

Fimpa Nu!

BLI RÖK- OCH SNUSFRI



**ALLT DU SPARAR
ALLT DU VINNER**

*Vi hjälper dig
ta ställning*

**SÅ KLARAR
DU FÄLLORNA**

*Så undviker
du återfall*



Hallå där

– du som röker eller snusar!

Funderar du på att sluta? Klokt beslut i så fall. Men du tycker kanske att det känns svårt? Det är du inte ensam om! De flesta som röker vill sluta men tycker att det är svårt på egen hand. Och det kan vara svårt att sluta röka eller snusa. Kroppen har blivit beroende av nikotinet. Men suget försvinner efter en tid när man slutar. Och vad tycker du är vettigast – att vara slav under nikotinberoendet eller att bestämma själv och vara fri?

Beslutet är ditt.

Om du vill försöka lägga av så har vi här samlat lite tips och idéer som kan hjälpa och stötta. Och motivera. För det är egentligen det allra viktigaste när man ska sluta röka eller snusa. Att man har bestämt sig. På allvar. En gång för alla.

Andra har klarat det.

Det gör du också.

När du bestämt dig.



© Statens folkhälsoinstitut, Östersund. Reviderad utgåva 2009.

Tidningen är ursprungligen framtagen av Folkhälsoenheten i Uppsala län med stöd av Statens folkhälsoinstitut.

Redaktör: Margareta Pantzar. Redaktionskommitté: Annika Frykholm, Mia Wadman.

Tack till GLÖDs ungdomspanel som kommenterat texter och bilder under revideringen.

Foto: Ulrika Zwenger. Grafisk form: Syre. Tryck: Edita Västra Aros, Västerås 2009.

Tidningen kan beställas från www.fhi.se/publikationer



Slutar du röka och snusa kan du räkna med följande positiva förändringar:

Bättre hy och ansiktsfärg
Du luktar godare och känner dig fräschare
Du får bättre kondition
Dina idrottsprestationer förbättras
Du får friskare smak i munnen
Tänderna blir vitare
Du blir lugnare
Dina lukt- och smakupplevelser blir starkare
Händer och fötter känns varmare
Du blir piggare
Du mår bättre och blir gladare
Dina ögon blir klarare
Du får bättre självförtroende
Du får mer pengar över
Du blir fri från beroendet

Följande händer direkt ...

... när du slutar röka:

Du slipper hosta
Du får lättare att andas
Du får färre förkylningar
Dina kläder och ditt hår luktar inte askkopp

... när du slutar snusa:

Du får friskare tandkött
Du slipper lukta gammal snus
Du slipper det extra höga och stressande nikotinberoendet

Fortsätter du röka och snusa så vet du väl redan ...

... att det för med sig allvarliga risker för en rad sjukdomar. Till exempel hjärtinfarkt, cancer i lungor, munnen, svalget, njurarna och livmoderhalsen. Risken för magsår, problem vid graviditet, diabetes, benskörhet, hjärnblödning och så vidare är också betydligt större. Ja, listan är lång!

Visste du:

Att röka vattenpipa är lika skadligt som att röka. Roken från en vattenpipa med tobak innehåller kolmonoxid, tjära, tungmetaller och cancerframkallande ämnen precis som röken från en cigarett.

Bestäm hur du vill göra!

Vänd på sidan och fundera på hur du tänker idag!

Hur är det för dig?

Vad talar för att röka eller snusa?

Och vad talar emot ...?

Var ärlig mot dig själv och fundera igenom vad du tänker och känner.

Vad är det som gör att du vill röka eller snusa och vad är det som gör att du vill sluta?

Fyll i listan på nästa sida!



Välj vilka argument som gäller dig i listan här nedanför genom att sätta kryss för dem. Fundera sedan över hur viktiga de är genom att poängsätta dem.

1 betyder att argumentet inte är särskilt viktigt för dig.

2 betyder att det är ganska viktigt och

3 att det är mycket viktigt för dig.

