



Herunder finder du den anbefalede daglige dosis for hver uge samt et tip til at forblive på rette kurs. Registrer behandlingen ved at anføre dosis af det plaster, du tager på hver dag i hver uge. For hver uge skal du skrive en note om, hvad der irriterer dig, og hvad du har opnået, for at holde styr på, hvordan dit rygestop skrider frem.



	ANBEFALET DAGLIG DOSIS*	MIN BEHANDLING (DAGLIG DOSIS)	TIPS	HVAD HAR JEG OPNÅET	HVAD IRRITERER MIG
UGE 1	21 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Husk at lade plasteret sidde i 24 timer – også selvom du aldrig har røget, mens du sov. Den konstante optagelse af nikotin døgnet rundt vil bedst muligt nedsætte din rygetrang om morgenen, og din nikotinafvænnning vil blive mere vellykket.		
UGE 2	21 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Husk at anbringe plasteret på et forskelligt sted hver dag, så hvert hudområde får nogle dages pause. Se pakken for yderligere information om, hvordan du sætter plastret på.		
UGE 3	21 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Du har sikkert allerede bemærket de stunder, som før i tiden var forbundet med en cigaret – en kop kaffe med kollegaerne eller en øl med vennerne? Prøv at undgå disse udløsende faktorer, eller find alternativer i en kort periode, indtil du er længere i forløbet.		
UGE 4	21 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Forbered dig på at fjerne 1/3 af dit nikotinindtag ved at tage det næste skridt fra trin 1 til trin 2! Hvis du er i tvivl, kan de hjælpe dig på apoteket.		
UGE 5	14 mg plaster	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	14 mg plaster	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 7	14 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Savner du hånd til mund-bevægelsen? Prøv at børste dine tænder en ekstra gang eller to hver dag i stedet for. Også selvom din ånde allerede er meget friskere uden cigaretterne!		
UGE 8	14 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Forbered dig på at halvere dit nikotinindtag ved at tage det næste skridt fra trin 2 til trin 3! Hvis du har spørgsmål, kan de hjælpe dig på apoteket.		
UGE 9	7 mg plaster	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 10	7 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Har du været til 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 11	7 mg plaster	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 12	7 mg plaster	dag 1 dag 2 dag 3 dag 4 dag 5 dag 6 dag 7	Du er næsten nikotinfri! 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 12 røgfri uger! Behold denne liste som en påmindelse om ikke at starte igen.		

*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 plaster bør vare i 2-3 måneder afhængigt af nikotinafhængighed. Det frarådes normalt at bruge plasteret i mere end 3 måneder. Tal med lægen, hvis du stadig har brug for Nicotinell plaster efter 3 måneders brug.