

BRONNEN

Stoppen met vaperen

ALGEMEEN

Factsheet Elektronische sigaretten (vapes) van het Nationaal Exertisecentrum Tabaksontmoediging (onderdeel van het Trimbos-instituut). Oktober 2023 www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/AF2113-elektronische-sigaretten-vapes/

Nederland stopt! Met roken
Pauline Dekker en Wanda de Kanter
ISBN 9789072219329
Uitgeverij Thoreris
Eerste druk mei 2008

Zo stop je met roken – De gouden formule
Robert West
Uitgeverij Luitingh-Sijthoff
Eerste druk november 2014

Waarom veranderen (meestal) mislukt
Martin Appelo
Uitgeverij Boom
Eerste druk oktober 2014

In iedere roker zit een stopper
Sylvia Heddema, Robert van de Graaf, Miriam de Kleijn,
Esther Croes
Trimbos-instituut
Eerste druk maart 2023

Motiveren kun je leren
Pauline Dekker en Wanda de Kanter
Uitgeverij Thoris
Eerste druk september 2010

Electronic cigarettes and health outcomes: umbrella and systematic review of the global evidence Emily Banks AM
ea Med J Aust 2023; 218 (6): 267-275.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36939271/>

1 WAT IS VAPEN?

<https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/vapen-en-roken-jongeren-doen-het-allebei/>

<https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/risico-s-gebruik-e-sigaret-in-kaart-gebracht/>

Factsheet RIVM esigaretten 2014:

<https://www.rivm.nl/sites/default/files/2018-11/E-sigaret%20factsheet.pdf>

www.rivm.nl/documenten/zoete-smaken-maken-e-sigaretten-aantrekkelijk

leefstijl.bsl.nl/medisch/ernstige-zorgen-over-toenemend-vape-gedrag-bij-jongeren/

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2112-jongerenmonitor-tabaks-en-nicotineproducten/>

<https://www.monitoregezondheid.nl/gezondheidsmonitor-jeugd/2023>

<https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/scholierenmonitor>

<https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/kerncijfers-2023/persbericht-2024/>

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html

https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/about.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html

2 GEVOLGEN VAN VAPEN

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/AF2113-elektronische-sigaretten-vapes/>

<https://www.afkickkliniekwijzer.nl/kennis/stoppen-met-vapen/>

<https://drugsindehersenen.jellinek.nl/nicotine/nicotine-en-de-hersenen/>

Interview NPO 6-7-2022 Esther Croes: <https://www.nporadio1.nl/nieuws/binnenland/f2eeac6a-389e-4259-aa47-33b24d711a89/steeds-meer-jongeren-vapen-kinderen-kunnen-daar-in-twee-tot-drie-dagen-verslaafd-aan-raken>

Paediatric Respiratory Rev 2020 36:75-86 A.Bush Un
update on controversies in e-cigarettes

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33071065/>

Pharmacol Biochem Behav. 2020 Oct; 197: 173010.F. Leslie
review Unique, long-term effects of nicotine on adolescent
brain

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7484459/>

Pharmacol Res 2023 april: 190 E. Castro F. Leslie Nicotin
on the developing brain

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10392865/>

Nic & Tob Research 2021, 415-425 T Becker ea Systematic
Review of Electronic Cigarette Use (Vaping) and Mental
Health Comorbidity Among Adolescents and Young
Adults

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32905589/>

Substance Use & Misuse 2023 Vol 58, no 9, 1075-1079 N.
Kreski ea Nicotin vaping and co-occurring substance use
among adolescents in the United States from 2017-2019

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37198725/>

Prev Med 2021 153 C. Dearfield ea E-Cigarette initiation
predicts subsequent academic performance among youth:
results from the PATH Study

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8595658/>

Nicotine Tob Res. 2021 Feb 16;23(3):415-425 Becker TD,
Arnold MK, Ro V, Martin L, Rice TR. Systematic Review

of Electronic Cigarette Use (Vaping) and Mental Health Comorbidity Among Adolescents and Young Adults.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32905589/>

Adolesc. 2019 October; 76: 48–54. Kira E. Riehm
E-cigarette use and sleep-related complaints among youth
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31442814/>