Jag vill sluta för att:

- | | |
|---|------------|
| ☐ Jag blir trött |poäng |
| ☐ Jag skäms lite |poäng |
| ☐ Det ser slappt ut |poäng |
| ☐ Det kostar en massa |poäng |
| ☐ Det gör mina föräldrar besvikna |poäng |
| ☐ Min pojkvän/flickvän ogillar det |poäng |
| ☐ Hår och kläder luktar illa |poäng |
| ☐ Jag kan bli sjuk |poäng |
| ☐ Tandköttet skadas |poäng |
| ☐ Jag får dålig hy |poäng |
| ☐ Jag får dålig kondition |poäng |
| ☐ Jag vill bli fri |poäng |
| ☐ Jag får gula tänder och
dålig andedräkt |poäng |
| ☐ Jag blir ofräsch |poäng |
| ☐ Öka självförtroendet |poäng |
| ☐ Egna förslag:..... |poäng |

Jag vill fortsätta för att:

- | | |
|---|------------|
| ☐ Det är svårt att sluta |poäng |
| ☐ Jag har svårt att bestämma mig |poäng |
| ☐ Det ser tufft ut |poäng |
| ☐ Det är gott |poäng |
| ☐ Det är avslappnande |poäng |
| ☐ Jag känner mig säkrare |poäng |
| ☐ Det är en protest |poäng |
| ☐ Trösta mig när jag är ledsen |poäng |
| ☐ Ha något att göra när det är tråkigt |poäng |
| ☐ Jag har vänner som röker/snuser |poäng |
| ☐ Jag är beroende |poäng |
| ☐ Jag orkar inte bry mig |poäng |
| ☐ Inte äta godis |poäng |
| ☐ Jag inte vill sluta |poäng |
| ☐ Egna förslag: |poäng |

Summa poäng för att sluta:

Summa poäng för att fortsätta:

VILKEN SIDA VANN? DITT BÄTTRE JAG ELLER ... ?

Hur som helst – fortsatt att läsa eller bläddra i tidningen.

Du kan jobba igenom listan flera gånger.

Vem vet – du kanske ändrar dig!?



ÄR DET SÅ HÄR DU TÄNKER?

Så här brukar de flesta rökare och snusare lura sig själva.

Varför sluta just nu – jag kan ändå sluta när jag vill lite senare.

Ju längre du röker eller snusar desto svårare är det att sluta. Nikotin är en beroendeframkallande drog som kroppen hela tiden vill ha mer av. Att sluta nu är därför mycket lättare och mycket smartare än att sluta vid ett senare tillfälle.

Det är svårt att sluta, jag har försökt.

Det kan vara svårt att sluta. Nikotin skapar ett beroende – det är därför du fortfarande röker/snusar. Därför är det bra att ha en plan för hur det ska gå till när du slutar. Bestäm dig för en dag då du ska sluta och berätta det för många. Tänk igenom vad du ska göra när suget efter nikotin sätter in. Vet du vad du ska göra och har stöd från personer du känner går det lättare. Kom ihåg! – om du tar nya cigaretter eller en ny snus så kommer suget tillbaka hela tiden. Ditt liv kommer att styras av detta sug. Om du i stället slutar blir du överraskad av hur bra du mår redan efter en vecka. Och du kommer att känna dig stolt!

Jag är så ung så jag behöver inte oroa mig.

Ingen med cancer eller allvarliga lungsjukdomar trodde att de skulle bli sjuka när de började röka. Ju yngre man är när man börjar röka och snusa desto större är risken att bli beroende och att drabbas av en av de många otäcka sjukdomarna. Dessutom påverkas kroppen redan nu. Lungorna till exempel skadas av de heta gaserna i röken och kroppen stressas av alla kemiska ämnen som finns i blodet. Ett 50-tal av dessa kan orsaka cancer.

Det spelar ingen roll att jag röker – jag skadar bara mig själv.

Röken är skadlig även för din omgivning. Bara om du är ensam när du röker är påståendet sant. Och du skadar verkligen dig själv! Dina lungor fylls med en rad giftiga ämnen. Det är ditt beslut hur du vill göra. Men det spelar roll!





Jag vill inte gå upp i vikt.

Du kan sluta röka/snusa utan att gå upp i vikt. Aptiten ökar eftersom smaken förbättras, men om du äter bra mat och undviker småätande så är det ingen större risk att du går upp. Om du sedan rör på dig lite extra kan du vara helt lugn.

De flesta röker eller snusar.

Nej, så är det inte. Bara drygt en av tio vuxna röker varje dag och de flesta vill sluta. Arbetsplatserna är rökfria och alltfler platser där människor träffas är rökfria. Bland niondeklassare i Sverige är cirka 80 % av pojkarna och 70 % av flickorna rökfria. Ännu fler låter bli att snusa.

