

# Min Røykeslutt Plan

 nicorette<sup>®</sup>

## Plaster + Tyggegummi

**Lindrer kraftig røykesug**



Hvis du røyker mer enn 20 sigaretter pr. dag, eller ikke har lyktes å stumpe røyken med hjelp av ett nikotinerstatningsprodukt tidligere, kan Nicorette kombinasjonsløsning være riktig for deg.

Les videre om  Min Røykesluttplan

### Uke 1 – 8

#### Hvor mange?



**Ett pr. dag**  
25 mg / 16 timer  
**Nicorette<sup>®</sup> Depotplaster**

.....  
**Normalt 5 – 6 pr. dag**

2 mg **Nicorette<sup>®</sup> Tyggegummi**

#### Hvor ofte?

##### 25 mg Plaster

Bruk ett depotplaster pr. dag. Settes på om morgenen og tas av på kvelden før du legger deg.

##### 2 mg Tyggegummi

Hvis du likevel får episoder med røykesug gjennom dagen, ta en tyggegummi. Normalt vil det være nok med 5-6 stk pr. dag.\*

**Etter de første 8 ukene kan du slutte å bruke plaster og fortsette å kontrollere røykesuget kun med bruk av tyggegummi. Ønsker du å fortsette med kombinasjonsløsning, les på neste side.**

\* Ikke ta mer enn 24 tyggegummier pr. dag.

### Uke 9 – 10

#### Hvor mange?



**Ett pr. dag**  
15 mg / 16 timer  
**Nicorette<sup>®</sup> Depotplaster**

.....  
**Normalt 5 – 6 pr. dag**

2 mg **Nicorette<sup>®</sup> Tyggegummi**

#### Hvor ofte?

##### 15 mg Plaster

Bruk ett depotplaster pr. dag. Settes på om morgenen og tas av på kvelden før du legger deg.

##### 2 mg Tyggegummi

Hvis du likevel får episoder med røykesug gjennom dagen, ta en tyggegummi. Normalt vil det være nok med 5-6 stk pr. dag.\*

**Hvor mange tyggegummi du har behov for kan være forskjellig fra dag til dag siden røykesug oppleves individuelt.**

\* Ikke ta mer enn 24 tyggegummier pr. dag.

### Uke 11 – 12

#### Hvor mange?



**Ett pr. dag**  
10 mg / 16 timer  
**Nicorette<sup>®</sup> Depotplaster**

.....  
**Normalt 5 – 6 pr. dag**

2 mg **Nicorette<sup>®</sup> Tyggegummi**

#### Hvor ofte?

##### 10 mg Plaster

Bruk ett depotplaster pr. dag. Settes på om morgenen og tas av på kvelden før du legger deg.

##### 2 mg Tyggegummi

Hvis du likevel får episoder med røykesug gjennom dagen, ta en tyggegummi. Normalt vil det være nok med 5-6 stk pr. dag.\*

**Hvor mange tyggegummi du har behov for kan være forskjellig fra dag til dag siden røykesug oppleves individuelt.**

\* Ikke ta mer enn 24 tyggegummier pr. dag.

### Etter 12 uker

#### Slutt å bruke Nicorette<sup>®</sup> depotplaster

Nå som du ikke lenger bruker plaster, er det mulig du trenger flere tyggegummier pr. dag for å dempe røykesuget. Etter hvert skal du begynne å redusere antall pr. dag av disse også.

#### Slutt å bruke Nicorette<sup>®</sup> tyggegummi

... når du er nede i 1-2 stk pr. dag.

Ikke bruk Nicorette<sup>®</sup> i mer enn 12 måneder.



Nicorette<sup>®</sup> (nikotin). Reseptfritt legemiddel til bruk ved røykeavvenning. Ved graviditet, amming eller alvorlig hjerte- og karsykdom bør Nicorette<sup>®</sup> kun brukes i samråd med helsepersonell. McNeil Sweden AB.

**Min Røykeslutt Plan**  **gjør noe fantastisk**

Denne planen er kun et forslag. Hva som er riktig for deg kommer an på dine tidligere røykevaner. Det anbefales å bruke Nicorette<sup>®</sup> i minst tre måneder for å bryte med røykevanene. Les pakningsvedlegget før bruk!

NO/NI/17-1159      November 2017