



Nedenfor har du en plan for de første uger i dit rygestop samt tip til at forblive på rette kurs. Følg din fremgang ved at anføre antallet af Nicotinell tyggegummier, du tygger hver dag i hver uge, og skriv en note om, hvad der irriterer dig, og hvad du har opnået, for at holde styr på, hvordan dit rygestop skrider frem.

UGE  
1-12



4 mg

8-12 stk per dag

UGE  
13-24



2 mg

8-12 stk per dag

UGE  
25-28



2 mg

4-6 stk per dag

UGE  
29-36



2 mg

0-4 stk per dag

UGE  
36



Behandlingen  
bør stoppe ved  
1-2 stk per dag

Behandlingen  
bør stoppe ved  
1-2 stk per dag

	ANBEFALET DAGLIG DOSIS*	MIN BEHANDLING (DAGLIG DOSIS)	TIPS	DETTE HAR JEG OPNÅET	DETTE IRRITERER MIG
UGE 1	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Oftest udnytter brugeren ikke nikotintyggegummiets fulde effekt: Tyggegummi bruges uregelmæssigt for at komme over rygetrangen så hurtigt som muligt. Denne metode virker ikke altid. Følg anvisningerne for at fordoble chancen for et vellykket rygestop.		
UGE 2	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Kulilden er allerede ude af din krop, og din vejrtrækning skulle allerede være ved at blive bedre. Brug et par minutter på din foretrukne fysiske aktivitet (ja, selv den!), og se, om du kan mærke en forskel.		
UGE 3	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Smager maden af mere? Prøv at tilsætte mindre salt til din mad og mindre sukker i kaffen. Det er muligt, at du vil kunne lide det endnu mere. Med hensyn til smag, har du så prøvet andre smagsvarianter af Nicotinell tyggegummi, som fx frugtsmag eller cool IceMint-smag?		
UGE 4	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Måske skulle du overveje at gå i gang med en god forårsrensning (selvom det er vinter), hvis du altså ikke allerede har gjort det, for at få den sidste røg ud af huset. Brug de penge, du ikke har brugt på cigaretter, til at sende gardiner, dyne og dit bedste tøj til rens!		
UGE 5	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Der er gået en hel måned – fortæl det til dine omgivelser med en e-mail eller en opdatering på dit foretrukne sociale netværk. Måske dukker der andre støttepersoner (og andre ex-rygere) op, som kan hjælpe dig på vej.		
UGE 6	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Notér for dig selv, i hvilke situationer din rygetrang er størst, og beslut dig herefter for forskellige løsninger til hver enkelt situation. Det kan fx være at bytte kaffe- og rygepausen ud med en kop te og en hyggesnak med en kollega, eller ændre tid og sted for dine pauser på arbejde.		
UGE 7	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Har du været ved tandlægen for nylig? En god tandrensning vil gøre dine tænder endnu hvidere, end de var før, og dit tandkød vil blive sundere og mindre følsomt.		
UGE 8	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Får du venner på besøg for at fejre din succes? Og er de ikke alle holdt op med at ryge? Pynt op på altanen eller udenfor, så de har et behageligt sted at ryge, mens du nyder den rene luft indendørs!		
UGE 9	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Så er der gået over 2 måneder! Grib telefonen og fortæl en ven om dine fremskridt, men bliv ikke overrasket, hvis de ikke kan genkende din stemme: Den er muligvis blevet klarere og kan endda lyde yngre!		
UGE 10	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Er afvænnings symptomerne ved at aftage? Det kan være fristende at stoppe med Nicotinell, men det vil fordoble dine chancer for et vellykket rygestop, hvis du følger anvisningerne i denne vejledning og i pakken.		
UGE 11	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Skriv en ny liste over grunde til, at du er holdt op med at ryge. Du vil måske finde ud af, at der er dukket nye grunde op i løbet af de seneste mange røgfri uger! Behold denne liste som en påmindelse om ikke at starte igen.		
UGE 12	8-12 4 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Det er nu ved at være tid til at skære ned på antal tyggegummier om dagen eller skifte til 2 mg tyggegummi. Følg evt. vejledningen øverst til højre på denne side, eller læs indlægssedlen i pakken. Når du kun tager 1-2 tyggegummier dagligt, bør du stoppe helt. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte apoteket.		