



Jouw stoppen-met-roken-plan

Kies hier één type product: **pleister**, **kauwgom** óf **zuigtablet**

Startdatum kuur:



1. Kies hier één type product

2. Bepaal je dagelijkse productinname op basis van het aantal sigaretten dat je per dag rookt

Nicotinell pleister

- Geeft gelijkmatig nicotine af
- Vermindert 24 uur je trek in een sigaret
- Valt niet op onder je kleding



Minder dan 20 sigaretten per dag

Stap 1	Stap 2	Stap 3
Sla stap 1 over	3 tot 4 weken	3 tot 4 weken
		
	14 mg / 1 per dag	7 mg / 1 per dag

Meer dan 20 sigaretten per dag

Stap 1	Stap 2	Stap 3
3 tot 4 weken	3 tot 4 weken	3 tot 4 weken
		
21 mg / 1 per dag	14 mg / 1 per dag	7 mg / 1 per dag

Nicotinell kauwgom

- Vermindert snel de trek in een sigaret
- Kauwen geeft extra afleiding
- Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals Cool Mint en Fruit



Minder dan 30 sigaretten per dag

Bij 20 tot 30 sigaretten per dag naar behoefte 2 mg of 4 mg.

Stap 1	Stap 2	Stap 3
Maand 1, 2 en 3	Maand 4	Maand 5 en 6
		
8-12 stuks per dag	Bouw af naar 4-6 stuks per dag	Bouw af naar 1-2 stuks per dag en stop de behandeling

Meer dan 30 sigaretten per dag

Stap 1	Stap 2	Stap 3
Maand 1, 2 en 3	Maand 4	Maand 5 en 6
		
8-12 stuks per dag	Bouw af naar 4-6 stuks per dag	Bouw af naar 1-2 stuks per dag en stop de behandeling

Nicotinell zuigtablet

- Vermindert snel de trek in een sigaret
- Onopvallend te gebruiken
- Verkrijgbaar in een frisse mintsmaak



Minder dan 30 sigaretten per dag

Bij 20 tot 30 sigaretten per dag naar behoefte 1 mg of 2 mg.

Stap 1	Stap 2	Stap 3
Maand 1, 2 en 3	Maand 4	Maand 5 en 6
		
8-12 stuks per dag	Bouw af naar 4-6 stuks per dag	Bouw af naar 1-2 stuks per dag en stop de behandeling

Meer dan 30 sigaretten per dag

Stap 1	Stap 2	Stap 3
Maand 1, 2 en 3	Maand 4	Maand 5 en 6
		
8-12 stuks per dag	Bouw af naar 4-6 stuks per dag	Bouw af naar 1-2 stuks per dag en stop de behandeling



Slagingskans vergroten?

Gebruik de **pleister** in combinatie met **kauwgom** óf **zuigtablet**

Hoe werkt het?

Met de pleister verminder je 24 uur lang je trek in een sigaret. Wordt het op een gegeven moment echt moeilijk en krijg je toch nog zin in een sigaret? Dan kun je een Nicotinell kauwgom (2 mg) of een Nicotinell zuigtablet (1 mg) nemen om snel je behoefte aan een sigaret te verminderen.

**60%
meer kans**
op stoppen met roken
bij gebruik van Nicotinell
combinatie-
therapie*



	Stap 1 / 3-4 weken			Stap 2 / 3-4 weken			Stap 3 / 3-4 weken			Afbouwfase
Hoeveel rook je per dag?	pleister	kauwgom	zuigtablet	pleister	kauwgom	zuigtablet	pleister	kauwgom	zuigtablet	
Minder dan 20 sigaretten	Sla stap 1 over en begin bij stap 2			14 mg	+	2 mg óf 1 mg	7 mg	+	2 mg óf 1 mg	Stop het gebruik van de pleister en bouw het gebruik van de kauwgom of zuigtablet geleidelijk af en stop de gehele behandeling na 6 maanden.
Meer dan 20 sigaretten	21 mg	+	2 mg óf 1 mg	14 mg	+	2 mg óf 1 mg	7 mg	+	2 mg óf 1 mg	

*In vergelijking met een monotherapie (gebruik van alleen pleisters) behandeling. Afbouwschema's zijn voorbeelden. De duur van de behandeling hangt af van de persoon. Nicotinell (nicotine) is een geneesmiddel. Niet gebruiken wanneer u niet-roker of occasionele roker bent. Lees voor gebruik de bijsluiter. Handelsmerken zijn eigendom van of in licentie gegeven aan de GSK groep. © 2021 de GSK groep of de licentiegever. PM-NL-NICOT-20-00032. KOAG-nr. 309-1220-5192.