

SWEDEN residents final comments to Nicotine Users Survey 2020

Do you have any additional remarks?

130 comments from Sweden residents:

- I successfully quit smoking after 35 yrs thanks to vaping. I have unsuccessfully tried several alternatives in the past, but could finally quit thanks to the flavors in vaping. When I first tried to vape, I choose tobacco flavored vape, but it reminded me of cigarettes. Now I vape a coffee flavor together with my morning coffee and then I go over to fruit and dessert flavors during the day. If the EU tried to limit or ban vaping, I would probably go back to cigarettes. Please don't take away my lifeline!

- Snus is not a societal problem, it is most definitely not a public health problem. It has been a political problem for 30 years in Europe.

- Just make snus legal in the EU.

- Snus har fått mig att fimpas cigaretter för gott och mina barn slipper andas in rök eller bli lockade till att börja röka. Jag känner mig friskare och har fått det mycket lättare att andas, speciellt på morgonen känns det underbart att slippa andningsvårigheter och hosta.

- El vapeo esta salvando mi vida.

- Går på årlig kontroll hos tandläkare för att försäkra mig om att munhålan inte tar skada. De nya rönen kring obefintliga samband mellan snus och cancer gör mig trygg i mitt bruk av snus. Jag är tacksam över att bo i Sverige och möjligheten att kunna köpa snus. I annat fall hade jag i dagsläget varit rökare i över 40 år. Jag ryser över tanken på alla de hälsoproblem jag då skulle haft. Jag anser att snus räddat mig från cancer och kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL).

- Tycker det är skamligt att höja skatter på snus, när forskning säger annat ang hälsoeffekter jämfört med rökning. Höj skatten på rökning istället när rökning skadar hälsan.

- Snus saved me from cigarettes

- Nej

- Leave my snus alone

- Snus is the only thing i use. None smoker, no alcohol, no drugs ever. Leave my snus alone.

- Det är bättre att snusa så ge fan i att röra mitt snus.

- Är LÖJLIGT hur höga skatterna på nikotin börjar bli, det gör inget annat än att sätta folk i fattigdom!

- Allt som förhindrar rökning och är säkrare borde var lagligt. Att straffa folk med tokig skatt skapar till slut en svart okontrollerad marknad. Skärp hellre regelverket kring försäljning. De flesta butiker har bra koll, tyvärr är det vuxna som köper ut som är det största problemet idag.

- Jag önskar att de som reglerar och bestämmer över vejping, ska se på dessa produkter med öppna ögon och ta till sig den oberoende forskningen som finns om dessa produkter. Jag gick från daglig rökning och huvudvärk till en betydligt förbättrad hälsa när jag slutade röka och började vejpa. För mig är smaker som frukt och dessert väldigt viktigt att få behålla då varken tobak eller mentol vätskor är något jag tycker om.

- Vaping är det enda sätt jag lyckats sluta röka med. Det ger en stor kontroll på hur mycket nikotin jag får i min, samt att jag kan minska mängden nikotin successivt, till dess att jag är helt fri från nikotin. Ett stort problem är den föråldrade och felaktiga information som finns tillgänglig för sjukvården och samhället i stort

- Nej

- I live in Sweden where we already have an additional extra tax on nicotine. If prices go up people here will obtain their nicotine/e-liquid from alternate sources.

- Learn from UK

- I dont use snus because it gives me stomake problem. I it dig not I shourly would use snus

- No

- Jag tycker att ni ska sluta jiddra med folk bara för att ni era giriga jävla as förlorar pengar på att folk hittar hälsosammare alternativ till tobaken. Ni kan dra åt helvete med er så kallade "reglering", horungar.

- Låt vape vara lagligt för oss som vill sluta med nikotin

- Större flaskor, med nikotin i för att minska plastberget som blir när man måste använda shortfill, på en dl så går det åt 6 st nicksots för att få den styrka jag behöver, blir ett par stycken på ett år (70-100 st små flaskor)

- Vaping saved my life

- Vaping/E-cigaretter räddar liv och är det enda som fick mig att verkligen vilja och kunna sluta röka

- Good survey. No one ever cares about this things. I wouldn't screw with my health because politicians have their heads so far up their arses they don't understand that this has been here for over decade now. I've been vaping since 2013 and my health has only gotten better and I've gone down to lower usage of nicotine. One can't measure health with money and nothing would make me go for the things that lobbyists wants us to swap the vaping to. Not happening.

