

Min Stop Plan

 nicorette®

Plaster + Tyggegummi

Lindrer den stærke rygetrang



Ryger du over 20 cigaretter om dagen? Eller har du prøvet at stoppe før ved hjælp af ét nikotinprodukt? Øg dine chancer for at stoppe, ved at kombinere to Nicorette® produkter.*

* Sammenlignet med kun at bruge ét nikotinprodukt

Rul ned  for din plan

Uge 1 – 8

Hvor mange?



1 pr. dag

25 mg Nicorette® Plaster

5 – 6

stykker pr. dag

2 mg Nicorette®

Tyggegummi

Hvor ofte?

25 mg Plaster

Sæt 25 mg plasteret på når du vågner, og tag det af før du går i seng.

Tyggegummi

Tyg et stykke 2 mg Nicorette® tyggegummi når du mærker nikotintrang, eller der hvor du normalt ville have røget en cigaret. Tyg ikke mere end 24 stykker om dagen.

Efter de første 8 uger, har du to muligheder. Du kan enten stoppe med plasteret og kun bruge tyggegummi eller følge planen nedenfor med plaster og tyggegummi.



Uge 9 – 10

Hvor mange?



1 pr. dag

15 mg Nicorette® Plaster

5 – 6

stykker pr. dag

2 mg Nicorette®

Tyggegummi

Hvor ofte?

15 mg Plaster

Sæt 15 mg plasteret på når du vågner, og tag det af før du går i seng.

Tyggegummi

Tyg et stykke 2 mg Nicorette® tyggegummi når du mærker nikotintrang, eller der hvor du normalt ville have røget en cigaret. Tyg ikke mere end 24 stykker om dagen.



Antallet af tyggegummi kan ændre sig i løbet af perioden, eftersom trangen til nikotin er individuel.



Uge 11 – 12

Hvor mange?



1 pr. dag

10 mg Nicorette® Plaster

5 – 6

stykker pr. dag

2 mg Nicorette®

Tyggegummi

Hvor ofte?

10 mg Plaster

Sæt 10 mg plasteret på når du vågner, og tag det af før du går i seng.

Tyggegummi

Tyg et stykke 2 mg Nicorette® tyggegummi når du mærker nikotintrang, eller der hvor du normalt ville have røget en cigaret. Tyg ikke mere end 24 stykker om dagen.

Antallet af tyggegummi kan ændre sig i løbet af perioden, eftersom trangen til nikotin er individuel.



Op til 12 måneder

Stop med at bruge plasteret efter 12 uger. Du kan i begyndelsen have brug for at tygge flere stykker tyggegummi for at lindre din nikotintrang. Prøv at nedsætte antallet af stykker tyggegummi, du tygger hver dag, efterhånden som tiden går.

Når du er nede på 1-2 stykker Nicorette® tyggegummi om dagen, er det en god idé, at stoppe helt.



Min Stop Plan

 nicorette

gør noget fantastisk

Denne plan indeholder kun anbefalinger. Antallet af tyggegummi er individuelt fra person til person og afhænger af dine tidligere rygevaner. Indeholder nikotin. Læs altid vejledningen.

For mere information www.nicorette.dk

DK/NI/17-0964