ΔΗΛΩΣΗ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Ημ/νία

ΚΟΒΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑΤΙ:

Όνομα

Συμπλήρωσε αυτή τη φόρμα και φύλαξέ την για να θυμάσαι γιατί διακόπτεις το κάπνισμα

ΗΜΕΡΑ 1
- [ ] Δεν έχω καπνίσει
- [ ] Η στρατηγική της επιτυχίας μου

ΗΜΕΡΑ 2
- [ ] Δεν έχω καπνίσει
- [ ] Εμπιστεύομαι τη δύναμη της θέλησής μου

ΗΜΕΡΑ 3
- [ ] Δεν έχω καπνίσει
- [ ] Καταπολέμησα την επιθυμία μου

ΗΜΕΡΑ 4
- [ ] Δεν έχω καπνίσει
- [ ] Ξεπέρασα την παρόρμησή μου

ΗΜΕΡΑ 5
- [ ] Δεν έχω καπνίσει
- [ ] Μου πήρε λίγο χρόνο αλλά τα καταφέρνω

ΗΜΕΡΑ 6
- [ ] Δεν έχω καπνίσει
- [ ] Δεν χάνω το κίνητρό μου

ΗΜΕΡΑ 7
- [ ] Δεν έχω καπνίσει
- [ ] Είμαι πρωταθλητής

nicorette®
Ξεκίνα σήμερα

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Η ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ. Προσοχή σε άτομα με σοβαρή καρδιαγγειακή νόσο, σοβαρές αρρυθμίες ή ασταθή στηθάγχη. Όχι κάτω των 18. Περιέχει νικοτίνη.

ΑΝΤΕΧΕΙΣ (χωρίς κάπνισμα) 1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ;

Κάν' το & θα έχεις

9x πιθανότητες οριστικής διακοπής*

nicorette®
Ξεκίνα σήμερα

*Σε σύγκριση με όσους δεν απείχαν την 1η εβδομάδα μετά από μια απότομη προσπάθεια διακοπής, με ή χωρίς χρήση Nicorette®.
Tønnesen P et al. Higher dosage nicotine patches increase one-year smoking cessation rates: results from the European CEASE trial. Eur Respir J. 1999 Feb;13(2):238-46

ΑΝΤΕΧΕΙΣ (χωρίς κάπνισμα) 1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ;

Συγχαρητήρια! Μόλις ξεκινήσατε ένα απίστευτο ταξίδι σε έναν νέο τρόπο ζωής, χωρίς κάπνισμα!

Τι αφορά;

Το Nicorette μέσα από το πλάνο «Αντέχεις 1 εβδομάδα χωρίς κάπνισμα;» σας προσφέρει έναν οδηγό υποστήριξης 7 ημερών για να επιτύχετε τον στόχο σας και να ζήσετε μια πιο υγιεινή ζωή.

Πώς λειτουργεί;

Μια μέρα, μια σελίδα, πολλές συμβουλές. Μέρα με τη μέρα, θα ανακαλύπτετε μέσα από αυτές τις σελίδες, με πόσους τρόπους μπορείτε να βελτιώσετε την υγεία σας, διακόπτοντας το κάπνισμα, καθώς και συμβουλές για να ξεπεράσετε όλα τα εμπόδια της πρώτης εβδομάδας.

Η πιο δύσκολη φάση της διακοπής του καπνίσματος είναι η πρώτη εβδομάδα.

Το Nicorette® είναι εδώ για να σας στηρίξει στο ταξίδι σας, γιατί **αν καταφέρετε να μην καπνίσετε για 1 εβδομάδα, έχετε 9Χ πιθανότητες να διακόψετε το κάπνισμα οριστικά!***

Μπορείτε να το καταφέρετε! Μάθετε πώς!

ΗΜΕΡΑ 1 — ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΑΣ

Το γνωρίζατε; Μετά από 20 λεπτά χωρίς κάπνισμα, ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή σας πίεση πέφτουν και επιστρέφουν στο φυσιολογικό.[1]

Αυτή είναι η πρώτη μέρα που μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας!

4 συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε:

- Αντί να μετράτε τις μέρες μέχρι να κόψετε το κάπνισμα, ξεκινήστε από το 0 και μετρήστε κάθε νέα μέρα που δεν καπνίζετε!
- **Βάλτε ένα "√" στις ημέρες** που καταφέρατε να μην καπνίσετε, στο πίσω μέρος του φυλλαδίου.
- Σημειώστε τους ημερήσιους, εβδομαδιαίους και μηνιαίους στόχους σας για να μείνετε προσηλωμένοι στο στόχο σας.
- Μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας πως κόβετε το κάπνισμα.

Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό σας ως καπνιστής μπορείτε να ελέγξετε περισσότερο τη συνήθειά σας και να διευκολύνετε το ταξίδι της διακοπής. Κάντε το!

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΑΣ

Ξεκινήστε με το Heaviness of Smoking Index (HSI) τεστ για να αξιολογήσουμε πόσο εξαρτημένοι είστε από το τσιγάρο[2]

Πόσο σύντομα αφού ξυπνήσετε καπνίζετε το 1ο σας τσιγάρο;			
Μέσα σε 5 λεπτά 3 βαθμοί	6 - 30 λεπτά 2 βαθμοί	31 - 60 λεπτά 1 βαθμός	Μετά από 60 λεπτά 0 βαθμοί
Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;			
10 ή λιγότερα 0 βαθμοί	11 - 20 1 βαθμός	21 - 30 2 βαθμοί	31 ή περισσότερα 3 βαθμοί

Βαθμολογία> 4 σημαίνει πως η εξάρτησή σας από το τσιγάρο είναι υψηλή.

(1) https://quebecsanstabac.ca/je-minforme/dependance/bienfaits-arretert
(2) Heatherton TF; Kozlowski LT; Frecker RC; Rickert W; Robinson J. Measuring the Heaviness of Smoking: Using self-reported time to the first cigarette of the day and number of cigarettes smoked per day. British Journal of Addiction 1989;84(7):791-799.

ΗΜΕΡΑ 2

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ ΣΑΣ

Το γνωρίζατε; Μετά από 48 ώρες, δεν υπάρχει καθόλου νικοτίνη στο σώμα σας και η αίσθηση της γεύσης και της μυρωδιάς σας βελτιώνεται κατά πολύ.[1]

Φτάσατε στη δεύτερη μέρα!

Παρακάτω θα βρείτε περισσότερες συμβουλές για να ενισχύσετε τη δύναμη της θέλησής σας και να παραμείνετε πιστοί στο στόχο σας:

- **Βρείτε υποστήριξη σε ένα φίλο σας που θέλει να διακόψει**
  Μπορείτε να πείσετε έναν φίλο σας να σας ακολουθήσει στο ταξίδι της διακοπής, ώστε να υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον. Μαζί θα είναι πιο εύκολο.
- **Κοιμηθείτε καλά**
  Ένας καλός ύπνος θα ενισχύσει τη συγκέντρωσή σας και τον αυτοέλεγχό σας για να μπορέσετε να διαχειριστείτε την επιθυμία σας για κάπνισμα.
- **Ασκηθείτε τακτικά**
  Η τακτική σωματική άσκηση θα σας δώσει δύναμη για να καταπολεμήσετε το άγχος και την επιθυμία για κάπνισμα. Θα νιώσετε κι εσείς καλύτερα.
- **Εντοπίστε τις δικαιολογίες που χρησιμοποιείτε**
  Είμαστε όλοι ειδικοί στο να βρίσκουμε δικαιολογίες, είναι η ανθρώπινη φύση! Το κόλπο είναι να εντοπίσετε τις δικαιολογίες αυτές πριν υποκύψετε!
- **Επιβραβεύεστε τις προσπάθειές σας**
  Η διακοπή του καπνίσματος είναι δύσκολη, αλλά υπάρχουν πολλοί τρόποι για να επιβραβεύσετε τον εαυτό σας: αγοράστε κάτι που θέλετε από καιρό, γραφτείτε στο γυμναστήριο ή κανονίστε ένα ωραίο δείπνο στο σπίτι
- **Υπολογίστε τις αποταμιεύσεις σας και χρησιμοποιήστε αυτά τα χρήματα για να ανταμείψετε τον εαυτό σας!**

ΗΜΕΡΑ 3

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΙΣΩΓΥΡΙΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ

Το γνωρίζατε; Μετά από 72 ώρες, οι βρογχικοί σωλήνες σας αρχίζουν να χαλαρώνουν. Θα είναι πιο εύκολο να αναπνεύσετε και το ενεργειακό σας επίπεδο αυξάνεται.[1]

Τα συμπτώματα είναι θετικά σημάδια ότι το σώμα σας ανακάμπτει από τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

Μπορείτε να τα ξεπεράσετε:

- **Υπενθυμίστε στον εαυτό σας γιατί ξεκινήσατε**
  Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε γιατί θέλετε πραγματικά να αλλάξετε τη ζωή σας. Θα σας βοηθήσει όταν έρθουν οι δύσκολες στιγμές.
- **Υιοθετήστε μια καλά ισορροπημένη διατροφή**
  Κάντε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με υγιεινά και νόστιμα γεύματα, που περιλαμβάνουν άφθονα λαχανικά, φρούτα και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες. Θα χορτάσετε περισσότερο και θα βελτιώσετε τη διάθεσή σας.
- **Αλλάξτε τη ρουτίνα σας**
  Σήμερα είναι η μέρα να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο. Εξερευνήστε νέα μέρη! Εάν ένα συγκεκριμένο ποτό, αλκοολούχο ή μη, είναι έναυσμα για κάπνισμα, δοκιμάστε να πιείτε κάτι διαφορετικό.

Bonus **Ανακαλύψτε τη μέθοδο των 5΄ κατά των επιθυμιών.**

Κρατήστε το μυαλό σας απασχολημένο:
Μια απλή δραστηριότητα είναι αρκετή για να αφήσετε στην άκρη την ιδέα του καπνίσματος για λίγα λεπτά. Ήρθε η ώρα να διαβάσετε το βιβλίο που αγοράσατε μήνες πριν αλλά δεν είχατε χρόνο να ανοίξετε, να παρακολουθήσετε ταινίες που χάσατε, να παίξετε το αγαπημένο σας παιχνίδι, να αφιερώσετε χρόνο στην αγαπημένη σας δραστηριότητα που είχατε ξεχάσει.

Κρατήστε το στόμα σας απασχολημένο:
Πλύνετε τα δόντια σας, πιείτε ένα μεγάλο ποτήρι χυμό φρούτων, μασήστε μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη για να αποσπάσετε τη προσοχή σας από την επιθυμία να εισπνεύσετε καπνό.

Καλέστε έναν φίλο:
Ένας καλός φίλος, μπορεί να είναι η υποστήριξη που χρειάζεστε.

Χρησιμοποιήστε ένα προϊόν NRT (θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης):
Πάρτε μια τσίχλα Nicorette για να ανακουφιστείτε γρήγορα από την επιθυμία σας για κάπνισμα.

ΗΜΕΡΑ 4

ΞΕΠΕΡΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ ΣΑΣ

Το γνωρίζατε; η βελτίωση της υγείας σας είναι ήδη ορατή εξωτερικά. Το δέρμα σας λαμβάνει περισσότερα θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένου του οξυγόνου, καθιστώντας το πιο λαμπερό.[3]

Όταν βρίσκεστε σε μια κατάσταση, η οποία πυροδοτεί την επιθυμία σας για κάπνισμα, προσπαθήστε να αφιερώσετε μια στιγμή και να θυμηθείτε πόσο κοντά στο στόχο σας έχετε φτάσει καθώς και πόσο δρόμο έχετε κάνει για να τα καταφέρετε

Εάν εξακολουθείτε να πιάνετε τον εαυτό σας να θέλει να καπνίσει, δοκιμάστε να καταπολεμήσετε την ανάγκη αυτή ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- **Σταματήστε για μια στιγμή και σκεφτείτε την επιθυμία αυτή που σας έχει δημιουργηθεί**
  Από ποιο σημείο του σώματος πηγάζει; Οι άνθρωποι συχνά νιώθουν την ανάγκη για κάπνισμα στα χέρια ή στο στόμα τους.
- **Προσπαθήστε να καταλάβετε τι αίσθηση σας προκαλεί η επιθυμία αυτή**
  Μπορεί να είναι πίεση, μυρμήγκιασμα, ζεστασιά, δροσιά... Να είστε όσο πιο συγκεκριμένοι μπορείτε.
- **Δώστε προσοχή στην αναπνοή σας για τα επόμενα δύο λεπτά**
  Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να πείτε «εισπνοή» καθώς εισπνέετε και «εκπνοή» καθώς εκπνέετε.
- **Στρέψτε ξανά την προσοχή σας πίσω στο σώμα σας**
  Παρατηρήστε αν και πώς αλλάζουν οι αισθήσεις σας.
- **Ξεπεράστε την παρόρμησή σας να καπνίσετε ξανά.**
  Η επιθυμία σας για κάπνισμα είναι σαν ένα μεγάλο κύμα, μπορείτε να το ξεπεράσετε!