Det är gott.

Minns du din första cigarett eller snus? Yrsel, illamående, hosta och kallsvett. Det är tecken på nikotinförgiftning. Nu har du kanske redan blivit van och mår inte direkt illa, men suget har blivit starkare. Den som blir beroende får en oro som bara kan stillas med mer nikotin. Men ju mer man röker/snusar, desto mindre tillfredsställelse ger varje cigarett/snus. De som rökt länge brukar bara tycka att det är några få cigaretter som "smakar gott" under en dag. Om du slutar så slipper du suget och oron efter en tid. Det är bara första tiden som oron ökar och den tiden måste du igenom.

Jag röker så lite så det kan inte skada.

De flesta som idag röker ett paket om dagen sa precis så i början. Det är stor risk att röka mer hela tiden. Det är så beroendet fungerar. Ju längre du väntar desto svårare är det att sluta. Om du röker 5 cigaretter per dag så röker du nästan 2000 på ett år. Varje cigarett innehåller över 4000 ämnen och många av dessa är riktigt skadliga. Tänk efter!

Jag slutar när jag ska ha barn.

Många tjejer som försöker sluta röka/snusa när de blivit med barn upptäcker att de är fast i ett beroende. Då kan det vara svårt att sluta fast man verkligen vill. Dessutom kan man vara gravid i många veckor innan man vet säkert och innan man har bestämt sig för att sluta. Nikotinet och kolmonoxiden påverkar fostret från början. Röker/snusar mamman, så röker/snusar fostret. Men barnet i magen har inget val. Det har du. Ju tidigare du försöker sluta desto större chans att du lyckas.



Tänker du fortsätta lura dig själv?

Är du beroende av nikotin?

Beroendet av nikotin utvecklas snabbt. En del är fast redan efter några cigaretter eller någon dosa snus. Ju mer och ju längre du röker eller snusar desto starkare blir ditt beroende.

Svara på följande frågor:

- 1. Har du någon gång försökt sluta utan att lyckas?
- 2. Röker/snusar du nu för att det verkligen är svårt att sluta?
- 3. Har du någon gång känt starkt begär efter att röka/snusa?
- 4. Har du någon gång känt som om du MÅSTE ha en cigarett/snus?
- 5. Känns det svårt att inte få röka på platser där det är förbjudet?



Ja

☐
☐
☐
☐
☐

När du försökte sluta – eller inte hade rökt eller snusat på en tid:

- 6. Hade du då svårt att koncentrera dig?
- 7. Var du mer irriterad än vanligt?
- 8. Kände du ett starkt behov av att röka/snusa?
- 9. Kände du dig rastlös eller orolig?

☐
☐
☐
☐

Summa:



Hur många kryss fick du? Svarade du ja på en enda av dessa frågor är du nikotinberoende. Ju flera kryss, desto starkare är ditt beroende.

Även om du fick många kryss så kan du sluta. Många har gjort det före dig. **Har du bestämt dig?** Kolla din lista med för- och nackdelar på sid 5. Det är bra att vara klar över hur du tänker med din rökning och snusning när du bestämmer dig.

Är du redo att sluta röka och snusa?

Är dina skäl att sluta röka/snusa viktigare för dig än argumenten för att fortsätta? Att bestämma sig för att sluta kan ta lite tid. Det är ett beslut och inget som bara händer automatiskt. Det är du som bestämmer. Här är lite hjälp på vägen mot ett beslut och tips på hur du kan göra.



VAR BEFINNER DU DIG JUST NU?

Sätt kryss:

☐ **Vill inte sluta**

Du har egentligen inte tänkt så mycket på saken. Din motivation kan bli starkare om du funderar på hur din rökning och snusning påverkar din hälsa idag och på lite längre sikt. Det är ditt beslut och det är viktigt att fundera fram och tillbaka. Beslutet blir då mer genomtänkt och du har lättare för att hålla fast vid en förändring när du väl bestämt dig. Fortsätt att läsa och tänk efter.

