



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 iriterer dig, og hvad du har opnået, for at holde styr på, hvordan dit rygestop skrider frem.

UGE
1-12
2 mg

8-12 stk per dag

UGE
13-16
2 mg

4-6 stk per dag

UGE
17-24
2 mg

0-4 stk per dag

UGE
24

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 2 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Ofte 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 2 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Får du nogen gange hikke, når du tygger Nicotinell tyggegummi? Måske tygger du det på samme måde som ethvert andet tyggegummi. Tjek pakken for anvisninger i, hvordan Nicotinell tyggegummi skal tygges.		
UGE 3	8-12 2 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 2 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 alltså 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 2 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 2 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 find nye alternativer, der kan aflede opmærksomheden – byt fx kaffe- og rygepausen ud med en kop te og en hyggensnak med en kollega, eller du kan ændre tid og sted for dine pauser på arbejde.		
UGE 7	8-12 2 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 8	8-12 2 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Tænkter du på at ryge? Når du ikke kan lade være med at tænke på det, kan du – i stedet for at skælde ud på dig selv – prøve at lede dine tanker over på den næste dejlige ting, som du vil kunne gøre endnu lettere nu, da du ikke ryger længere!		
UGE 9	8-12 2 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 på pakken.		
UGE 10	8-12 2 mg tyggegummi	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Kig grundigt på dig selv i spejlet. Kan du se nogen forskel? Dine kinder er måske blev lidt rødere, dit hår er lidt mere glansfuldt – for slet ikke at tale om din ånde, som er blevet friskere!		
UGE 11	8-12 2 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 2 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. Følg evt. vejledningen øverst til højre på denne side, eller læs indlægsedlen i pakken. Når du kun tager 1-2 tyggegummier dagligt, bør du stoppe helt. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte apoteket.		