

Hvis nogen spørger hvorfor du damper?

Sæt kryds de steder hvor udsagnet passer på dig.

Sedlen kan du tage frem og vise, når nogen spørger dig hvorfor du damper...

- Jeg har fået smagssansen igen
- Jeg har fået lugtesansen igen
- Jeg bruger mindre salt på min mad
- Min hud, mit hår og mit tøj lugter ikke længere af cigaretrøg
- Huset, møblerne og gardinerne m.m. lugter ikke længere af cigaretrøg
- Bilen lugter ikke længere af cigaretrøg
- Jeg kan dampe i bilen uden at skulle rulle vinduet ned, og uden gene for medpassagerer
- Jeg kan dampe i sengen uden risiko for at sætte ild til hele hytten
- Hvis jeg falder i søvn foran fjernsynet, er der ingen fare for at jeg brænder inde
- Jeg behøver ikke bekymre mig om jeg nu huskede at slukke inden jeg forlod huset
- Jeg har ikke længere fælt stinkende askebægere stående
- Mine venner og familie synes det er helt fint at jeg nu damper
- Mine venner og familie er helt OK med duften af dampen
- Mine venner og familie har kommenteret at jeg ikke lugter længere
- Mine venner og familie har lagt mærke til at min ånde lugter bedre
- Jeg var træt af evig og altid at blive hetzet for at være ryger - så nu damper jeg!
- Jeg var træt at himmelvendte øjne fra ikke-rygere og spydige bemærkninger
- Jeg vil bare kunne dampe i ro og fred, når jeg har lyst til det
- Min mundhygiejne er blevet betydeligt bedre
- Mine tænder er blevet hvidere
- Mine tandhalse er ikke længere følsomme
- Min begyndende paradontose er forsvundet
- Jeg har ikke nær så meget tandsten som før
- Mine hovedpiner/migræner er forsvundet
- Min hoste er generelt forsvundet
- Min morgenhoste er forsvundet
- Mine ryg- og lændesmerter er forsvundet
- Mine astmatiske anfald er forsvundet eller betydeligt formindsket
- Min hud har fået en pænere glød/farve
- Min lungekapalet er forøget
- Jeg puster og stønner ikke længere efter vejret
- Jeg kan trække vejret uden pibende lyde
- Jeg er holdt med at tage medicin for _____
- Jeg tager betydeligt mindre medicin for _____
- Jeg er ikke så ofte forkølet, som da jeg røg
- Jeg har ikke så ofte halsbetændelse, som da jeg røg
- Jeg føler ikke længere, at jeg er "slave" af røgen
- Jeg føler ikke at jeg er "slave" af nikotin på samme måde som da jeg røg
- Jeg damper mindre og mindre, end jeg gjorde i starten
- Jeg har det fint med at dampe - og fortsætter med det så længe jeg vil
- Det var nemt at kvitte smøgerne - jeg ryger ikke længere ...
- Dampen har medført at jeg ryger betydeligt mindre nu
- Jeg har ingen dårlig samvittighed over at dampe
- Min kondition er blevet bedre
- Jeg er begyndt at motionere/motionere mere
- Jeg sover bedre - og vågner mere udhvilet end da jeg røg
- Jeg er gået ned i nikotinstyrke, ift. da jeg startede med at dampe
- Jeg har ikke taget så meget på som jeg havde frygtet
- Jeg har ikke så stor trang til søde sager som da jeg røg,
da min damp smager så godt at jeg ikke behøver søde sager
- Jeg mener ikke at børn skal have monopol på at kunne lide smagen
af f.eks. pebermynte, mango, vanilje, chokolade m.m.
- Jeg sparer en masse penge, som jeg sparer op til noget jeg altid har drømt om
- Jeg sparer en masse penge, som bliver brugt på alt muligt til glæde
for mig selv og andre i dagligdagen
- Dampen er blevet en hobby, som jeg deler med andre
- Jeg tror ikke at damp er decideret sundt - men jeg er overbevist om
at det er langt mindre skadeligt end at ryge
- Jeg har intet problem med at være sammen med rygere - det generer ikke mig,
og jeg får ikke trangen til at gå tilbage til smøgerne
- Jeg kan med næsten 100% sikkerhed sige, at jeg aldrig
vil vende tilbage til at ryge cigaretter igen
- Jeg er skiftet til damp, for mit helbreds og min families skyld
- Jeg behøver ikke en læges eller en "eksperts" ord for at vide, at ovenstående
er positive forandringer i forhold til da jeg røg tobak



DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Hvis nogen spørger hvorfor du damper?

