





	NICORETTE® tyggegummi	NICORETTE® plaster	NICORETTE® inhalator	NICORETTE® sublingvaltablett
Egenskaper:	Fleksibel dosering. Gir hjelp mot røykesuget når du trenger det, en aktiv måte å ta kontroll over røykesuget på. Finnes i en variant med fast konsistens og en med myk konsistens med sprø overflate.	NICORETTE® dagplaster egner seg for røykere som røyker jevnt gjennom hele dagen. NICORETTE® dagplaster gir en jevn tilførsel av nikotin i løpet dagen. Diskret behandling og enkel bruk.	Fleksibel dosering. Gir hjelp mot røykesuget når du trenger det. Det nærmeste du kommer en vanlig sigarett.	Liten og diskret tablett som plasseres under tungen. Nå med sitronsmak. Selv om den er liten og diskret legger den en merkbar demper på lysten på en sigarett.
Riktig bruk:	Riktig tyggeteknikk er avgjørende; tygg langsomt til den sterke smaken tiltar. La deretter tyggegummien hvile i munnen til smaken avtar. Tygg deretter langsomt igjen. Dette gjentas så. Nikotinet tas opp i slimhinnene i munnen.	Festes på tørt, hårløst og sårløst sted på kroppen eksempelvis skulder/overarm hver morgen. Variér påføringssted fra dag til dag.	Inhalatoren brukes ved behov, eller for å forebygge røykesuget. Lette drag er like effektive som dype drag. En dosebeholder rekker til ca. 20 minutters bruk. Bruken kan deles opp i f.eks. 2x10 min eller 4x5 min.	Tabletten plasseres under tungen, og løses opp i løpet av 20-30 minutter.
Dosering	Røyker du > 20 sigaretter pr. dag, starter du med 4 mg styrke. Røyker du < 20 sigaretter pr. dag starter du med 2 mg styrke. 8-12 tyggegummi pr. dag. NICORETTE® bør brukes i minst 3 md. etterfulgt av en periode med nedtrapping.	Tre-trinns nedtrapping: 15 mg i 8 uker 10 mg i 2 uker 5 mg i 2 uker. NICORETTE® bør brukes i minst 3 md. etterfulgt av en periode med nedtrapping.	Nikotinet tas opp i munnhulen. 4-12 dosebeholdere pr. dag anbefales. NICORETTE® bør brukes i minst 3 md. etterfulgt av en periode med nedtrapping.	Sublingvaltablett tas ved behov. Normalt tas 8-12 tabletter pr. dag. Ved sterk avhengighet kan man ta to tabletter pr. dose, og opptil 30 tabl. pr. dag (2 tab. x 15). NICORETTE® bør brukes i minst 3 md. etterfulgt av en periode med nedtrapping.
NIC-2009-030				

Ved kombinasjons-behandling benyttes Nicorette® 15mg/16t dagplaster i kombinasjon med 2mg tyggegummi eller inhalator

## Ofte stilte spørsmål og svar om nikotinerstatnings-produkter

nicorette®

For hver sigarett finnes en NICORETTE®

### Forsiktighetsregler:

Nicorette® (nikotin) er et reseptfritt legemiddel til bruk ved røykeavvenning. Ved graviditet, amming og alvorlig hjerte- og karsykdom skal Nicorette® kun brukes i samråd med lege. Nicorette® inneholder nikotin og det er en viss tilvenningsfare. Les pakningsvedlegget nøye før bruk. MT inneholder er McNeil Sweden AB. Markedsføres i Norge av: Johnson & Johnson Consumer Nordic, division of Janssen-Cilag AS.

Johnson & Johnson  
Consumer Nordic



## Innhold:

Hva er godkjente indikasjoner for de ulike formuleringene og hva betyr «røykfri periode»?.....	s. 4
Hvor effektive er nikotinerstatningsprodukter (NEP)?.....	s.4
Hva er anbefalt behandlings- og nedtrappingstid for tyggegummi.....	s. 5
Besparelse Nicorette® tyggegummi vs. fortsatt røyking.....	s. 5
Hvor mye nikotin får man i seg ved bruk av NEP vs. røyking?.....	s.6
Er nikotinet i Nicorette ulikt fra nikotin i sigaretter?.....	s. 7
Å slutte med NEP.....	s.8
Hvor mange bruker NEP hvor lenge?.....	s. 8
Har man fått en ny avhengighet hvis man bruker NEP over lengre tid?.....	s.9
Er det trygt å bruke NEP?.....	s. 10
3 viktige ting å huske neste gang du skal gi råd til noen som ønsker å slutte å røyke.....	s.11

