

Mitt Rökstopp

 nicorette[®]

Inhalator

**Håll dina
fingrar
sysselsatta**



Imiterar hand-till-munrörelsen

Här hittar du  din plan:

Vecka 1 – 12

Hur många?



Använd

**6–12
nikotinpluggar
per dag**

**NICORETTE[®]
Inhalator**



Hur ofta?

1 nikotinplugg varje / varannan timme

.....
Använd inhalatorn varje gång du känner röksug.
Använd inhalatorn tills att röksuget upphör. Det är viktigt att inte underdosera, men använd inte mer än 12 nikotinpluggar om dagen.



12 veckor och framåt

Vad?



**NICORETTE[®]
Inhalator**

Hur ofta?

Förläng tiden mellan varje puff från inhalatorn

.....
Börja nu minska nikotindosen successivt genom att exempelvis reducera antalet puffar från inhalatorn varje dag så att antalet använda pluggar per dag minskas. Använd inhalatorn tills att röksuget upphör.



Sluta att använda inhalatorn

... när dosen har minskat till 1 nikotinplugg per dag.

Använd inte NICORETTE[®] Inhalator längre än 12 månader.



Hur Inhalatorn ska användas:

1. Sätt in nikotinpluggen i inhalatorn.
2. Puffa på inhalatorn på samma sätt som när du röker en cigarett. Vid varje användningstillfälle använd ca 8-10 gånger fler puffar än en cigarett.
3. Varje nikotinplugg ersätter 3-4 cigaretter, men du får i dig mycket mindre nikotin av en puff från inhalatorn och bör därför använda inhalatorn mer intensivt än vid rökning för att kontrollera röksuget.
4. Det finns ca 10-20 minuter total användning i en nikotinplugg.

Mitt Rökstopp med NICORETTE[®] är endast ett förslag. Vilken mängd nikotinläkemedel som behövs är individuellt och beror på dina tidigare rökvanor.

Mitt Rökstopp

 nicorette[®]
Gör något fantastiskt

NICORETTE[®] (nikotin) inhalator. Läkemedel vid rökavvänjning. Från 18 år. Läs alltid bipacksedeln, särskilt vid sjukdom eller graviditet. © McNeil Sweden AB, Box 4007, 169 04 Solna, 2018.

SE/NI/18-2026