(3) https://www.stop-tabac.ch/fr/risques-et-maladies/vieillissement-et-3eme-age/vieillissement-de-la-peau

ΗΜΕΡΑ 5

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΕ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ;

Ένα άτομο που σταματάει το κάπνισμα δεν είναι απαραίτητο πως θα πάρει βάρος. Το 1/3 των ατόμων που διακόπτουν το κάπνισμα δεν παίρνουν βάρος κατά τη διάρκεια της προσπάθειας αυτής.[4]

Φροντίστε το μυαλό και το σώμα σας για να φτάσετε στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας! Έχουμε τις συμβουλές που θα σας βοηθήσουν:

Πώς να αντιμετωπίσετε τον έλεγχο του βάρους κατά τη διακοπή του καπνίσματος:

- **Απολαύστε πιο υγιεινά γεύματα.** Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα υγιεινό βιβλίο συνταγών για τα γεύματά σας.
- **Πίνετε νερό τακτικά και περιορίστε την πρόσληψη καφέ & αλκοόλ.**
- **Καταπολεμήστε την έχοντας μαζί σας υγιεινά σνακ.** Οι ξηροί καρποί, τα αποξηραμένα φρούτα, τα φρέσκα φρούτα και τα μπαστουνάκια λαχανικών είναι ιδανικά.
- **Τρώτε μικρότερες μερίδες μέχρι να σταθεροποιηθεί ο μεταβολισμός σας.** Κάντε ένα διάλειμμα μετά το κύριο γεύμα σας και δείτε αν εξακολουθείτε να πεινάτε μισή ώρα μετά.
- **Εντάξτε περισσότερη άσκηση στην καθημερινότητά σας.** Δοκιμάστε να περπατήσετε ή να κάνετε ποδήλατο πηγαίνοντας στη δουλειά ή σε φίλους ή ξεκινήστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής.
- **Ξεκινήστε τη μέρα σας με υγιεινό πρωινό:** ψωμί, γιαούρτι, φρούτα, χυμό φρούτων, δημητριακά...

Μάθετε να διαχειρίζεστε το άγχος:

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι το κάπνισμα βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους ενώ στην πραγματικότητα, το κάπνισμα προκαλεί άγχος.

- **Δοκιμάστε και αναπτύξτε μια στάση «μπορώ».**
  Αν πιστεύετε ότι μπορείτε να το κάνετε, έχετε πολύ περισσότερες πιθανότητες να σταματήσετε το τσιγάρο από ότι αν πείτε στον εαυτό σας ότι δεν μπορείτε.
- **Επικεντρωθείτε στο εδώ και τώρα.**
  Πάρτε μια βαθιά ανάσα, αφήστε στην άκρη τα πράγματα που μπορούν να περιμένουν και συγκεντρωθείτε σε αυτό που έχετε μπροστά σας.
- **Αποκτήστε νέες δραστηριότητες και διασκεδάστε.**
  Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στην ενίσχυση των χημικών ουσιών που εκκρίνει ο εγκέφαλος και σχετίζονται με τα συναισθήματα ευεξίας..

(4) INPES Brochure "J'arrête de fumer – Le guide pratique pour y parvenir". Accessible at: https://www.monreseau-cancerdusein.com/dossiers/vivre-avec/se-preparer-aux-traitements/arreter-de-fumer/jarrete-de-fumer-guide-pratique-inpes

Ακόμα και το μικρότερο βήμα, μετράει.

Παρακάτω μπορείτε να συμπληρώσετε τις καταστάσεις που συνήθως σας κάνουν να καπνίζετε, τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας αυτή τη στιγμή. Στη συνέχεια, βρείτε τον πιο θετικό εναλλακτικό τρόπο σκέψης!

Γεγονότα/ Καταστάσεις	Συναισθήματα /Αντιδράσεις	Αυτόματες σκέψεις	Εναλλακτικές σκέψεις
Τι συμβαίνει	**Τι νιώθω/ Τι κάνω**	**Τι λέω στον εαυτό μου;**	**Τι άλλο μπορώ να πω στον εαυτό μου**
Είμαι με φίλους σε μια όμορφη ατμόσφαιρα	Θα ανάψω ένα τσιγαράκι μέσα στη χαρά	Μόνο για μια φορά!	Όλα είναι καλά κι εγώ ρισκάρω να εθιστώ
Το αφεντικό κλπ. με κατηγόρησε για...	Αποθαρρημένος, απογοητευμένος, θα ανάψω ένα τσιγάρο		

