

# Min Røykeslutt Plan

 nicorette®

## Munnspray

**Rask  
lindring av  
røykesuget**



**Begynner å lindre røykesug etter kun 60 sekunder.**

Les videre om  Min Røykesluttplan

### Uke 1 – 6

#### Hvor mange?



**Normalt 16 – 32  
spraydoser pr. dag**  
dersom du trenger  
1 dose pr. gang\*

.....

**Normalt 32 – 64  
spraydoser pr. dag**  
dersom du trenger  
2 doser pr. gang\*

#### Hvor ofte?

**1 – 2 doser hver halvtime eller time**

Ta 1 eller 2 doser når du opplever røyksug eller tidligere ville tatt en sigarett.\* Bruk mye nok til at røykesuget dempes.\*

\* Start med å ta 1 dose. Dersom røykesuget ikke går over i løpet av noen minutter kan du ta en ny dose. Dersom 2 doser er nødvendig, kan du fortsette med dette hver gang. Ikke ta mer enn 4 spraydoser per time, og maksimum 64 spraydoser per døgn.



### Uke 7 - 9

#### Hvor mange?



**Begynn å  
redusere  
antall doser  
Nicorette®  
munnspray  
pr. dag**



#### Hvor ofte?

**1 – 2 doser hver time / annenhver time**

Begynn å trappe ned antallet doser pr. dag  
Bruk likevel nok Nicorette® til at røykesuget fortsatt dempes.\*

\* Ikke ta mer enn 4 spraydoser per time, og maksimum 64 spraydoser per døgn.

Innen utgangen av uke 9 bør du ha halvert antallet doser sammenliknet med det du brukte i starten.



### Uke 10 - 12

#### Hvor mange?



**Fortsett  
å redusere  
antall doser  
Nicorette®  
munnspray  
pr. dag**

#### Hvor ofte?

**1 – 2 doser hver 4. til 6. time**

Trapp ytterligere ned på antall doser pr. dag.  
Bruk likevel nok Nicorette® til at røykesuget fortsatt dempes.\*

\* Ikke ta mer enn 4 spraydoser per time, og maksimum 64 spraydoser per døgn.

Innen uke 12 bør du være nede i maksimalt 4 spraydoser pr. dag



#### Slutt å bruke Nicorette® munnspray

... når du er nede i 2–4  
spraydoser pr. dag.



For å holde deg røykfri etter de første tolv ukene kan det være nødvendig å bruke Nicorette® munnspray i situasjoner der du opplever kraftig røyksug – men ikke bruk mer enn fire spraydoser pr. dag.

Det anbefales ikke å bruke Nicorette® munnspray i mer enn seks måneder.

Min Røykeslutt Plan

 nicorette  
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® i minst tre måneder for å bryte med røykevanene. Les pakningsvedlegget før bruk!

NO/NI/17-1156

November 2017