichtzittende bloedvaten
en bloedpropjes



Hart- en
vaatziekten

Nicotine



Versnelde hartslag en
bloedvat versmalling



Wat kun je als ouder doen?

In gesprek met je kind

- Verdiep je in wat vaperen is
- Ken de taal
- Stap in belevingswereld van je kind, in het NU
- Wees nieuwsgierig
- Wees onbevooroordeeld
- Help leren nee te zeggen
- Blijf je kind steunen
- Praat met andere ouders
- Keur het niet goed
- Stel grenzen
- Wees de rem die je puber nog niet heeft



Goed voorbeeld!

In gesprek met je kind

- Veel kinderen vaperen, zie jij dit ook bij jou op school?
- Wat weet jij van vaperen?
- Wat lijkt jou leuk aan vaperen?
- Wat zou voor jou een reden zijn om niet te vaperen?
- Ik hoorde in het nieuws dat....
- Zullen we eens uitrekenen wat het kost als je een maand vaperet?



In gesprek met je kind

Korte termijn effecten blijven bij tieners beter hangen dan lange termijn effecten

- Geld
- Somberheid, stress, concentratieproblemen
- Hoesten
- Sportprestaties
- Seksprestaties
- Vapes uitgetest op dieren
- Slecht voor het milieu
- Je wordt verslaafd gemaakt door de tabaksindustrie
 - het is niet jouw schuld

**Help mee onze tieners
te beschermen op
artsenslaanalarm.nl**

 **Trimbos
instituut**

#ARTSENSLAANALARM

https://youtu.be/_QGmS9HSLQw?si=EwIV-asoJcAIRNu4

Feit 1 van 4

Uit veel vapes komt meer giftige en verslavende nicotine dan uit een heel pakje sigaretten.

De tabaksindustrie vertelt dit niet, wij artsen daarom wel.

ArtsenSlaanAlarm.nl



Danielle Cohen
Patholoog

Feit 2 van 4

**Nicotine verstoort
de ontwikkeling van
hersenen en dat is
onherstelbaar.**

De tabaksindustrie vertelt dit niet,
wij artsen daarom wel.

ArtsenSlaanAlarm.nl



Radha Bholasingh
Cardioloog

Feit 3 van 4

Nicotine vergroot de
kans op **verschillende**
psychische
problemen.

De tabaksindustrie vertelt dit niet,
wij artsen daarom wel.

ArtsenSlaanAlarm.nl



Robin Peeters
Internist

Feit 4 van 4

**Vapende jongeren
gaan drie keer zo snel
sigaretten roken.**

De tabaksindustrie vertelt dit niet,
wij artsen daarom wel.

ArtsenSlaanAlarm.nl



Luc van Lonkhuijzen
Gynaecologisch
oncoloog

Informatie

- artsenslaanalarm.nl
- helderopvoeden.nl
www.helderopvoeden.nl/opvoeden/waarom-is-vapen-zo-popular-onder-jongeren
- jongvolwassenen.ikstopnu.nl
- stoptober.nl
- smokefreechallenge.nl
- brijderjeugd.nl
- jouwGGD.nl
- vapenjouwkeuze.nl
- RTL onderzoek vapes
<https://www.rtl.nl/nieuws/artikel/5450560/wat-zit-er-vapes-vapes-van-nederlandse-kinderen-lab-onderzocht-bomvol-gif>
- Podcasts
 - Kinderkoorts: S2E6 Vapen hip of hopeloos verslavend?
 - Erasmus MC: #34 Hoe ongezond is vaperen?

Vragen?

Vapen

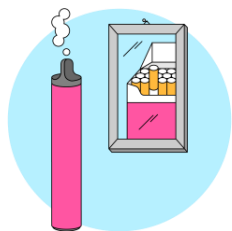
#jouwkeuze

extra slides

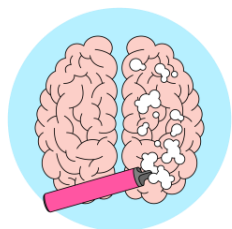
Wat staat er in de wet?

Vapen & de wet

- Verbod op verkoop vapes (en sigaretten) aan minderjarigen (<18 jaar)
- Verbod op online verkoop (sinds1 juli 2023)
- Verbod op (online) reclame
- Verbod op vapes met smaak (sinds1 januari 2024)



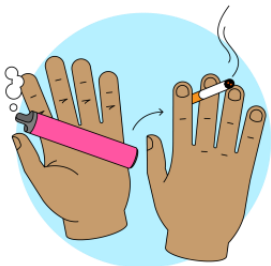
Vapen is extreem verslavend (de hoeveelheid nicotine in één vape is vergelijkbaar met 1 tot 2 pakjes sigaretten).



Nicotine verstoort de hersenontwikkeling bij jongeren, dit is onomkeerbaar.



Nicotine veroorzaakt o.a. stress, concentratiestoornissen, slapeloosheid, angst- en paniekstoornissen



Artsen vrezen voor de lange termijn gevolgen van vapen: longziekten, hart- en vaatziekten en kanker.



**Help mee om samen onze jongeren
te beschermen**

<https://artsenslaanalarm.nl/#>
<https://youtu.be/Di5PTNQsfQE>

Waarom krijg je van roken kanker?