- Ecigg har gett mig hälsan tillbaka. Var väldigt lätt att sluta röka med hjälp av ecigg.

- Ta bort TDP, den är helt onödig som gör det svårare att anpassa nikotinstyrka i e-vätskan, och det skapar onödigt mycket plastsavfall. Värna om vape, min hälsa tackar mig varje dag att jag slutade med tobak. Och legalisera snus i hela EU, det är så mycket bättre för folkhälsan än cigaretter.

- I've been battling with my smoke addiction back and forth for many years, but vape gives me the tools to actually quit, unfortunately I sometimes slip back to cigarettes but this is the one thing that can help me quit.

- Nej

- I smoked around 40-50 cigarette per day. Had headache and high blood pressure every day until i started Vaping. Today i feel much better overall in body and mind because of Vaping.

- The TPD rules regarding amount in ml and strength is a result of someone whom is not capable of thinking. You just buy more of the small bottles. Douhhh as Simpsons would say. Other restrictions will force people to find alternative deliveries instead of safe alternatives. The proof of this is the death of several young persons in USA a couple years ago where the healthorganisations didn't want to take part of the actual facts. Most users of ecigg has read alot of sience reports about the health benefits with ecigg and dont buy the lies from goverments and non smoking assosiations that benefitts from tobacco industries money in the form of regulations and taxes.

- Please remove the 20mg limit and 10ml bottle limit. It's just stupid and only makes it troublesome. We all know how to get around it anyway, and boone wants to buy 15 10ml bottles pers week.

- Tycker EU ska ta efter England när det kommer till Vape. Vape är ändå 95% mindre skadligt än tobak.

- Vape är 95% bättre alternativ till traditionella cigaretter. Hjäl dom som vill sluta och låt dom använda vape om det funkar för dom

- Snuset hjälpte mig att sluta röka
- Använder inte nikotin men har ändå åsikter. Enkäten är inte utformad för oss
- För många frågor, och typ samma frågor.
- If they ban snus in Sweden i'm starting world war 3
- Snus is good, its a part of our history
- Rör inte mitt snus!
- Snus has killed my desire for sugar all the time. I never eat candy anymore which I feel is a great side effect people don't recognise.
- No
- Höj inte priset på snus. Höj istället på cigaretter som är farligt för Både brukaren och för folk i omgivningen, det är inte snus.
- Gör tobaken billigare
- As for the question on snus, I answered I already use mean past tense. I am a nurse and have asthma which was diagnosed as severe as a 2 year old. Vaping has actually helped me to breathe much better and to avoid a relapse into smoking or worse yet, alcoholism and drug use which I have been recovered from since 2008. Please look at the facts and know that taking away vaping would harm the health of EU residents. The dangers of vaping are completely unfounded and both studies and research have confirmed this. Thank you for allowing me the time, as an EU Citizen to answers these questions Ams have my voice heard.
- Snus is a better way to head into the future of a smoke free world
- Snuset ska vara kvar så är det bara.
- I think the EU shouldnt try and stop the use of Snus in Sweden, if people want to consume tobacco this is the least harmful way of consuming tobacco that doesnt effect others. In fact it should be promoted in other countries in the EU as an option to smoking cigarets or vaping and inhaling toxic metals and a bunch of other things. If the EU decides to ban it, i 100% will wote to leave the EU. I like the EU and what it stands for but if you mess with my nicotine ill be woting to leave.
- Låt snuset vara! EU är en byråkratisk storbov. Ska ge fan i lagar och regler i medlemsländer som inte påverkar EU som union i sig. Sluta tvinga er in i ländernas inhemska politik.
- Nej
- Snus for life
- Låt min snus vara. Det är det enda som fick mig sluta röka
- Dags att beslutsfattarna tar reda på fakta, inte lyssna på på snushatarna. Jag vill inte påstå att snus på något vis är nyttigt, men att förbjuda snus samtidigt som rökning tillåts är inget annat än galenskap. Kolla FAKTA!
- Att förbjuda snus eller höja priset är väldigt dumt. Hur mycket skadar det egentligen? Plus det bidrar till svensk ekonomi
- Nikotin free tobaco snus, remove The nikotin but not the tobaco taste
- Gör snuset lagligt i hela världen och sluta gynna cigarett tillverkaren
- nej

