



# KAN VAPEN HELPEN OM TE STOPPEN MET ROKEN?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 11-24 jaar

Ja, een vape of e-sigaret met nicotine **kan helpen** om te stoppen met roken. Als je **gewone sigaretten vervangt door een vape** en dan de **hoeveelheid nicotine langzaam vermindert** tot je er op het einde helemaal mee stopt.

## Vervang sigaretten door vape en bouw dan vaperen af

Stop meteen met gewone sigaretten roken.

Want doe je het **alle twee**, vaperen én roken? Dan **helpt vaperen natuurlijk niet** om te stoppen.

Is het je **gelukt** om te stoppen met roken met een e-sigaret of vape? **Stop daarna dan ook met vaperen**. Want ook de [e-sigaret is niet gezond](#).

## Hulp nodig?

Een [tabakoloog](#) helpt je om de **juiste e-sigaret en de juiste nicotinedosis** te kiezen om van het roken af te geraken.

## Vanaf welke leeftijd kan ik een vape kopen?

Ben je **17 jaar of jonger**? Dan mogen ze **geen vapes of e-sigaretten** aan jou verkopen. [Hier vind je andere manieren om te stoppen met roken](#).

FOTO: Vaporesso

## PRAAT EROVER



### Bel met Tabakstop

Bel gratis en anoniem op 0800 11 100 op werkdagen van 15-19 u.



### Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.