☐ **Funderar på att sluta**

Du funderar på att sluta inom kort men känner också viss tvekan. Om du tänker på vad du skulle kunna vinna på att sluta har du en chans att bli mer nyfiken på en förändring. Du kan också bli mer beslutsam om du tänker på vad du skulle vilja köpa för pengarna om du slutar, eller tänker på vad beroendet gör med dig om du fortsätter. Vad blir ditt beslut – vad kommer du fram till?



☐ **Vill sluta nu**

Du är beredd! Kasta cigaretterna och snuset. Kom ihåg att suget går över och att det snart blir lättare. Gör några av uppgifterna på de följande sidorna när suget sätter in.

Motivationen kan växla. Ena dagen känns det rätt att sluta, men nästa vill du kanske vänta och se ... Du kan påverka motivationen genom att fundera och lära dig mer. Du har alla möjligheter att bli fri från beroendet om du är beredd att kämpa.



Här kan du hitta mer att läsa och fundera över:

www.nonsmoking.se

www.tobaksfakta.se

www.slutarokalinjen.org

Pengarna

Du har säkert märkt att det är dyrt att röka och snusa. Det finns förmodligen en massa roliga saker som du skulle vilja göra för pengarna. Tänk efter!

Körlektioner kanske ...

Kläder ...

Sportprylar ...

Biobiljetter ...

Räkna ut hur mycket pengar det kostar för dig att röka eller snusa.

Hur många cigaretter röker du varje dag/hur mycket snusar du varje dag?

Hur mycket kostar ett paket/en dosa? kr.

Vad blir det på en vecka? kr. På ett år? kr.

Vad kostar det om du fortsätter två år till? kr.

Många av dem som inte slutar i tid blir beroende för livet. Vad skulle det kosta dig att fortsätta i trettio år till? kr.

För pengarna jag sparar ska jag

Är det dags för ett stopp???

Bestäm dig för en stoppdag som blir bra för dig inom en eller två veckor.

Det är bra att försöka.

Det är ju faktiskt så att lyckas du inte första gången så är det bara att försöka igen.

De flesta behöver försöka flera gånger innan de lyckas för gott.

Välj ut en vuxen person som kan bli ditt stöd när du ska sluta.

Din stödperson kan också vara en kompis du litar på.



Svårt att sluta?!

Det är mycket som händer i kroppen när du slutar. Du blir fräschare och mår bättre. Men den första tiden får du kanske också olika besvär. Försök att se det som positiva tecken på att kroppen läks och gör sig av med alla gifter. Då blir det lättare att stå ut. Och det går snart över. Alla som slutar känner inte av några besvär, men så här kan det bli:

De första timmarna: Oro, svagt sug, tankar på tobak.

4 till 8 timmar: Rastlöshet, okoncentrerad, röksug.

8 till 12 timmar: Trött, orolig, röksug.

12 till 24 timmar: Huvudvärk, irritation, röksug.

1 till 2 dagar: Yrsel, dåligt humör, arg, deppig.

3 till 5 dagar: Tankar på att röka/snusa, dåligt humör.

6 till 10 dagar: Sug och tankar på tobak kommer några gånger varje dag, men det börjar kännas bättre när dagarna går.

10 dagar till 2 veckor: De flesta symtomen är borta. Du kan fortfarande känna dig lite irriterad och bli sugen när du träffar folk som röker eller snusar.

Men efter två veckor...

... känner du bara sug då och då. Med tiden försvinner det helt. Du kan säga adjö till dålig andedräkt och gula tänder och tandköttet börjar läka. Du känner dig fräschare, piggare och får bättre hy.

Du slipper ditt dåliga samvete och ditt självförtroende får en rejäl knuff framåt. Om du varit rökare är den giftiga och kvävande kolmonoxidgasen som du haft i blodet nu helt borta, du andas bättre och dina prestationer ökar. Dessutom är den hackande hostan borta. När du väl lyckats kommer du känna dig nöjd och stolt och trivas med dig själv.

DAGEN D!



Du har kommit till din stoppdag och bestämt dig på riktigt. Du är trött på att bara prata om och tänka på att sluta. Nu ska det bli av! Skönt att äntligen få bli fri!

Töm dina fickor – kasta cigaretter, snusdosor, tändare osv. Du behöver dem inte längre! Planera dina första dagar. Prata med dina vänner och din stödperson. Bestäm vad du ska göra. Hoppa inte över maten, drick mycket vatten och rör på dig. Tänk ut en lämplig belöning att ge dig själv! Du har tagit ett stort steg! BRA!