- Nej
- Nuvarande skatt på tobaksmjöl bör inte höjas!
- Make snus legal
- Låt bli mitt snus!
- No
- No
- No
- Mer snus åt folket
- Ge fan i mitt snus eu!
- Höj inte priset?
- Ge fan i vårt snus!
- Nej
- Låt snus vara lagligt och lägg all energi på att få stopp på rökning som även skadar via passiv rökning!
- Släpp snuset fritt i EU
- Vaping hjälpte mig att sluta röka cigaretter. Jag har provat många andra metoder genom åren som inte fungerat.
- LÅT VAPARE VA!! TABORT ALLA CIGARETTER I STÄLLET
- E-cigarett är absolut det bästa som hänt mig utan det hade jag inte kunnat bli av med vanliga cigaretter. Har provat många olika produkter. Nu mår jag så mycket bättre och har mer ork att göra saker
- Jag tycker att politikerna måste öppna deras ögon och börja titta på verkligheten. Jag rökte och snusare tidigare men när jag hittade vaping så slutade jag direkt och jag har aldrig känt mig så frisk i kropp konditions mässigt och andnings mässigt det skulle vara fruktansvärt om dom förbjöd smakerna och höjde skatten på nikotinet hoppas dom förstår allvaret
- Extremt mycket av den forskning som finns idag pekar på att e-cig/vape är en av de absolut bästa metoderna för att sluta röka, dock bedrivs i stora delar av världen en häxjakt på både användare och tillverkare som i slutändan påverkar tillgängligheten, priset och i slutändan folkhälsan. Utöver detta finns ett socialt stigma som utökas med den vilseledande typ av information som släpps fram. Ett lysande exempel var EVALI utbrottet där ecig/vape som enhet fick skulden istället för det skadliga e-acetat som var den egentliga boven. Att tillämpa samma logik överallt torde ge resultatet att vaccin helt borde förbjudas då vissa använder vaccinsprutor för att nyttja heroin. Att sedan klistra världens löpsedlar med skräckbudskapet, medans dementin blir en fotnot är förkastligt. Om politiker verkligen bryr sig om sina väljare och inte en tillfällig boost i plånboken från tobakslobbyn kanske de borde ta en ordentlig titt på den forskning som faktiskt finns idag som till exempel rapporten från Hartmann - Boyce et Al som publicerades så sent som detta året. Tilliten till politiker sjunker för var dag som går som beslut som direkt påverkar folkets möjligheter att hitta hälsosammare alternativ, och att gömma sig bakom parollen "det är för barnens skull" fungerar inte. Det är som att placera en blodig kniv i en genomskinlig väska.
- This whole thing is dreadfully simple. The science points towards vaping being MUCH healthier than cigarettes. In taxing vaping and eliquids you are not only stealing the money I already pay in taxes to pay for the Healthcare needed by smokers. While doing this you're also making it harder for me to continue vaping and for smokers to make the change. Stop forcing my taxes to go to smokers who could've had a better option. For my wallet, their health and their families sake. Every smoker I've converted have quit

together with vaping, I think we're in the 10s now. It's not hard, it's not gruesome, it's not complicated. Vaping when accessible does wonders for old and new smokers alike. So please. Please change your direction.

- I am working in a vape shop in Sweden. And I see daily how the TPD regulations affect our business. People are vaping less because of the increased taxes on nicotine and e-liquids and further increase in taxes will destroy us even more. The vaping community as a whole are very passionate about our way of finally have found a way to quit smoking. But the regulations of TPD makes it harder and harder to do that in the best possible individually. Mainly for the mouth to lung vapers. It is impossible in Sweden to buy a 50ml shortfill and get it to above 6mg without losing all flavour. And speaking of flavours. Banning flavours is NOT a good idea. We know what happened in the US. and as a result the income for vaping stores in Sweden went down 50%. We are struggling as it is. Banning flavours and controlling the market this way would be devastating. Me personally use fruits, desserts mostly in my daily vaping. Because I simply cannot stand tobacco flavours. Increasing the nicotine levels of either e-liquids or nicshots would be a good sign that the EU is listening. But high taxes is not the way. In Sweden we already have taxes of nicotine 2500 SEK / L currently with an increase coming this New Year. And our customers are not happy about this. One bit.

