

Fyrir þá sem vilja hætta að reykja eða draga úr reykingum

Auðveldar
þér að
hætta að
reykja

Veldu
20, 80 eða
160 stk.

Dregur úr
reykingabörf
eftir 5 mín.
hið minnsta

Askja í
vasastærð

Lítt
áberandi
lausn

Með
tvöföldu
mintulagi



„Mun ég ekki bara ánetjast notkun nikótínlyfja?“

Margir reykingamenn halda að notkun nikótínlyfja geri þá háða nikótíni. Sú er þó ekki raunin því sem reykingamaður ertu þegar háður nikótíni. Nikótínlyf hjálpa þér hins vegar að takast á við reykingalöngunina og fráhrarfseinkennin þegar þú ert að draga úr reykingum eða hætta alveg. Þau færa þér lítið magn af nikótíni og slá þannig á mestu fráhrarfseinkennin til að hjálpa þér að halda þig frá reykingunum og breyta venjum þínum.

Að sjálfsögðu er mikilvægt að þú dragir úr notkun nikótínlyfja með tímanum enda er markmiðið að losna alveg við nikótínið. Raunhæft er að áætla að reykleysi með nikótínlyfjum taki 3-4 mánuði að meðöldum þeim tíma sem tekur að draga úr og hætta notkun nikótínlyfjanna. Þetta getur þó verið afar einstaklingsbundið enda misjafnt hve háður nikótíni hver og einn er.

Nicorette® Cooldrops munnsogstöflur fást bæði 2 mg og 4 mg. Val á styrkleika munnsogstaflnanna er háð reykingavenjum hvers og eins, en ekki á að nota Cooldrops lengur en í 9 mánuði.

Nicorette Cooldrops munnsogstöflur (innihalda nikótín) eru notaðar við tóbaksfíkn. Þær draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að venja sig af tóbaki. Munnsogstafla er látin leysast upp í munn, hvorki má tryggja hana né gleypa. Lyfið er ekki ætlað yngri en 18 ára. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/NIC-UK-2016-10-1

Nicorette Cooldrops

Auðveldar þér að hætta að reykja



Lítil munnsogstafla með nikótíni
og tvöföldu mintulagi

Lítt áberandi lausn til að verða reyklaus

Nicorette® Cooldrops eru litlar munnsgöstöflur sem innihalda nikótín. Þær eru með tvöföldu mintulagi (bæði í töfluhúð og í töflukjarna) og gefa því mintubragð um leið og þær draga úr reykingaþörf og fráhrarfseinkennum.

- Draga úr reykingaþörf eftir 5 mínútur hið minnsta
- Henta þér sem vilt reykja minna eða hætta reykingum alveg
- Þarf að velta í munninum, færa með jöfnu millibili frá einum stað til annars þar til taflan er uppleyst að fullu
- Hvorki skal tryggja né gleypa töfluna
- Nota á nægjanlegan fjölda munnsgöstaflna daglega, þó aldrei fleiri en 15 stk á sólarhring

Reykir þú færri en 20 sigarettur á dag?

Nicorette® Cooldrops 2 mg munnsgöstöflur henta reykingafólki sem er lítið háð nikótíni, þ.e.a.s. fólki sem reykir fyrstu sigarettu dagsins meira en 30 mínútum eftir að það vaknar eða reykir færri en 20 sigarettur á dag.

Reykir þú fleiri en 20 sigarettur á dag?

Nicorette® Cooldrops 4 mg munnsgöstöflur henta reykingafólki sem er mjög háð nikótíni, þ.e.a.s. fólki sem reykir fyrstu sigarettu dagsins innan 30 mínútna frá því að það vaknar eða reykir fleiri en 20 sigarettur á dag.

Einnig getur þú sameinað notkun á Nicorette® Cooldrops munnsgöstöflum og Nicorette® Invisi plástri. Plásturinn gefur þér þá stöðugt ákveðið magn af nikótíni sem dregur úr reykingalöngun í þær 16 klst. sem plásturinn er hafður á húðinni*. Þú notar síðan Nicorette® Cooldrops sem viðbótarhjálp þegar mikil reykingalöngun gerir vart við sig.

*Sjá nánari upplýsingar í fylgiseðli með Nicorette Invisi plástri eða á www.serlyfjaskra.is

5 góð ráð til að hætta að reykja

1. Undirbúðu þig

Það er stór ákvörðun að hætta að reykja og það er ekki auðvelt. Undirbúðu þig með því að lesa um hvernig það er að hætta að reykja og kynntu þér hvað þarf til að hætta að reykja.

2. Segðu frá að þú viljir hætta

Láttu fjölskyldu og vini taka þátt í því með þér að hætta að reykja. Stuðningur og hvatning vina og vandamanna er ómetanleg þegar dagarnir eru erfiðir.

3. Temdu þér holla lífshætti

Farðu í göngutúr, hoppaðu á hjólið eða farðu í ræktina. Þegar þú ert að gera eitthvað og notar tímann í það sem þér finnst skemmtilegt eykst orkan og reykþörfin minnkar.

4. Varastu freistingarnar

Fjarlægðu allt í umhverfi þínu sem minnir þig á reykingar s.s. öskubakka, kveikjara o.s.frv.. Það gæti líka verið góð hugmynd að hætta að reykja á tímabili þegar þú þarft ekki að vera í daglegri rútínu og vanafestu.

5. Taktu eftir litlu sigrunum

Er glasið hálfullt eða háftómt? Taktu eftir litlu sigrunum og fylgstu með því hvernig þú kemst smátt og smátt í betra form og færð frísklegra útlit.

Hentar bæði til að draga úr reykingum og til að hætta alveg



- Munnsgöstöflur sem auðvelda þér að hætta að reykja
- Draga úr reykingaþörf
- Fæst í eftirtöldum pakkningastærðum:
2 mg - 20 stk. - 80 stk. og 160 stk.
4 mg - 80 stk.
- Með tvöföldu mintulagi
- Lítt áberandi lausn
- Kemur í handhægri öskju sem passar í tösku eða vasa