ΗΜΕΡΑ 6

ΥΓΙΕΣΤΕΡΟΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ, ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ

Το γνωρίζατε; Οι τοξικές χημικές ουσίες στα τσιγάρα που έχουν δημιουργήσει ένα κολλώδες υπόλειμμα «πίσσας» στα δόντια σας θα εξαφανίζονται κάθε μέρα που δεν καπνίζετε.[5]

Μόνο μία ημέρα έμεινε και ολοκληρώσατε το πλάνο «Αντέχεις 1 εβδομάδα χωρίς κάπνισμα;» του Nicorette®

Μοιραζόμαστε μαζί σας καθημερινά πώς βελτιώνεται η υγεία σας. Ωστόσο, να θυμάστε πως η διακοπή του καπνίσματος δεν ωφελεί μόνο εσάς, αλλά και τους γύρω σας!

Υγιέστερο στόμα και δόντια

Σας έχει απασχολήσει ποτέ η κακοσμία και τα κίτρινα δόντια;
Με τη διακοπή του καπνίσματος κάνετε ένα σημαντικό βήμα ώστε να επιτύχετε να έχετε και πιο λευκά δόντια και πιο υγιές στόμα. Μειώνετε αποτελεσματικά τον κίνδυνο ανάπτυξης περιοδοντίτιδας, η οποία προκαλεί φλεγμονή, χαλίτωση και σε σοβαρές περιπτώσεις, ακόμη και απώλεια δοντιών.[1]

Υγιέστερες σχέσεις

Η οικογένεια και οι φίλοι σας θα σταματήσουν να ανησυχούν για τους κινδύνους της υγείας σας καθώς και της δικιάς τους, ως παθητικοί καπνιστές.
Θα μπορέσετε να απολαμβάνετε καλύτερο ποιοτικό χρόνο μαζί καθώς θα έχετε περισσότερη ενέργεια, πιο δροσερή αναπνοή και η συνολική φυσική σας κατάσταση θα βελτιώνεται.

Επίσης στη δουλειά, θα είστε πιο παραγωγικοί, καθώς δεν θα χρειάζεται να χάνετε χρόνο σε διαλείμματα τσιγάρου.

ΗΜΕΡΑ 7

ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ!

Το γνωρίζατε; Με τη διακοπή του καπνίσματος για 1 χρόνο, ο κίνδυνος καρδιακών παθήσεων είναι περίπου στο μισό σε σύγκριση με ένα άτομο που εξακολουθεί να καπνίζει.[6]

Συγχαρητήρια! Ολοκληρώσατε το «Αντέχεις μία βδομάδα χωρίς κάπνισμα» του Nicorette®!

Έχετε αυξήσει τις πιθανότητές σας να το κόψετε οριστικά!

Έχετε διανύσει το πιο δύσκολο κομμάτι του ταξιδιού της διακοπής, από εδώ και πέρα, θα είναι κάθε μέρα λίγο πιο εύκολο να καταφέρετε να μην καπνίσετε ξανά.

(5) https://www.stop-tabac.ch/fr/risques-et-maladies/les-maladies-consecutives-au-tabagisme/maladies-bucco-dentaires
(6) https://www.stop-tabac.ch/fr/avantages-de-larret

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Τις επόμενες εβδομάδες μπορεί να αντιμετωπίσετε:

Εβδομάδες 2 - 4.

Φυσική εξάρτηση: Κρατήστε απασχολημένα τα χέρια και το στόμα σας. Πίνετε περισσότερο νερό, χρησιμοποιήστε ένα gadget για τα χέρια σας, φάτε φρούτα. Ασκηθείτε τακτικά.

Εβδομάδες 5 - 8.

Συναισθηματική εξάρτηση: Βρείτε υποστήριξη από φίλους και οικογένεια. Εάν έχετε διακόψει το κάπνισμα μαζί με έναν φίλο σας, στηρίξτε ο ένας τον άλλον.

Εβδομάδες 9-12.

Παραμείνετε μακριά από το κάπνισμα. Οι υποτροπές είναι φυσιολογικές. Μπορεί να «πέσετε», αλλά το σημαντικό είναι να σηκωθείτε ξανά. Οραματιστείτε την επιτυχία σας, διατηρήστε την συγκέντρωσή σας και εστιάστε στο κίνητρο!

Τώρα είστε έτοιμοι να διακόψετε οριστικά.

Ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας για συμβουλές σχετικά με τα προϊόντα θεραπείας υποκατάστασης νικοτίνης για κάθε βήμα του ταξιδιού. Μπορεί να αλλάξουν καθώς προχωράτε.

Μέσω της υποστήριξης των προϊόντων Nicorette® εκτός από τη δύναμη της θέλησής σας, αυξάνετε τις πιθανότητες να σταματήσετε οριστικά.

Το Nicorette και ο φαρμακοποιός σας είναι εδώ για να σας βοηθήσουν!

Βρες το προϊόν nicorette® που ταιριάζει καλυτέρα στις δικές σου ανάγκες

Θέλω **γρήγορη ανακούφιση από την ανάγκη για τσιγάρο...**

σπρέι

Η ταχύτερη ανακούφιση στην ανάγκη για νικοτίνη από τα πρώτα 30"

1mg

1 συσκευή/ 150 ψεκασμοί

Γεύση Μέντα

Νέα Γεύση Βατόμουρο

Οδηγίες χρήσης: Ψέκασε κάτω από τη γλώσσα, αποφεύγοντας τα χείλη. Για βέλτιστα αποτελέσματα, απόφυγε την κατάποση για μερικά δευτερόλεπτα.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1-6

1-2 ψεκασμοί κάθε φορά που νιώθετε την ανάγκη για κάπνισμα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7-9

μειώστε τους ψεκασμούς κατά 50%

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10-12

μειώστε σε 2-4 ψεκασμούς ανά ημέρα το περισσότερο

κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης θεραπείας επιβάλλεται να διακοπεί τελείως το κάπνισμα

Θέλω μία λύση που **να κρατά το στόμα μου απασχολημένο...**

τσίχλα

Το μάσημα εκτονώνει τη νευρικότητα από την έλλειψη νικοτίνης μέσα στη μέρα

Γεύσεις: Μέντα, κλασσική & φρούτα

2mg 4mg

σε πακέτα των τεμαχίων 30 & 105

Οδηγίες χρήσης: 1) Μάσησε μέχρι η γεύση να γίνει έντονη. 2) Στη συνέχεια, τοποθέτησε την τσίχλα ανάμεσα στα μάγουλα και τα ούλα. 3) Επανάλαβε τα βήματα 1&2 όταν η γεύση και το ελαφρύ τσούξιμο εξασθενίσουν.

Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

-20 τσιγάρα/ημέρα	+20 τσιγάρα/ημέρα
δόση 2mg	δόση 4mg

Μέγιστη δοσολογία:
2mg: 30 τσίχλες/ημέρα
4mg: 15 τσίχλες/ημέρα

Θέλω μία λύση που **αντικαθιστά τις κινήσεις που έκανα ως καπνιστής...**

πιπάκι

Κρατά χέρια και στόμα απασχολημένα, περιορίζοντας την ανάγκη για κάπνισμα

10mg

1 επιστόμιο
42 ανταλλακτικά

Οδηγίες χρήσης: Χώρισε το πλαστικό πιπάκι στα δύο και τοποθέτησε μέσα το ανταλλακτικό νικοτίνης. Συναρμολόγησε και είναι έτοιμο για εισπνοές. Η χρήση των εισπνοών συνιστάται στους βαρείς καπνιστές.

Όχι λιγότερα από

6 ανταλλακτικά/ημέρα

Μέγιστη δοσολογία

12 ανταλλακτικά/ημέρα

Θέλω να χρησιμοποιώ **ένα προϊόν, μία φορά τη μέρα...**

έμπλαστρο

Προσφέρει διακριτική & σταθερή στήριξη όλη μέρα

10mg 15mg 25mg

7 διαδερμικά έμπλαστρα

Οδηγίες χρήσης: Επικόλλησε 1 έμπλαστρο κάθε πρωί μόλις ξυπνήσεις σε στεγνή & καθαρή επιδερμίδα. Αφαίρεσε πριν το βραδινό ύπνο. Επανάλαβε την επόμενη μέρα σε διαφορετικό σημείο του βραχίονα.

-15 τσιγάρα/ημέρα	+15 τσιγάρα/ημέρα
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1-8 15mg/16 ώρες	**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1-8** 25mg/16 ώρες
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9-12 10mg/16 ώρες	**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9-10** 15mg/16 ώρες
	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11-12 10mg/16 ώρες

κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης θεραπείας επιβάλλεται να διακοπεί τελείως το κάπνισμα