

Rookvrij én Vapevrij, ook jij!



Roken is ongezond en gevaarlijk.
Het is slecht voor je gezondheid.
Dat weet iedereen wel.
Maar hoe zit dat met vaperen?

Trap er niet in.
Vaperen is geen oplossing voor roken.
Met vaperen kun je nog steeds nicotine
en andere giftige stoffen binnen krijgen.



Wist je dat je van vaperen last kunt
krijgen van:

- gaatjes in je tanden
- hart- en long problemen
- verslaving, je kunt niet meer zonder
- meer onrust en stress
- ernstige ziektes, zoals kanker

Wat denk jij?
Klinkt dat als een gezonde oplossing
voor roken?
Vaperen kost ook nog eens veel geld,
daar kun jij wel wat leukers mee doen!



In deze flyer lees je wat écht waar is over vaperen.
Ook vind je er tips als je wilt stoppen met vaperen.
Jij wil toch ook gezond zijn én geld besparen?!



Scan de QR-code om de tekst te laten voorlezen.

Op internet is veel verkeerde informatie over vaperen te vinden.
Vaak komen deze berichten van de tabaksindustrie.
Zij willen dat mensen vaperen omdat zij daar geld aan verdienen.
Deze flyer is betrouwbaar, de informatie komt uit wetenschappelijk onderzoek.

Ik wil stoppen met roken. Kan de vape mij hierbij helpen?

Helaas helpt de vape vaak niet bij het stoppen. Mensen vallen snel terug.
Of gaan zelfs roken én vaperen, wat helemaal slecht is voor je gezondheid.



Is vaperen gezonder dan roken?

In een sigaret wordt teer verbrand, in een vape niet.
Maar in de rook van een vape zitten nog steeds slechte stoffen.
Door die stoffen kun je last krijgen van je longen en hart.
Dus vaperen is geen gezonde oplossing.
Uit één vape kunnen zelfs meer giftige stoffen komen
dan uit een heel pakje sigaretten.

Waar kun je last van krijgen als je gaat vaperen?

Slechte conditie, hartproblemen, stress, keelpijn, hoofdpijn, angst, longontstekingen,
epileptische aanvallen, slecht slapen, moeite met concentreren en nog veel meer.

Waarom zou je stoppen met vaperen?

Je gezondheid wordt beter.
Je houdt geld over.
Je hoeft niet de hele dag bezig te zijn met het vaperen.



Hoe kan ik stoppen met vaperen?

Stoppen met vaperen kan net als stoppen met roken moeilijk zijn.
Als je stopt kun je last krijgen van onrust en chagrijnigheid.
De beste manier om te stoppen met vaperen is met hulp.
Je begeleider en je huisarts helpen je graag.
En je kunt je aanmelden voor extra hulp, zoals bij (s)topper,
om steun te krijgen in het stoppen met roken of vaperen.
Medicijnen kunnen ook helpen tegen de afkick.
Je zorgverzekering betaalt graag mee aan deze zorg.

Als je liever zonder hulp wilt stoppen, dan helpen deze 3 tips bij veel mensen:

1. Bereid je voor. Prik een datum. Maak een plan voor als het moeilijk is.
2. Zorg voor afleiding. Iets anders doen helpt tegen de zin in vaperen.
Ga bijvoorbeeld sporten, iemand bellen, wat drinken of speel met een balletje.
3. Praat met je huisarts over hulpmiddelen, zoals nicotinepleisters of
nicotinekauwgom. Hierdoor heb je minder last van afkickverschijnselen.