

# Näin lopetan. Pysyvästi.

## nicorette®

### Nicorette®-purukumi

**Lopeta pala kerrallaan  
Eri makuja**



**Tuplakerros makua\***

\* Fruitmint- ja Mentholmint-maku

Lue lisää ↓

### Viikot 1 – 12

#### Kuinka paljon?



Suositusannos

**8–12**

**purukumia päivässä**

Nicorette®-purukumi



#### Kuinka usein?

##### Aluksi...

Ota Nicorette-purukumi, kun tunnet tupakanhimoa tai kun muuten polttaisit savukkeeseen.

Ota riittävästi lievittääksesi tupakanhimoa.\*

**1–2**

**tunnin**

**välein**

.....

\* Enimmäisannos on 24 Nicorette-purukumia päivässä



### Viikosta 13 eteenpäin

#### Kuinka paljon?



Nicorette®-purukumi

#### Kuinka usein?

##### Vähennä asteittain annosta

Voit yrittää vähentää nikotiinin saantia vaihtamalla yhden Nicorette-purukumin päivässä tavalliseen purukumiin.

**Muutaman**

**tunnin**

**välein**

.....



#### Lopeta hoito, kun annos on enää 1-2 palaa päivässä.

Purukumin säännöllistä käyttöä yli 12 kuukauden ajan ei yleensä suositella.



#### Tiesitkö, että nikotiinipurukumia pureskellaan eri tavalla kuin tavallista purukumia?

1. Pureskele purukumia hitaasti, kunnes suussa on voimakas maku tai suuta kihelmöi hieman.
2. Kun maku on voimakas, jätä purukumi posken ja ikenen väliin. Nikotiini imeytyy suuontelon limakalvojen läpi.
3. Kun voimakas maku on laimentunut, jatka pureskelua, kunnes maku taas voimistuu.
4. Jatka jaksoittaista pureskelua noin 30 minuutin ajan.



### Nicorette®-purukumi



#### Minkä vahvuuden valitsen?

**2 mg**

jos poltat enintään 20 savuketta päivässä

**4 mg**

jos poltat yli 20 savuketta päivässä

Tämä suunnitelma on vain ehdotus. Annostelu on yksilöllinen ja riippuu tupakointitavoistasi.

# Näin lopetan. Pysyvästi.

## nicorette

saavuta jotain suurenmoista

Nicorette® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy. 10/2017 ©McNeil 2017

FI/NI/17-1419