Gör så här om du känner dig snus- eller röksugen:

- Prata med din stödperson
- Var med kompisar
- Rör på dig
- Ta ett tuggummi
- Ta några djupa andetag
- Lyssna på musik
- Borsta tänderna
- Träna
- Ät något, en frukt t.ex.
- Gå ut och få frisk luft
- Drick vatten
- Be om en kram
- Städa ditt rum
- Läs en tidning eller en bok
- Sov en stund
- Dansa till din favoritmusik
- Surfa på nätet
- Chatta eller blogga
- Egna idéer:



Tänk på **varför du** vill sluta röka och snusa

Tänk på **vad du ska köpa** för dina sparade pengar!

Titta på klockan eller räkna sekunderna. **Suget går över** på mindre än två minuter.

Gå på **bio** och **gratulera dig själv** för att du är så duktig!







Se upp!



SÅ HÄR KLARAR DU DE VÄRSTA SITUATIONERNA:

”När det är tråkigt – deppigt”

Vad göra: Ta en promenad, prata med någon, lyssna på musik eller läs en bok. Gör något som du tycker om, vad som helst som är roligt och piggar upp dig. Detta är jätteviktigt!

”Fest”

Vad göra: Kanske den svåraste frestelsen. Tala om för så många som möjligt på festen att du har slutat röka/snusa. Gå runt mycket och hämta frisk luft då och då. Försök att undvika rökarna och snusarna. Tugga tuggummi. Dags för en ny belöning till dig själv när du klarat provet.

”Rökande/snusande kompisar”

Vad göra: Försök få med dig några andra på rök/snusstopp. Be dina kompisar att inte bjuda dig eller sälja snus eller enstaka cigaretter till dig om du frågar i ett svagt ögonblick. Var med dina rök- och snusfria kompisar.

”Rökande/snusande föräldrar”

Vad göra: Be dem att sluta röka/snusa också. Om det inte går så kräv att de går ut och röker. Föreslå att de gömmer cigaretter/snusdosa så att du inte frestas i onödan.

”Att bli bjuden”

Vad göra: Lär dig säga nej tack snabbt. Berätta att du har slutat röka/snusa och att du är stolt över det.

”Tillfälligt bakslag”

Vad göra: Återgå till ordningen och sluta igen. På en gång! Tänk på alla gånger du har klarat dig utan cigaretter/snus. Försök att komma på något att pyssla med. Rör på dig.

”Stress”

Vad göra: Ta ett djupt andetag.* Ta det lugnt. Gör en sak i taget. Ta ett tuggummi.

* TIPS:

Sitt bekvämt med händerna på magen. Blunda gärna. Slappna av och andas lätt och tyst. Känn att dina händer följer med upp och ner när du andas. Håll på i två minuter. Djupandning kan du öva var som helst. Det hjälper dig att komma över sug efter tobak och du känner dig lugnare och mer avslappnad.



Så här tar du dig förbi de värsta tankefällorna

Efter en tid är det risk för att vissa "snurriga tankar" börjar förvirra dig. Om du blir medveten om hur du tänker kan du resonera med dig själv och styra om tankarna. Här är några sådana "dum-tankar" och exempel på motstrategier:

Pessimist-tanken:

"Det kommer aldrig att gå."

Tänk så här: "Det är klart att jag klarar det!" "Om jag är bestämd så vet jag att det går."

"Jag har klarat många andra saker när jag bestämt mig."

Nyfikenhets-tanken:

"Jag undrar hur det skulle smaka nu?"

Tänk så här: "Det vet jag ju redan." "Det är ju faktiskt rätt äckligt."

Testa dig själv-tanken:

"Jag slår vad om att jag kan ta bara en cigarett eller snus".

Tänk så här: "Dumt! En enda cigg/snus kan få mig på fall."

"Att testa sätter bara igång suget igen, jag vet ju det."

Kris-tanken:

"Jag måste ha en cigarett eller prilla för att klara det här".

Tänk så här: "Inget blir bättre av en cigg/snus. Det är jag som löser problem, inte cigaretten."

"Jag tänker bättre och blir lugnare av att sluta."

Belönings-tanken:

"Nu har jag varit så duktig att jag är värd en cigarett/snus".

Tänk så här: "Belöning ja - cigarett/snus nej! Jag belönar mig på annat sätt."