Sæt kryds de steder hvor udsagnet passer på dig.

Sedlen kan du tage frem og vise, når nogen spørger dig hvorfor du damper...

- Jeg har fået smagssansen igen
- Jeg har fået lugtesansen igen
- Jeg bruger mindre salt på min mad
- Min hud, mit hår og mit tøj lugter ikke længere af cigaretrøg
- Huset, møblerne og gardinerne m.m. lugter ikke længere af cigaretrøg
- Bilen lugter ikke længere af cigaretrøg
- Jeg kan dampe i bilen uden at skulle rulle vinduet ned, og uden gene for medpassagerer
- Jeg kan dampe i sengen uden risiko for at sætte ild til hele hytten
- Hvis jeg falder i søvn foran fjernsynet, er der ingen fare for at jeg brænder inde
- Jeg behøver ikke bekymre mig om jeg nu huskede at slukke inden jeg forlod huset
- Jeg har ikke længere fælt stinkende askebægere stående
- Mine venner og familie synes det er helt fint at jeg nu damper
- Mine venner og familie er helt OK med duften af dampen
- Mine venner og familie har kommenteret at jeg ikke lugter længere
- Mine venner og familie har lagt mærke til at min ånde lugter bedre
- Jeg var træt af evig og altid at blive hetzet for at være ryger - så nu damper jeg!
- Jeg var træt at himmelvendte øjne fra ikke-rygere og spydige bemærkninger
- Jeg vil bare kunne dampe i ro og fred, når jeg har lyst til det
- Min mundhygiejne er blevet betydeligt bedre
- Mine tænder er blevet hvidere
- Mine tandhalse er ikke længere følsomme
- Min begyndende paradontose er forsvundet
- Jeg har ikke nær så meget tandsten som før
- Mine hovedpiner/migræner er forsvundet
- Min hoste er generelt forsvundet
- Min morgenhoste er forsvundet
- Mine ryg- og lændesmerter er forsvundet
- Mine astmatiske anfald er forsvundet eller betydeligt formindsket
- Min hud har fået en pænere glød/farve
- Min lungekapalet er forøget
- Jeg puster og stønner ikke længere efter vejret
- Jeg kan trække vejret uden pibende lyde
- Jeg er holdt med at tage medicin for _____
- Jeg tager betydeligt mindre medicin for _____
- Jeg er ikke så ofte forkølet, som da jeg røg
- Jeg har ikke så ofte halsbetændelse, som da jeg røg
- Jeg føler ikke længere, at jeg er "slave" af røgen
- Jeg føler ikke at jeg er "slave" af nikotin på samme måde som da jeg røg
- Jeg damper mindre og mindre, end jeg gjorde i starten
- Jeg har det fint med at dampe - og fortsætter med det så længe jeg vil
- Det var nemt at kvitte smøgerne - jeg ryger ikke længere ...
- Dampen har medført at jeg ryger betydeligt mindre nu
- Jeg har ingen dårlig samvittighed over at dampe
- Min kondition er blevet bedre
- Jeg er begyndt at motionere/motionere mere
- Jeg sover bedre - og vågner mere udhvilet end da jeg røg
- Jeg er gået ned i nikotinstyrke, ift. da jeg startede med at dampe
- Jeg har ikke taget så meget på som jeg havde frygtet
- Jeg har ikke så stor trang til søde sager som da jeg røg,
da min damp smager så godt at jeg ikke behøver søde sager
- Jeg mener ikke at børn skal have monopol på at kunne lide smagen
af f.eks. pebermynte, mango, vanilje, chokolade m.m.
- Jeg sparer en masse penge, som jeg sparer op til noget jeg altid har drømt om
- Jeg sparer en masse penge, som bliver brugt på alt muligt til glæde
for mig selv og andre i dagligdagen
- Dampen er blevet en hobby, som jeg deler med andre
- Jeg tror ikke at damp er decideret sundt - men jeg er overbevist om
at det er langt mindre skadeligt end at ryge
- Jeg har intet problem med at være sammen med rygere - det generer ikke mig,
og jeg får ikke trangen til at gå tilbage til smøgerne
- Jeg kan med næsten 100% sikkerhed sige, at jeg aldrig
vil vende tilbage til at ryge cigaretter igen
- Jeg er skiftet til damp, for mit helbreds og min families skyld
- Jeg behøver ikke en læges eller en "eksperts" ord for at vide, at ovenstående
er positive forandringer i forhold til da jeg røg tobak



DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association