Journal of Nuclear Medicine 2023 Reagan R. Wetherill
Imaging of pulmonary inflammation in electronic and combustible cigarette users: a pilot study
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36657981/>

BMJ 2022 A. Jonas impact of vaping on respiratory health.
<https://www.bmj.com/content/378/bmj-2021-065997>

Am J of Prev Med 2023 R. Mukerjee et al ENDS, cigarettes and Respiratory Illness: longitudinal associations among U.S. Youth
[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(23\)00503-2/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(23)00503-2/fulltext)

Sci Rep. 2024 Mar 7;14(1):5598. Beibei Song
Impact of electronic cigarette usage on the onset of respiratory symptoms and COPD among Chinese adults
<https://www.nature.com/articles/s41598-024-56368-9>

J Physiol. 2020 MuChun Tsai Effects of e-cigarettes and vaping devices on cardiac and pulmonary physiology
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32975834/>

Nicotine Tob Res. 2023 Feb 14; ntado03.doi: 10.1093/ntr/ntado03. Stella Tommasi 1, Hannah Blumenfeld 1, Ahmad Besaratinia 1

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36780924/>

Vaping Dose, Device Type, and E-Liquid Flavor are Determinants of DNA Damage in Electronic Cigarette Users
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36780924/>

Proc Natl Acad Sci U S A 2018 Hyun-Wook Lee
E-cigarette smoke damages DNA and reduces repair activity in mouse lung, heart, and bladder as well as in human lung and bladder cells
<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1718185115>

PNAS October 7, 2019 116 (43) 21727-2173. Moon-shong Tang
Electronic-cigarette smoke induces lung adenocarcinoma and bladder urothelial hyperplasia in mice
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31591243/>

Zong, H., Hu, Z., Li, W. *et al.* Electronic cigarettes and cardiovascular disease: epidemiological and biological links. *Pflugers Arch – Eur J Physiol* 476, 875–888 (2024).
<https://doi.org/10.1007/s00424-024-02925-0>

3 WAAROM GAAN JONGEREN VAPEN?

Webinar vaperen voor ouders, Mondriaan, verslavingspreventie. S. Metternich en J van de Nobelen.
<https://www.mondriaan.eu/activiteiten>

<https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/vapen-de-snoepwinkel-van-de-tabaksindustrie/#:~:text=Het%20kabinet%20komt%20begin%20volgend,sigaret%20helemaal%20onbereikbaar%20voor%20jongeren>

Factsheet Trimbos: Kinderen en roken een aantal feiten op een rij, 2017

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1539-kinderen-en-roken.pdf>

Posters Vapen – Trimbos-instituut

<https://nos.nl/artikel/2506971-jongeren-komen-ook-na-verbod-makkelijk-aan-smaakjesvapes>

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1524-de-relatie-tussen-roken-en-de-hersenontwikkeling-van-jongeren/>

De rol van de zorgprofessional / R. van de Graaf R, M. Kuitert. In: W. Cahn, J. Deenik, J.M Vermeulen, red. Leefstijlpsychiatrie. 1e dr. Houten: Bohn Stafleu van Loghum: 2022. p 333-360.

Invloed – de geheimen van het overtuigen

Robert B. Cialdini

Boom Psychologie & Psychiatrie

Eerste druk september 2016

<https://jongvolwassenen.ikstopnu.nl/roken-en-stress/roken-vapen-tegen-stress/>

4 JE ROL ALS OUDER

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1539-kinderen-en-roken.pdf>

Drive – de verrassende waarheid van wat ons motiveert
Daniek H Pink
Uitgeverij Business Contact
Eerste druk augustus 2016

Motiveren mét succes? Zet in op het abc van de
zelfdeterminatietheorie | Gezond Leven

<https://www.trimbos.nl/kennis/roken-tabak/gevolgen-van-roken/lichamelijk-gevolg-roken/combinatie-roken-en-medicijnen/#:~:text=Nicotine%20en%20andere%20bestanddelen%20van,als%20op%20farmacodynamisch%20niveau%20be%C3%AFnvloeden>

Hoe krijgen we onze tieners van het vaperen af? – NRC –
15 januari 2024

<https://www.gezondleven.be/themas/tabak/tips-voor-ouders-help-mijn-kind-rookt>

<https://www.jeugdengezinrecht.nl/pagina/puber/genotmiddelen/roken/praten-over-roken/615814>

