

# Toelichting op de gebruikte begrippen

## **Abstinentie / blijvend stoppen met roken**

In de meeste studies wordt de abstinentie (onthouding) na 6 maanden als uitkomstmaat opgegeven. De terugvalkans is dan nog circa 50%. Pas na 12 maanden continue abstinentie vanaf de stopdag is de kans op terugval kleiner dan circa 10%. In deze richtlijn wordt met stoppen bedoeld: abstinentie van ten minste 6 maanden.

## **Dual-use**

Een gangbare term voor ‘dubbelgebruik’, waarmee gelijktijdig gebruik van één of meerdere producten of middelen wordt bedoeld. In de context van deze richtlijn betreft het gelijktijdig gebruik van tabak (in de vorm van de tabakssigaret; zie toelichting verderop) en de e-sigaret. Er zijn aanwijzingen dat dubbelgebruik van de tabaks- en e-sigaret schadelijker is dan het gebruik van uitsluitend tabakssigaretten of e-sigaretten.<sup>1</sup>

## **E-sigaret**

Een e-sigaret (elektronische sigaret, ook wel e-sigaret, vape, pod of podmod genoemd) verdampt een vloeistof die een mengsel van smaakstoffen en andere stoffen bevat. De vloeistof, of e-liquid, wordt verhit zodat er damp ontstaat die de gebruiker kan inhaleren (ook wel ‘dampen’ of ‘vapen’ genoemd)<sup>2</sup>. De vloeistof bevat geen tabak zoals een tabakssigaret, maar vaak wel nicotine. E-sigaretten bestaan als navulbare exemplaren en als wegwerp-exemplaren (‘disposables’).<sup>3,4</sup>

## **Ex-roker**

Een ex-roker is iemand die ooit een tabaksproduct heeft gerookt, ongeacht vorm (bijvoorbeeld sigaret, pijp, sigaar), frequentie en hoeveelheid, maar dit in het afgelopen jaar niet meer heeft gedaan. Iemand die in het verleden enkel een e-sigaret heeft gebruikt is een ex-damper / ex-vaper.

## **Gezondheidsvaardigheden**

De cognitieve en sociale vaardigheden die iemand nodig heeft voor het verkrijgen, begrijpen en toepassen van informatie voor het bevorderen of behouden van een goede gezondheid.<sup>5</sup>

## **Nicotine**

Nicotine is een stof die voorkomt in de tabaksplant (*Nicotiana tabacum*), en het vormt het belangrijkste psychoactieve bestanddeel in tabak. Nicotine (geëxtraheerd uit de tabak) wordt meestal ook toegevoegd aan de vloeistof van e-sigaretten (vapes) en aan andere producten zoals snus. Na inhaleren van tabaksrook of e-sigarettdamp bereikt nicotine de hersenen in circa 7 seconden, waar het aangrijpt op het dopaminesysteem. Dit systeem speelt een belangrijke rol bij gevoelens van beloning, en prikkeling ervan leidt tot een aangenaam gevoel. De

---

<sup>1</sup> Bhatta & Glantz (2020), Parekh et al., (2020), Goniewicz et al., (2018), Shahab et al., (2017); zie de volledige verwijzingen in Hoofdstuk 9 (‘Stoppen met gebruik van de e-sigaret’).

<sup>2</sup> Om die reden *gebruikt* men de e-sigaret (in tegenstelling tot de tabakssigaret, die men *rookt*).

<sup>3</sup> RIVM (2023). *Wat is een e-sigaret?* [www.rivm.nl/tabak/producten/wat-is-een-e-sigaret](http://www.rivm.nl/tabak/producten/wat-is-een-e-sigaret)

<sup>4</sup> Trimbos-instituut (2023). *Factsheet Elektronische sigaretten (vapes)*. Trimbos-instituut, Utrecht

<sup>5</sup> World Health Organization. *Health Literacy, the solid facts*. WHO 2013.

ontweningsverschijnselen van nicotine zijn dan ook onprettig en sterk. Verslaving aan nicotine (bijvoorbeeld door roken of gebruiken van een e-sigaret) is hierdoor één van de hardnekkigste verslavingen – alleen crack en heroïne zijn verslavender en gevaarlijker.<sup>6,7</sup>

### **(Niet-)intensieve gedragsmatige begeleiding / interventie**

We spreken van een *kortdurende* of *minimale* begeleiding als de stoppen-met-rokenondersteuning wordt gegeven in maximaal drie consulten. We spreken van *intensieve* begeleiding als de stoppen-met-rokenondersteuning bestaat uit minimaal vier consulten van 10 minuten (Fiore, 2000). Deze intensieve begeleiding wordt bij voorkeur gegeven door een geaccrediteerde stoppen-met-rokencoach die staat ingeschreven in het [Kwaliteitsregister Stoppen met Roken](#).

### **Patiënt**

Patiënten zijn personen op wie deze richtlijn van toepassing is (rokers). Waar de term ‘patiënt’ staat kan, afhankelijk van de (zorg)setting, echter ook ‘cliënt’ of ‘mens’ worden gelezen.