## Hva er godkjente indikasjoner for de ulike formuleringene – og hva betyr «røykfri periode»?

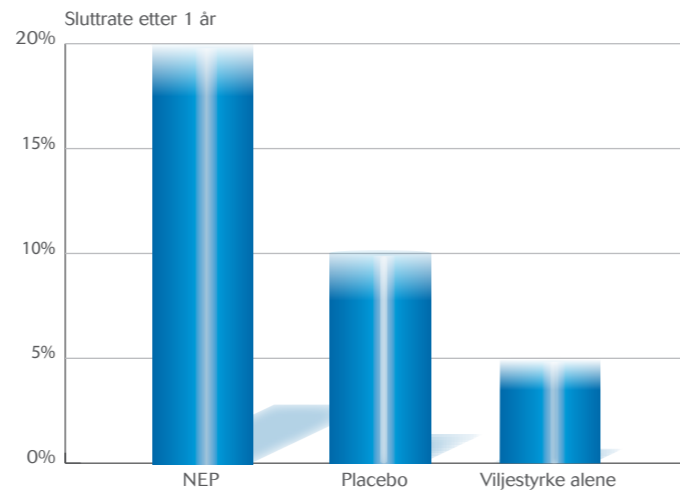
- **Tyggegummi, Inhalator og Sublingvaltablett:** Hjelpemiddel mot nikotinabstinens i røykfrie perioder\* og ved røykeavvenning
- **Plaster:** Hjelpemiddel ved røykeavvenning

## Hvor effektive er nikotinerstatningsprodukter (NEP)?

Nikotinerstatningsprodukter kan firedoble sjansene for et vellykket røykeslutforsøk, sammenlignet med sjansene for å lykkes uten noen form for hjelpemidler.

- Sluttrate etter 1 år ved hjelp av NEP er ca. 20%<sup>1,2</sup>
- I forhold til placebo dobler NEP sjansene for å lykkes<sup>3</sup>
- Sluttrate etter 1 år uten bruk av hjelpemidler – kun «viljestyrke alene» - er ca. 3-5%<sup>4</sup>

\* Hva betyr «røykfri periode»?  
De som benytter NEP i «røykfri periode,» bruker i praksis nikotintyggegummi, inhalator eller sublingvaltablett når de ikke kan eller ikke vil røyke. For eksempel tygge Nicorette<sup>®</sup> tygegummi mens man er på jobb, men røyke hjemme.



1. Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al: Treating tobacco use and dependence. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. June 2000
2. Aubin HJ, Bobak A, Britton JR, Oncken C, Billing CB Jr, Gong J, Williams KE, Reeves KR. Varenicline versus transdermal nicotine patch for smoking cessation: Results from a randomised, open-label trial. Thorax. 2008 Feb 8; [Epub ahead of print] PMID: 18263663.
3. Tonstad, S. Tidsskr. Nor. Lægeforen. 1999;(9): 1289-93
4. Huges J.R, Keely J, Naud S: Shape of relapse curve and long term abstinence among untreated smokers. Society for the Study of Addiction. 2004; 99:29-38

## Hva er anbefalt behandlings- og nedtrappingstid for tygegummi?

(For andre formuleringer og merker henvises til de respektive SPC'ene)

- Behandlingstiden er individuell, men vanligvis er det nødvendig med minst 3 måneders behandling. Startdose: 8-12 tygegummi pr. dag.
- Etter de første 3 månedene trappes nikotindosen gradvis ned ved å redusere antallet tygegummi pr. dag og/eller ved å redusere fra 4mg til 2mg.
- Behandlingen bør avsluttes når dosen er redusert til 1-2 tygegummier pr. dag. Lengre behandlingstid enn 1 år anbefales ikke.
- Tygegummistyrken bør velges med utgangspunkt i den enkeltes nikotinavhengighet (Fagerstrøm test). Ved høy avhengighet eller tidligere røykeslutforsøk med 2 mg, bør 4 mg benyttes.