- Vapen saves life's

- Vaping literally saved my life from depression. Before I was introduced to the vaping community I smoked and drank alcohol far too frequently. Being bullied through school I've always been a bit low. But vaping changed that. Not only is the community so caring, but learning about electricity, building own coils, learning how to mix flavors, and all the different aspects of the process are so entertaining. It's more than a personal electronic nicotine inhalation system, it's a hobby and a lifestyle.

- Borde finnas mer information om mer prisvärda alternativ till rökning. Den information som finns är bara för dyra alternativ som inte fungerar för alla.

- Vaping gjorde så jag kunde börja motionera igen. Det hjälper även vid psykisk ohälsa För ersättning av den lungnade ciggen så tar man bara fram e-ciggen (med laglig e-juice frukt, godis etc, så allt man behöver är bara att få ett lugn stund

- 10ml maxgräns på nikotin är gale. Så mycket skräp samt nikotinrester som kastas på olämpligt sätt. Skatt bör heller ej överstiga 2000 sek per 1 liter vätska med nikotin. Det slår hårdare mot dom som använder e-cigg för att sluta röka, än dom som använder det av andra anledningar.

- Don't punish vape shop's or site's with taxes. Punish the tobacco! Vape with nicotine helps so well. From first try it works as long you have the right flavor.

- If e-liquids were more expensive it would have a negative impact on the public health as less people would start vaping instead of smoking. Please don't kill this worldbeneficial industry.

- E-cigg är det bästa sättet att sluta röka på. Att få bolma är mycket viktigt för att sluta röka. Tuggummi eller andra nikotin produkter funkar inte på mig, inte ens snus. Men med e-cigg fungerade det med en gång. Mycket nöjd!

- Ran my own b&m in central Stockholm for 5 years. Went bankrupt this summer 'cause Covid-19 :(

- nej

- Jag började röka när jag var 12 år och rökte trots många försök att sluta fram tills jag var 51 år. Nu har jag vejpåt i 8½ år och varit 100% tobaksfri. Det har aldrig lyckats tidigare. Jag har också fått många vänner att sluta med tobaksprodukter och gå över till vejping. Några utan hälsoproblem men även några äldre vänner med allvarliga kärnproblem. Läkarna på kardiologen (i Malmö) är positiva till vejping. Det är svårt att förstå det enorma motstånd som finns kring denna utmärkta produkt som både hjälper till att minska rökning / passiv rökning och hälsoproblem.

