



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 sugetabletter, 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
↓
1 mg

UGE
13-16
↓
1 mg

UGE
17-24
↓
1 mg

UGE
24
↓
Behandlingen bør stoppe ved 1-2 stk per dag

8-12 stk per dag

4-6 stk per dag

0-4 stk per dag

1-2 stk per dag

	ANBEFALET DAGLIG DOSIS*	MIN BEHANDLING (DAGLIG DOSIS)	TIPS	DETTE HAR JEG OPNÅET	DETTE IRRITERER MIG
UGE 1	8-12 1 mg sugetabletter	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Ofte udnytter brugeren ikke nikotinsugetabletternes fulde effekt. Sugetabletterne 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 1 mg sugetabletter	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Får du hikke, når du tager en Nicotinell sugetablet? Måske bruger du dem på samme måde som enhver anden sugetablet. Tjek pakken for anvisninger i, hvordan Nicotinell sugetabletter skal bruges.		
UGE 3	8-12 1 mg sugetabletter	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Har du bemærket, at visse faktorer udløser din lyst til at tage en cigaret? Skriv disse udløsende faktorer ned, og find en anden måde at håndtere hver af dem på. Husk, du kan tage en Nicotinell sugetablet, når rygetrangen opstår.		
UGE 4	8-12 1 mg sugetabletter	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 forårsrengøring (selvom det er vinter), hvis du altså ikke allerede har gjort det, for at få den sidste rug 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 1 mg sugetabletter	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 1 mg sugetabletter	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 7	8-12 1 mg sugetabletter	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Desserten smager sikkert endnu bedre end for et par uger siden, men der er ingen grund til at give efter for lysten til en portion til. Nu hvor du er holdt op med at ryge, vil alt blive ved med at smage bedre!		
UGE 8	8-12 1 mg sugetabletter	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 9	8-12 1 mg sugetabletter	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 1 mg sugetabletter	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 11	8-12 1 mg sugetabletter	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 tankød vil blive sundere og mindre følsomt.		
UGE 12	8-12 1 mg sugetabletter	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 sugetabletter om dagen. Følg evt. vejledningen øverst til højre på denne side, eller læs indlægssedlen i pakken. Når du kun tager 1-2 sugetabletter dagligt, bør du stoppe helt. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte apoteket.		

*Disse doseringsanbefalinger er givet som retningslinjer. Læs altid anvisningerne i pakken. Din læge og/eller apoteket kan hjælpe dig med at finde den bedste dosis til dig.

Behandlingen med Nicotinell sugetabletter bør vare i mindst 3 måneder. Efter 3 måneders behandling bør antallet af sugetabletter nedsættes gradvist. Det frarådes normalt at bruge Nicotinell sugetabletter i mere end 6 måneder.