## Besparelse Nicorette<sup>®</sup> tygegummi vs. fortsatt røyking

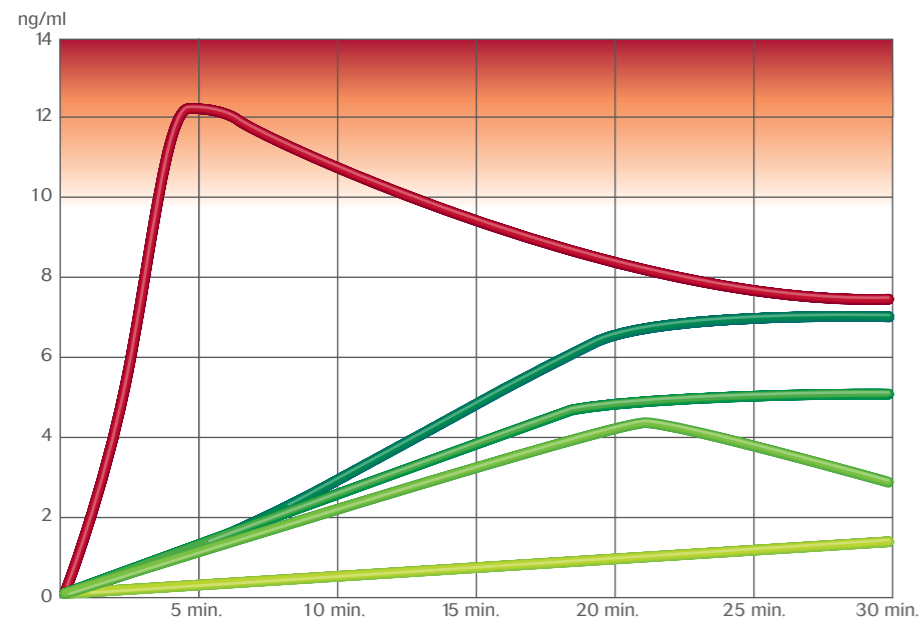
Besparelse i nedtrappingsperiode: Nicorette <sup>®</sup> tygegummi vs. å fortsette å røyke.	Pris pr. stk	1 måned	2 måned	3 måned	4 måned	5 måned	6 måned	totalt
Antall tygegummi pr. dag, gjennomsnitt		12	12	11	8,5	5,5	2	
Pris pr. tygegummi 2mg i 210 pk	1,93	kr 693	kr 693	kr 635	kr 491	kr 318	kr 116	kr 2 946
Pris pr. tygegummi 4mg i 210 pk	1,96	kr 705	kr 705	kr 646	kr 499	kr 323	kr 117	kr 2 994
<b>Ca. total besparelse de første 6 måneder</b>								<b>kr 7 800</b>
Antall sigaretter pr. dag, gjennomsnitt		15	15	15	15	15	15	
Pris pr. sigarett hvis ca. 80,- pr 20 pk.	4,00	kr 1 800	kr 1 800	kr 1 800	kr 1 800	kr 1 800	kr 1 800	kr 10 800

\* Prisene på Nicorette er gjennomsnittspris for Vitasapotek, Apotek1 og Boots apotek i aug. 09.

\* Prisen på sigaretter er gjennomsnittspris fra et utvalg daligvarekjeder i aug. 09

## Hvor mye nikotin får man i seg ved bruk av NEP vs. røyking?

- Opptaket av nikotin gjennom slimhinnene i munnen skjer saktere og i mindre grad enn gjennom inhalering av sigarettøyk hvor opptaket skjer direkte i lungene.
- Plasmanivåene ved bruk av NEP vil aldri nå de nivåene man oppnår gjennom røyking. Figuren nedenfor gir en skjematisk oversikt over nikotinopptak ved sigarettøyking og ulike NEP formuleringer<sup>5</sup>.



- Sigaretter ca. 1 mg
- Tyggegummi 4 mg Sublingvaltab 2mg x 2
- Tyggegummi 2 mg Sublingvaltab 2mg x 1
- Inhalator
- Plaster

5. Balfour DJ, Fagerström KO. Pharmacology of nicotine and its therapeutic use in smoking cessation and neurodegenerative disorders. Pharmacol Ther. 1996;72:51-81.

## Er nikotinet i Nicorette® ulikt fra nikotin i sigaretter?

- Nikotinet i Nicorette® produktene består av naturlig nikotin utvunnet av tobakksplanter.
- Det har gjennomgått en renseprosess som gjør det så rent at nivåene av giftstoffer er tilnærmet ikke-målbare.
- Preklinisk dokumentasjon viser at nikotin ikke er genotoksisk eller mutagent.
- Tobakksrøyk består av en kompleks blanding av mer enn 4 000 forskjellige kjemiske stoffer, og over 50 av disse stoffene klassifiseres som kreftfremkallende<sup>6</sup>.