Damp en rook



Giftige stoffen en kankerverwekkende stoffen
(deze stoffen beschadigen DNA)



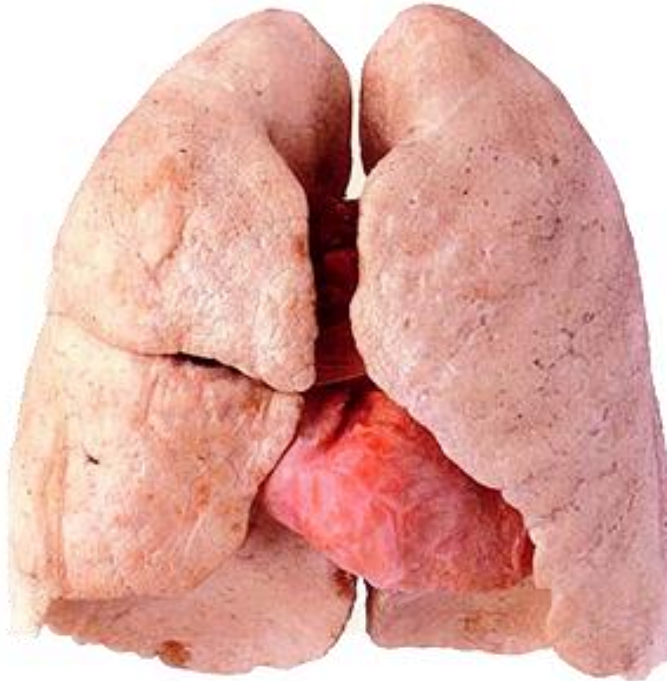
DNA schade zorgt voor mutaties die de celgroei
beïnvloeden



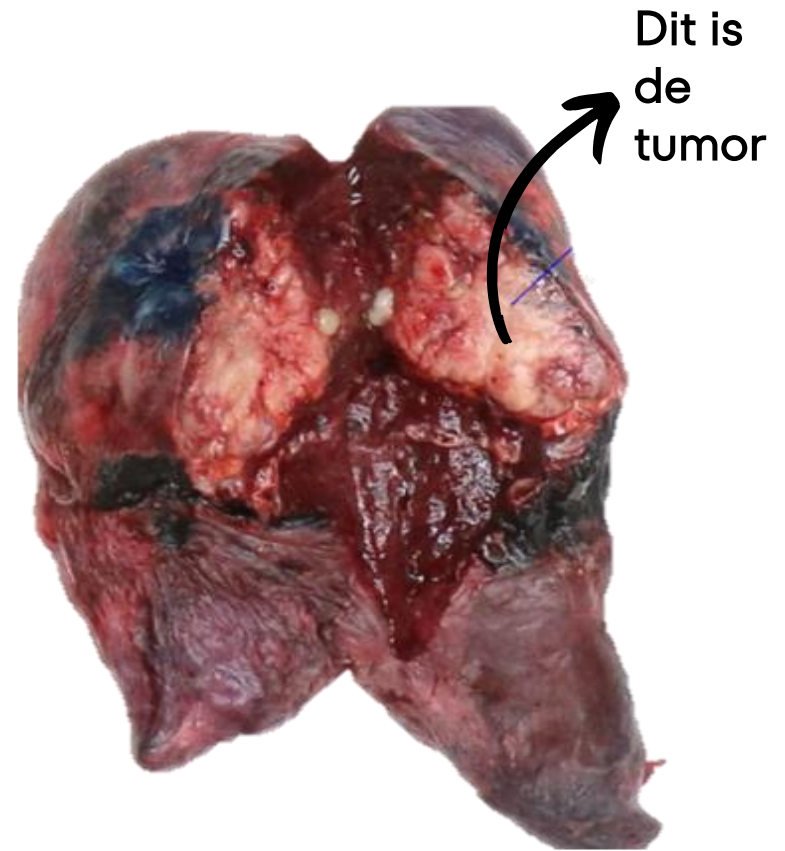
Meer dan 13 typen kanker zoals long-, keel- en
blaaskanker

Longkanker door roken

Gezonde longen



Long met kanker



Dit is
de
tumor

Vapen is slecht voor het milieu



Lithium batterijen in
wegwerpvapen

Brandrisico in vuilniswagens

Huls van plastic

Lithium is belangrijk voor de
energietransitie.

Niets wordt nu gerecycled



Stoppen met Vapen



[Stoppen met vpen - IkStopNu Jongvolwassenen](#)

Niet starten is de beste
stopmethode

Je kunt het beste in één keer
stoppen met vpen in plaats
van eerst te minderen. Dan
went je lichaam sneller aan de
nieuwe situatie.

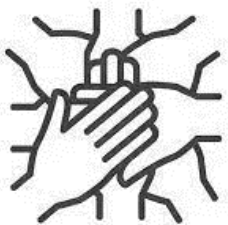
Stappenplan Stoppen



1. Kies je stopdatum (en hou je eraan)



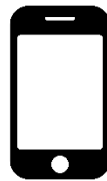
2. Bedenk wat je gaat doen in plaats van vaperen om jezelf af te leiden.



3. Vertel je vrienden dat je gaat stoppen (of nog beter: stop samen)

Meer hulp

De gratis stoplijn
(elke dag tussen 9.00u en 17.00u)



0900-1995

Maar ook:

Mentor

Vertrouwenspersoon op school

Huisarts

Ouder(s)

Familie

Sportclub (coach/trainer)

Wat vind jij van vaperen?
Laat het ons weten!



Vapen
#jouwkeuze