

# Taktu prófið og hættu að reykja

FAGERSTRÖM SKALINN

Svaraðu spurningunum og leggðu saman stigin **STIG**

1. Hve langur tími líður frá því þú vaknar og þar til þú reykir fyrstu sígarettuna?

Minna en 5 mín. (3)  
 31-60 mín. (1)

6-30 mín. (2)  
 Meira en 60 mín. (0)

2. Átt þú erfitt með að reykja ekki þar sem reykingar eru bannaðar?

Já (1)

Nei (0)

3. Hvaða sígarettu finnst þér verst að vera án?

Fyrstu sígarettunnar að morgni (1)

Einhverrar annarrar (0)

4. Hve margar sígarettur reykir þú daglega?

1-10 (0)  
 21-30 (2)

11-20 (1)  
 31 eða fleiri (3)

5. Reykir þú meira fyrri hluta dags en seinni hluta?

Já (1)

Nei (0)

5. Reykir þú þegar þú ert veik/veikur eða rúmliggjandi?

Já (1)

Nei (0)

Samanlagður fjöldi stiga

VIÐMIÐUNARTAFLA: 1 pípa = 3 sígarettur / 1 vindill = 4-5 sígarettur / 1 smávindill = 3 sígarettur

## Val á nicorette lyfjaformi

STIG

1-2

3-5

6-7

8-10

1-2	3-5	6-7	8-10
Tyggigúmmí 2 mg	Tyggigúmmí 2 mg	Tyggigúmmí 4 mg	Tyggigúmmí 4 mg
QuickMist	QuickMist	QuickMist 2 úðar	QuickMist 2 úðar
Cooldrops munnsogstafla 2 mg	Cooldrops munnsogstafla 2 mg	Cooldrops munnsogstafla 4 mg	Cooldrops munnsogstafla 4 mg
Tungurótartafla 1 stk.	Tungurótartafla 1 stk.	Tungurótartafla 2 stk.	Tungurótartafla 2 stk.
Innsogslyf	Innsogslyf	<b>Samsett meðferð:</b> <b>Plástur 25 mg + eitt eftirtalinna lyfjaforma:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tyggigúmmí 2 mg</li> <li>● Quickmist ( 1 úði )</li> <li>● Cooldrops 2 mg</li> <li>● Tungurótartafla ( 1 stk. )</li> <li>● Innsogslyf</li> </ul>	
	Plástur 15 mg	Plástur 25 mg	Plástur 25 mg
			Nefúðalyf

**nicorette**  
gerðu eitthvað magnað

Nicorette lyfjatyggigúmmí



Nicorette QuickMist  
munnholsúði



Nicorette Cooldrops  
munnsogstöflur



Nicorette Microtab  
tungurótartaflur



Nicorette innsogslyf



Nicorette Invisi  
forðaplástur



Nicorette nefúði



Nicorette® nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. Lyfjatyggigúmmí skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munnum öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Nefúða er úðað í hvora nösina. Forðaplástur er settur á húð. Munnsogstöflur eru láttnar leysast upp í munn. Tungurótartaflur eru láttnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um afhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

IS/NIC/A/K -2018-3-1