

Mitt Rökstopp

 nicorette®

Tuggummi

**Tugga
bort ditt
röksug**



Ett välsmakande sätt att sluta röka på.

Här hittar du  din plan:

Vecka 1-12

Vad?



**Vanligtvis
8 - 12
tuggummin
per dag.**

Hur ofta?

Varje 1-2 timmar

Till att börja med...

Ta ett tuggummi då du känner röksug eller då du i vanliga fall skulle ta en cigarett. Ta så pass många tuggummin att det möter ditt dagliga behov.*

* Ta inte fler än 24 stycken NICORETTE® Tuggummin per dag.



För att maximera chanserna att lyckas är det viktigt att inte underdosera.

Från 12 veckor och framåt

Vad?



**Börja minska
antalet
NICORETTE®
Tuggummin.**

Hur ofta?

Med några timmars mellanrum

Minska antalet tuggummin

Minska antalet tuggummin så att dessa exempelvis tas med några fler timmars mellanrum istället.



När du bara använder ett eller två tuggummin om dagen bör du kunna sluta helt och hållet.

NICORETTE® Tuggummi ska inte användas regelbundet längre än 12 månader.



Visste du att nikotintuggummi inte ska tuggas på samma sätt som andra tuggummin?

1. Tugga långsamt tills smaken blir stark.
2. Sluta tugga och låt tuggummit vila mellan kind och tandkött tills smaken mattats av. Nikotinet i tuggummit upptas i kroppen via munnens slemhinnor.
3. När smaken mattats av, börja långsamt att tugga tuggummit igen tills att smaken stegvis blir stark.
4. Upprepa steg två och tre under 30 minuter.



**NICORETTE®
Tuggummi**



Vilken styrka ska jag börja med?

2 mg

Om du röker upp till 20 cigaretter per dag.

4 mg

Om du röker mer än 20 cigaretter om dagen eller har misslyckats med 2mg tuggummi.

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

Mitt Rökstopp

nicorette®
Stannars gör vi något fantastiskt

NICORETTE® (nikotin) Tuggummi. Läkemedel vid rökavvänjning. Från 18 år. Läs alltid bipacksedeln, särskilt vid sjukdom eller graviditet. © McNeil Sweden AB, Box 4007, 169 04 Solna, 02/2021. SE-NI-2100018