- Give governments education about vape and don't let the tobacco companies do the researchers
- VAPING SAVES LIVES! I went from 1-2 pack smoker, I now vape and run one of the best selling vape shops in Sweden
- I wish the EU would listen more to science and less to anti tobacco lobbyists regarding vaping, and choose the route the UK has gone. Vaping has changed my life for the better, it is the only method I've successfully stopped smoking with. It should be encouraged as a smoking cessation method, not hindered.
- Nope
- Vaping doesnt only help nicotine addicts. It also, by Tastes and additives, help users with diabetes, addictions like sugar or over eating. When having anxiety, low nic dosed vaping is calming to almost The same level as medicines. It in turn stops other unwanted behaviours like missuse/ab-use of sex and computer gaming. This is rarely mentioned in forms or text but widely Spoken of in THE community for vaping.
- Jag är diabetiker och e-juice med "godis" smak gör det möjligt för mig att få smaka på en lakrits bit eller äpplekaka med vaniljsås.
- Denna "jakt" på icke tobaksprodukter måste få ett slut !! Skatter och andra pålagor på icke tobaksprodukter är kontraproduktivt i förhållande till folkhälsan.
- Snus är på tok skamligt dyrt.
- EU and its states should be so grateful for every smoker that freely switches to vaping. Health, smell, fires, cigarette buds... Instead you all try to make it more difficult and more expensive. Vaping as it is now requires a lot more planing than smoking and much more money upfront. You have to buy your gear and buy extras because they always fail, make sure you have enough liquid at home and mix it up days before you are gonna use it, charge your mods/batteries, have extras if you wanna leave your house. Vaping forces you to hoard. I am actually surprised so many stick with it because of the hassle. As a smoker you just go to the closest 24-7 gas station if anything fails.
- Om vätskor med högre än 20mg/ml hade vart lagliga i europa hade ni fått skatteintäkter från mig, men som det ser ut idag så går det inte att både göra egen (DIY) e-juice då du med en vätska på 20mg som högst kan blanda vätskor i 9mg styrka och inte ens det utan stor anpassning. Det är dessutom inte alla som gillar höga effekter och stora moln ånga, vilket gjort det svårare för mig att hjälpa närstående som rökt länge (alltså dom som är i störst behov) att sluta röka, då dom blir låsta till att blossa oavbrutet hela dagarna för att uppnå tillfredställande nikotin konsumtioner med en MTL setup. Tyvärr är min uppfattning att politiker absolut inte vill tillåta att vi får rökare att sluta om dom inte har möjlighet att själva tjäna större pengar på det än på den vanliga tobaksskatten.
- Vapingen gjorde så jag kunde sluta med cigg (20+ Om dagen hemmagjorda) men det här jävla översitteriet som eu, regeringen gör med sina sk punktskatter som kommer att göra att denna bransch försvinner in på svarta marknaden och då lär, men det är väll dom stora tobaksbolagen som mutar hela jävla världen för att förbjudna vapingen också så Tobaksbolagen kan fortsätta med sina canerpinnar i nått millennium till
- Vaping saves lifes.
- Vape är idag, tillsammans med snus, det bästa, säkraste och nyttigaste sättet att hjälpa konsumenter att sluta med traditionella brinnande tobaksvaror och borde på alla sätt uppmuntras, inte motarbetas!
- LÅT BLI ATT TRAMPA PÅ OSS VEJPARE SOM GÖR NÅGOT BRA GÄMNFÖRT MED RÖKNING::: NI VILL JU ATT FOLK SKALL RÖKA

- Vaping/e-cigarett är det enda som har fått mig att ens överväga att sluta röka. Jag har provat många andra sätt, men aldrig känt motivationen eller viljan till att fortsätta så mot rökfrihet. Vaping har räddat många liv, även mitt liv. Bruket av e-cigarett/vaping bör uppmuntras och stöttas, inte motarbetas. Storbritannien är ett föredöme och jag önskar att Sverige/övriga EU länder var likadana.

- Efter mer än 30års rökning och astmatiska problem och mängder med misslyckade försök att sluta med vanliga metoder så lyckades jag sluta men behöver nikotinet och smakerna är det som håller mej ifrån tobak

- Jag rökte i trettiofem år, under tjugo av dessa >20 cigaretter per dag. De sista femton kombinerades de med snus, vilket minskade cigarettkonsumtionen till <5 cigaretter per dag. När jag 2015 provade vaping, så tog det en månad innan jag slängde cigaretterna och tre innan jag slängde snuset. Vapingen har förändrat mitt liv. Jag har slutat snarka på nätterna, min hy har förbättrats och min kondition är minst dubbelt så bra som tidigare. För mig har det troligen inneburit en ökning av både livslängd och livskvalitet. En verklig livräddare. All denna hets för att beskatta och reglera vapingen är för mig helt obegriplig. Ge det en generation eller två, när inga rökare längre använder cigaretter, så kan vi ta tag i det problemet.

- Jag har rökt vanliga cigaretter i 40 år. Sedan jag helt gick över till vape för två år sedan har min rökhosta försvunnit, konditionen förbättrats och mitt luktsinne förbättrats. Jag provade mig fram angående smakerna och fastnade för lakrits. Tobakssmak är en för liten förändring mellan att röka vanliga cigaretter och vapea, dessutom smakar det riktigt dåligt. Efter att ha vant mig av med tobakssmaken är det mycket svårare att röka en vanlig cigg igen eftersom det smakar äckligt. Ett förbud mot olika smaksättning skulle vara förödande mot oss "gamla vanerökare" som äntligen har hittat något som förbättrat vår hälsa och gjort det möjligt att dra ner helt på så många giftiga ämnen. Och som i förlängningen också gör det möjligt att trappa ner även på vapeandet.