### **Roker**

Een roker, of ‘iemand die rookt’, is een gebruiker van één of meerdere soorten tabaks- of nicotineproducten, ongeacht vorm (bijvoorbeeld (e-)sigaret, pijp, sigaar), frequentie en hoeveelheid.

### **Schadebeperking**

Een alternatieve term voor het veelgebruikte ‘harm reduction’, wat duidt op het beperken van de gezondheidsschade – in dit geval door roken.

### **Stoppen-met-rokencoach**

Een aanbieder van stoppen-met-rokenbegeleiding of -behandeling. Intensieve stoppen-met-rokenbegeleiding wordt bij voorkeur gegeven door een stoppen-met-rokencoach die is geregistreerd in het [Kwaliteitsregister Stoppen met Roken](#).

### **(Tabaks)sigaret**

Een tabakssigaret bestaat uit onder andere nicotinehoudende tabaksbladeren, toegevoegde stoffen (‘additieven’), vloeipapier, bindmiddel en (vaak) een filter. Een deel van de honderden (bekende) additieven is giftig en/of kankerverwekkend.<sup>8,9</sup> Waar in deze richtlijn wordt gesproken over de e-sigaret in relatie tot de ‘gewone’ sigaret, duiden we laatstgenoemde aan als ‘tabakssigaret’ – dit om het onderscheid duidelijk te maken.

### **Tabaksverslaving**

Tabak is een verslavend product, niet alleen door de aanwezigheid van nicotine maar ook door gewoontevorming. Mensen die roken blijven dit onder andere doen om het nicotinegehalte in het lichaam in stand te houden en de ontweningsverschijnselen van nicotine tegen te gaan.

---

<sup>6</sup> Jellinek (2020). *Welke drug is de gevaarlijkste?* <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/welke-drug-is-de-gevaarlijkste/> Geraadpleegd op 15 februari 2024.

<sup>7</sup> Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2009). *Ranking van drugs: Een vergelijking van de schadelijkheid van drugs*. Rapport. Bilthoven: RIVM.

<sup>8</sup> Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2021). *Wat zit er in een sigaret?* Bilthoven: RIVM.

<sup>9</sup> WHO (2015). *Fact sheet on ingredients in tobacco products*. World Health Organization, ed. Geneva: WHO Press.

Tabaksverslaving is als ‘Stoornis in het gebruik van tabak’ geregistreerd in het psychiatrische classificatiesysteem Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM 5). Volgens de DSM 5 kent de diagnose tabaksverslaving of stoornis in tabaksgebruik (tobacco use disorder) elf criteria, waaronder bijvoorbeeld het optreden van tolerantie, regelmatig meer gebruiken dan gepland, mislukte stoppogingen en een sterk verlangen naar tabak (craving). Voor een diagnose moet worden voldaan aan het algemene criterium van een duidelijke beperking of lijden als gevolg van gebruik plus twee criteria uit de lijst. Bij het stoppen met roken zijn de onthoudingsverschijnselen meestal binnen een paar weken tot een maand voorbij, maar de gewoontevorming kan nog jaren, soms levenslang, bijdragen aan terugval. Hetzelfde geldt voor trek (craving).

### **Vapen/dampen, of gebruiken van een e-sigaret (‘vape’)**

Voor (het gebruiken van) de e-sigaret worden ook wel de termen ‘vape’ (damp/aerosol) en ‘vaping’ (vapen, of dampen) gebruikt. Hiermee wordt een onderscheid gemaakt met het roken van tabakssigaretten. Het begrip ‘vapen’ is vooral gangbaar onder jongeren. Er zijn aanwijzingen dat het gebruik van vape/dampterminologie invloed heeft op de risicoperceptie van tabaks- en nicotineproducten.<sup>10</sup> Hierdoor kunnen misvattingen over de schadelijkheid en de gezondheidsrisico’s van e-sigaretgebruik ontstaan. In de onafhankelijke wetenschappelijke literatuur bestaat een voorkeur voor het gebruik van de neutrale term ‘elektronische sigaret’ of ‘e-sigaret’. Het geniet de voorkeur dat zorgverleners deze terminologie hanteren, waarbij ze bij jongeren wel aangeven dat dit ‘vapen’ betreft en dat ook vapen/gebruiken van een e-sigaret schadelijk en verslavend is.<sup>11</sup>

### **Zorgverlener**

Gezondheidszorgprofessional die betrokken is bij de zorg voor de patiënt, mits bevoegd en bekwaam voor de handelingen die hij/zij verricht.

---

<sup>10</sup> O’Connor R, Durkin SJ, Cohen JE, et al. (2021). Thoughts on neologisms and pleonasm in scientific discourse and tobacco control. *Tob Control*, 30(4), 359-360.

<sup>11</sup> Trimbos-instituut (2023). Factsheet Elektronische sigaretten (vapes). Trimbos-instituut: Utrecht.