



Acvoda:

Actief voor Dampen, kortweg Acvoda, zet zich in voor het promoten van en eerlijke voorlichting geven over de alternatieven voor het roken van tabak in Nederland en (Nederlandstalig) België. Hierbij staat vooral het elektrisch roken, dampen genaamd, op de voorgrond.

Acvoda wil in dit kader optreden als aanspreekpunt voor maatschappelijke organisaties, overheid en organisaties gericht op de bestrijding van de schadelijke gevolgen van klassiek tabaksgebruik, zowel in Nederland als in België.

Wat willen we bereiken?

- dat minder schadelijke alternatieven voor het roken van tabak zoals dampen vrij beschikbaar blijven;
- dat de e-sigaret niet als geneesmiddel wordt gekwalificeerd maar als algemeen consumentenproduct;
- dat er specifieke kwaliteits- en veiligheidseisen worden opgesteld waaraan deze alternatieven moeten voldoen, voor zover dat niet reeds gedaan is;
- dat er onderzoek verricht wordt naar de effecten van elektrisch roken, voor zover dat nog niet gedaan is;

Meer informatie?

Kijk op www.acvoda.nl voor de actuele stand van zaken omtrent de e-sigaret. En vind nadere informatie inzake het juiste gebruik van de apparatuur. Ook treft u hier de ervaringen aan van gebruikers van de e-sigaret. Informatie uitwisselen met anderen kunt u op www.dampforum.nu of in één van de vele facebook-groepen.



acvoda.nl

Dampen?

Informatie over de e-sigaret



acvoda.nl



E-sigaretten bevatten:

Propyleenglycol
Glycerine
Levensmiddelenaroma's
En eventueel nicotine

E-sigaretten bevatten GEEN:

Teer, koolmonoxide, stikstofdioxide, kooldioxide en nog duizenden andere schadelijke stoffen die wel in tabaksrook voorkomen.

Dampen is aanzienlijk minder schadelijk dan roken!

Wat is dampen?

Dampen is het gebruiken van een elektronische sigaret. Dit is een minder schadelijk alternatief voor de (ex-) roker boven de 18 jaar. Het apparaat zet een vloeistof met smaakstoffen om in damp, die men vervolgens kan inademen. De damp van een e-sigaret is dus geen waterdamp. Er is veel keuze in smaken en nicotinegehaltenes, afhankelijk van de voorkeur van de damper.

De damp voelt bij het inademen ongeveer aan als sigarettenrook, maar is beduidend minder schadelijk voor de gezondheid. Doordat er tijdens het dampen geen verbranding plaatsvindt, is de damp vrij van de schadelijke verbrandingsproducten die wel in tabaksrook voorkomen zoals teer, koolmonoxide en polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK).

Nicotine is niet kankerverwekkend, maar kan wel kankerbevorderend werken op al aanwezige tumorcellen.

Hoe werkt het?

De in Nederland verkrijgbare **tanks/clearomizers** [1] hebben een inhoud van maximaal 2 ml. Ook zijn er geavanceerde modellen waarbij het mogelijk is de gloeispiraal zelf te maken.

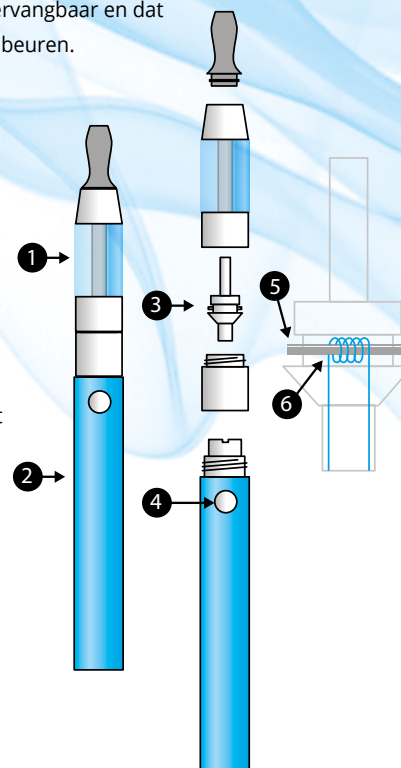
De verdamer (atomizer/coil) [3] bestaat uit een lont (wick) [5] die de vloeistof transporteert naar de gloeispiraal [6].

De verdamer is doorgaans vervangbaar en dat dient dan ook regelmatig te gebeuren.

De **knop** [4] activeert de batterij. Alleen als die ingedrukt wordt ontstaat er damp. Het doorsmeulen zoals bij een normale sigaret vindt dus niet plaats.

Een lithium-ion **batterij** [2] geeft de nodige energie. De capaciteit varieert en wordt uitgedrukt in mAh.

De gangbare modellen hebben verschillende beveiligingen om gebruikersfouten te voorkomen.



Hoe veilig is dampen?

Er is al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan in onder andere Duitsland, Frankrijk, Engeland en de Verenigde Staten.

Volgens een recent rapport van het RIVM (maart 2015) kunnen er in de damp een aantal schadelijke stoffen voorkomen, maar in veel lagere concentraties dan in tabaksrook. Internationale onderzoekers zijn het er over eens dat dampen, bij correct gebruik van de apparatuur, **aanzienlijk minder schadelijk is (minstens 95%) dan het roken van tabak.**

De e-vloeistof is veilig om te dampen, met de in Nederland verkrijgbare nicotinegehaltenes, maar inslikken dient te worden vermeden en de verpakking moet buiten bereik van kinderen bewaard worden.

Passief dampen

Internationale onderzoeken wijzen er op dat damp niet giftig is en geen schadelijke gevolgen heeft voor derden, zelfs niet als de e-sigaret wordt gebruikt in een afgesloten ruimte onder de meest extreme omstandigheden.

RIVM Factsheet

Het RIVM heeft in 2013 een factsheet gepubliceerd, die is gebaseerd op een literatuurstudie. Acvoda stelt dat deze Factsheet verschillende onderzoeken **verkeerd en misleidend** citeert. Als reactie hebben wij een eigen Factsheet gepubliceerd op acvoda.nl/factsheet