- The authorities are trying to ban vaping based on their lack of knowledge of the health benefits from vaping compared to using tobacco products. The Vaping community have since several years been ahead of government and authorities on which products that are safe or not. Several of the ingredients in flavors have been replaced with healthier ones (based on analysis from scientists) and the materials in the heating coils have also been switch to ones that don't emit toxic fumes when heated. Without vaping there would still be alot people still smoking those toxic cigarettes and many many people would have gotten cancer from it. The governments don't want us people to get healthy and they certainly don't want to be told that they are wrong, THAT'S why they want to ban vaping.

- Vaping saved my life and gave me my health back

- Stop trying to make it harder to quit smoking. Help us instead.

- Låt svensken ha sitt snus, det ingår i vårt kulturarv snus skall inte straffbeskattas. Höj inte skatten på råtabaken

- Höj inte, utan ska nått ändras så är det fan att sänka skatten för snus och e-liquids. Och såklart även ta bort den sjukt höga nicotine skatten som träder i kraft i Sverige 2021. Vilket enligt mig är ett brott mot mänskliga rättigheter!

- Vaping is by far the best way to quit smoking when looking at succes rate. And I just have to look at ppl I know personally or via the vaping commmunity, too see how well it works compared to other alternatives! Snus can also be an effective tool and after vaping it's easily the best option! Is it 100% risk free? No it isn't (but what is these days really?!), but it's way safer then cigarettes. What we're talking about here is harm reduction. If they're going to regulate and taxing the hell out of much safer alternative with vast benfits to public health, what does that say about the ppl in charge? Yeah, they are loosing money on taxes for tobacco products. So is it really that they're concerned about our health that makes them want to regulate and tax vaping, or is it about the money? Let's face it. It's all about the money with a slight chance for complete and utter ignorance. Either way it's a disgrace and they should be ashamed of themselves! If they haven't noticed, the trust for politicians and goverment had dwindled for a long time and keeps goin

down. Things like this is a perfect example why this is happening! Tragically the old saying: "Power tends to corrupt, and absolute power corrupts absolutely", has never been more true than these days!

- Vaping räddar liv. Hjälp folk sluta röka!

- Sluta göra det svårare för folk att sluta röka. Om ni ska höja priset på nikotin så får priset på snus och cigaretter öka lika mycket. Sen är det inte fri konkurrens längre med dessa extra skatter.

- I tried to quit smoking for years unsuccessfully before discovering vaping. With the help of vaping I quit in less than a week and haven't looked back. My health has improved and I don't smell like shit all the time.

- I have tried to quit smoking on several occasions. I have tried every substitute product available in Sweden. None worked for more than a couple of days. With Vaping I have stopped smoking almost completely. It has improved my health in many ways visible to me. I know that if this alternative disappears I will eventually start smoking again like I have done all the other times.

- Vaping for life! 95% harm reducing! EU should listen to the tests they've done in England. Not the ones in the USA that is made of the big tobacco companies and pharmacy companies. Of course they don't want people to vape instead and get healthier! They would lose money! And that "vape" product iQos they have developed is actually MORE harmful than regular cigarettes. Idiotic....!

- I would recommend that the EU does a little more research and see that all research that shows that vaping is bad is funded by tobacco companies. Try to be a little more critical.

- Höj inga priser på vaping, det är tillräckligt dyrt.

- Yes, vaping is by FAR the best way I've tried to quit smoking cigarettes. 2 years and counting, and my health is considerably better.

- EU behöver inte lägga sig i hur vi ska leva. Okej att ni har information på produkter men gör det inte dyrare och svårare för oss, det skulle bara leda till att svarta marknaden skulle få en ny marknad där det skulle bli dåligare och eventuellt farligare e-juice.

- Vaping should have been a revolution, a life saver, a brighter future for all those who were slaves to cigarettes around the world, and for a few golden years it was. But now it's been suppressed and lies have spread like wildfire, this is just like the video game panic, or the Satanic panic, or the heavy metal music panic. It's depressing to see ignorance prevail once again. If I sound pessimistic it's because I am. Over and out.

- Inga.

- Öka inte kostnaden. Många kommer att gå tillbaka till cigaretter och det skadar kroppen mycket mer än vape.

- Snus, and vaping saved my life from harmful cigarettes