6. Helsedirektoratet: Faktaark, Helserisiko ved røyking, Mai 2009



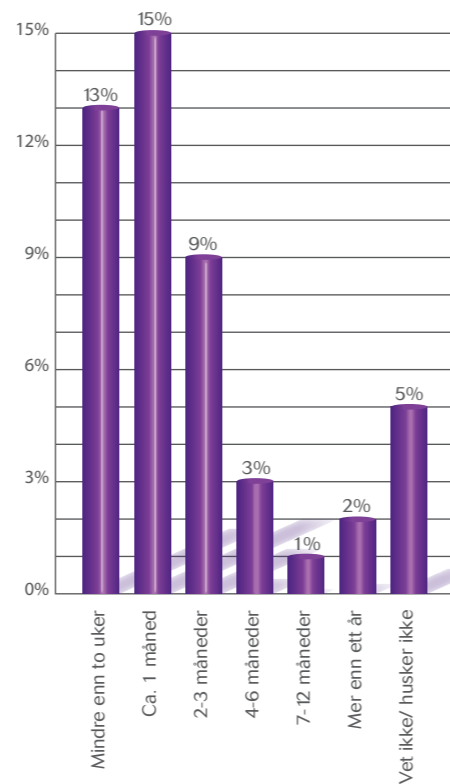
## Å slutte med NEP

- Nikotinerstatningspreparatene er ment å skulle brukes i en begrenset periode ved røykeslutt.
- Vi anbefaler bruk i minst tre måneder, men ikke mer enn 6-12 måneder. Det er derfor viktig at man trapper gradvis ned på inntaket utover i slutteperioden.
- Helsedirektoratet sier følgende om NEP: «Det kan være vanskelig å slutte helt med disse medisinene. Da er det viktig å huske på at dette er trygge legemidler, mens det å begynne å røyke igjen gir stor risiko for å utvikle sykdommer som hjerteinfarkt, slag, kols eller kreft»<sup>7</sup>

## Hvor mange bruker NEP i hvor lang tid?

Grafen til høyre gir et bilde av hvor mange som bruker NEP hvor lenge i Norge. Tallene er samlet inn gjennom en konsumentundersøkelse gjort i 2006.<sup>8</sup>

Hvis du har brukt nikotinerstatningsprodukter tidligere – hvor lenge brukte du dem?



N=715 52% svarte: Ikke relevant



## Har man fått en ny avhengighet hvis man bruker NEP over lengre tid?

- Nei, man har ikke fått en ny avhengighet om man bytter fra å få nikotin tilført gjennom sigaretter til nikotin tilført gjennom NEP.
- Den nikotinavhengigheten man en gang har opparbeidet gjennom å røyke er der fortsatt.
- Selv om en person er røykfri i mange år er det alltid en risiko – bare ved å røyke noen få sigaretter – å havne tilbake til tidligere røykevaner.

7. Helsedirektoratet: [www.shdir.no/tobakk](http://www.shdir.no/tobakk)

8. Research International, NRT Study 2006 for Pfizer - Project no. 17101206, July 2006, 1,813 respondents in a representative sample of the Norwegian population



## Er det trygt å bruke NEP?

- NEP er kontraindisert ved hypersensitivitet overfor nikotin eller andre av innholdstoffene.
- Forsiktighet skal utvises ved alvorlig hjerte- og karsykdom, aktiv duodenal- og ventrikkelsår, hypertyreose, diabetes mellitus, feokromocytom og ved alvorlig nyre- og leverinsuffisens. Hvis fortsatt røyking er alternativet bør lege konsulteres i forhold til evt. bruk av NEP i stedet.
- NEP bør ikke brukes ved graviditet hvis ikke fordelene oppveier en mulig risiko, og preparatene skal ikke brukes under amming siden nikotin går over i morsmelk.
- Det å få nikotin gjennom NEP er betydelig tryggere enn å få nikotin gjennom røyking, og bruk av NEP er ikke antatt å være assosiert med alvorlige skadelige effekter.<sup>9</sup>
- Risikoene ved bruk av NEP vil aldri være større enn risikoene ved å røyke.<sup>10</sup>

9. A.Molyneux. ABC of smoking cessation, Nicotine replacement therapy; BMJ. 2004 February 21; 328(7437): 454–456

10. Benowitz NL, Gourlay SG. Cardiovascular toxicity of nicotine: implications for nicotine replacement therapy. J Am Coll Cardiol. 1997 ;29:1422-31. Review.

## 3 viktige ting å huske neste gang du skal gi råd til noen som ønsker å slutte å røyke:

1. Viljestyrke alene er sjelden nok. Ved hjelp av nikotinerstatningsprodukter i tillegg blir det lettere å klare å slutte<sup>1,2,3,4</sup>
2. Nikotinerstatningsprodukter inneholder medisinsk nikotin, og det er ikke kjent å være genotoksisk eller mutagent.
3. Identifiser nikotinavhengighet (Fagerstrøm test) og gi informasjon om riktig bruk (for eksempel riktig tyggeteknikk).

1. Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al: Treating tobacco use and dependence. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. June 2000
2. Aubin HJ, Bobak A, Britton JR, Oncken C, Billing CB Jr, Gong J, Williams KE, Reeves KR. Varenicline versus transdermal nicotine patch for smoking cessation: Results from a randomised, open-label trial. Thorax. 2008 Feb 8; [Epub ahead of print] PMID: 18263663.
- 3) Tonstad, S. Tidsskr. Nor. Lægeforen. 1999;(9): 1289-93
- 4) Huges J.R, Keely J, Naud S: Shape of relapse curve and long term abstinence among untreated smokers. Society for the Study of Addiction. 2004; 99:29-38