Bra tankar:

"Jag vill bli fri!"

"Jag tar hellre pengarna!"

"Jag vinner massor på att sluta!"

"Jag kan, jag är duktig, det går bättre och bättre!"



Klarade du inte första försöket?

Ge inte upp, du är i alla fall på rätt väg. Gräv inte ner dig i dåligt samvete. Slå i stället bort alla tankar på att du misslyckades. Det är ju tvärtom så att du egentligen har en hel del att vara stolt över. Du har ju trots allt klarat av ganska många jobbiga situationer. Det visar ju faktiskt att det går att vara utan. Eller hur?

Vill du bli rök-/snusfri så är det bara att försöka igen. För varje försök ökar du chansen att lyckas.

I vilka situationer kunde du inte säga nej?

.....

Vad var anledningen?

- ☐ dålig motivation
- ☐ tyckte det skulle vara gott
- ☐ stress, oro
- ☐ kände tryck från kompisar
- ☐ jag glömde helt enkelt bort mig

☐

Vad var bra med att vara rök-/snusfri?

.....

.....

Nästa gång jag slutar ska jag bli bättre på att

- ☐ tacka nej när jag blir bjuden
- ☐ belöna mig när jag varit duktig
- ☐ stå emot suget
- ☐ äta ordentligt
- ☐ ta hjälp av andra
- ☐ sluta tillsammans med en kompis

☐

Mitt nästa rök/snusstopp planerar jag till den

..... /

Nu vet du mer om vad som väntar. Ta chansen och förbered dig ordentligt inför nästa försök. Varje försök är ett steg på vägen! LYCKA TILL!

Ett steg i taget!

Nu slutar jag!

1 timma:

Din puls börjar bli normal och dina händer blir varmare.

1 dag:

Nu är kolmonoxiden i dina lungor borta.

2 dagar:

Grattis! Lukt- och smaksinnet fungerar som de ska igen. Du luktar dessutom gott!

Klarat 1:a skoldagen:

Bra, du har redan klarat många viktiga stunder.

2 veckor:

Din kondition är märkbart bättre och det är lättare att bygga upp muskler.

3 dagar:

Du känner dig piggare och har mer syre i lungorna.

1 vecka:

Din hy är redan fräschare. Under min första rök- och snusfria vecka har jag sparat kr.

Första gången du är arg:

Bra! Hoppas du hittade en bra lösning!

5 dagar:

Ditt självförtroende växer. Härlig känsla, eller hur?

Klarat 1:a gången du träffar kompisar som röker:
Viktig markering, du berättade väl om ditt beslut?

3 veckor:

Nu börjar du bli riktigt van vid att vara utan cigaretter/snus - nu är det faktiskt du som bestämmer över din kropp och inte tvärtom.

Klarat 1:a festen:

Grattis. Nu har du en av de största svårigheterna bakom dig.

1 månad:

Du mår bättre i hela kroppen och känner dig lugnare. Under min första rök- och snusfria månad har jag sparat kr.

2 månader:

Sedan en tid slipper du alla giftiga ämnen. Du behöver inte längre oroa dig för en massa sjukdomar.

Klarat 1:a gången du är ledsen:

Jobbiga känslor blir ju inte bättre med cigarett eller en snus. Det är du som klarar det.

4 månader:

Flimmerhåren i dina luftrör fungerar igen och städar dina lungor. Tandköttet har åter blivit normalt.

5 månader:

Nu fungerar din kropp bra igen. Och du har sparat en massa pengar på att låta bli att röka eller snusa. Dessutom är du en bra förebild för dina kompisar eller om du har småsyskon.

6 månader:

GRATTIS! Du är rök- och snusfri och har rätt att känna dig riktigt stolt. Det här är bland det bästa och starkaste du gjort. Du kommer att vara glad över detta hela livet.

Glöm inte att ge dig själv en belöning och fira med din stödperson!



Statens
folkhälsoinstitut



Funderar du på att sluta röka eller snusa? I så fall har vi samlat lite tips och idéer som kan hjälpa och stötta. Och motivera. För det är egentligen det allra viktigaste när man ska sluta röka eller snusa. Att man har bestämt sig. På allvar. En gång för alla. Andra har klarat det. Det gör du också. Bara du bestämmer dig.

Fimpa Nu!
Bli rök- och snusfri