<https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/stoppen-met-roken-hulp-in-je-broekzak-kunnen-jongvolwassenen-zo-stoppen/>

Roken besproken, kaartenset. Sylvia Heddema. <https://gopher.nl/shop/title.asp?id=14207>

<https://www.tabakstop.be/een-naaste-ondersteunen/praten-over-roken-met-een-jongere>

<https://www.helderopvoeden.nl/opvoeden/waarom-is-vapen-zo-populair-onder-jongeren>

Afspraken maken met je puber | Voedingscentrum

5 SAMEN EEN STOPPLAN MAKEN

<https://www.ikstopnu.nl/stopplan/>

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/pfg79059-stopplan-ikstopnu/>

<https://www.tabakstop.be/hoe-stoppen/je-eentje-stoppen>

<https://www.brijder.nl/hulp-bij-verslaving/middelen/roken/wat-kan-ik-zelf-doen>

<https://www.tabakstop.be/e-sigaret/stoppen-met-dampen>

<https://jongvolwassenen.ikstopnu.nl/ik-wil-stoppen/stoppen-met-vapen/#:~:text=Wat%20gebeurt%20er%20als%20je,trek%20krijgt%20om%20te%20vapen>

<https://www.gezondleven.be/themas/tabak/tips-voor-ouders-help-mijn-kind-rookt>

<https://www.jeugdverslavingszorg.nl/behandeling/effectieve-behandelingen/>

6 BLIJF HET STOPPROCES VOLGEN

Nic Tob Res 2024 jan 1: 26: 2-11 S. Bitar A Systematic Review of Qualitative Studies on Factors Associated With Smoking Cessation Among Adolescents and Young Adults

<https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/stoppen-met-rokenhulp-in-je-broekzak-kunnen-jongvolwassenen-zo-stoppen/>

<https://stoptober.nl/over-stoptober/waarom-28-dagen/#:~:text=Lukt%20het%20je%20om%2028,het%20blijvend%20vol%20te%20houden.>

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/afi654-stoppen-met-roken-interventies-voor-jongeren.pdf>

<https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/wat-is-snus/>

7 SAMEN ZORGEN VOOR EEN NICOTINEVRIJE TOEKOMST

https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/regels-e-sigaret?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=NET+nieuwsbrief+tabaksontmoeding+%7C+Terugblik+2023+%7C+16+januari+2024&utm_campaign=NET+terugblik+2023

<https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/wat-kunnen-scholen-doen-om-te-voorkomen-dat-leerlingen-gaan-vapen/>

<https://www.gezondeschool.nl/over-gezonde-school/wat-is-gezonde-school>

<https://www.tabaknee.nl/nieuws/item/2932-van-ooijen-aparte-smaakfilters-voor-vapes-zijn-ook-verboden>

(<https://www.tabaknee.nl/nieuws/item/2880-accijns-op-e-sigaret-op-zijn-vroegst-in-2026>)

Wat kunnen scholen doen om te voorkomen dat leerlingen gaan vaperen? – Trimbos-instituut

<https://www.rivm.nl/nieuws/damp-van-e-sigaret-schadelijk-voor-gezondheid#:~:text=Hoewel%20de%20e%2Dsigaret%20minder,uit%20onderzoek%20van%20het%20RIVM.>

<https://www.rivm.nl/tabak/producten/wat-is-een-e-sigaret>

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/pmo743-posters-vapen/>

<https://www.vo-raad.nl/artikelen/vapen-op-of-rond-school-wat-als-school-te-doen>

<https://smokefreechallenge.nl/>

www.artsenslaanalarm.nl

<https://gezondheidsfondsenvoorrookvrij.nl/>

www.rookvrijgeneratie.nl

Stoptober: <https://www.ikstopnu.nl/stoptober>

<https://doeitabaksindustrie.nl/>

<https://rookpreventiejeugd.nl/>

<https://nicotinee.nl/>

<https://www.who.int/news/item/14-12-2023-urgent-action-needed-to-protect-children-and-prevent-the-uptake-of-e-cigarettes>