

# Stoppen met roken

*Waarom is het zo moeilijk en hoe kan het je lukken?*

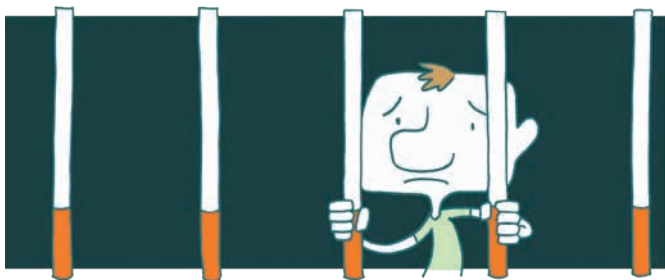


**Combitherapie:  
Verhoog je kansen  
om succesvol  
te stoppen**



<b>Wat maakt roken zo verslavend?</b>	<b>4</b>
<b>Hoe verslaafd ben jij?</b>	<b>5</b>
<b>Een aanslag op je gezondheid!</b>	<b>6</b>
<b>Stoppen is geweldig!</b>	<b>7</b>
<b>Tips bij het stoppen met roken</b>	<b>8</b>
<b>Je staat er niet alleen voor!</b>	<b>10</b>
<b>Fabels over nicotine</b>	<b>12</b>
<b>Nicotinevervangers helpen je stoppen</b>	<b>13</b>
<b>nicorette® helpt je succesvol stoppen met roken</b>	<b>14</b>
<b>Progressieve rookstop: minder roken, een 1<sup>ste</sup> stap naar volledig stoppen</b>	<b>22</b>
<b>Combinatietherapie</b>	<b>24</b>

# Wat maakt roken zo verslavend?



Telkens je een sigaret opsteekt, inhaleer je ongeveer 7.000 verschillende chemische stoffen. Cadmium, kwik, lood, chroom, teer, stikstofdioxide en koolmonoxide zijn maar enkele ingrediënten van de giftige cocktail. Maar het is **de nicotine** in de sigarettenrook die ervoor zorgt dat je fysiek verslaafd raakt.

Nicotine geeft je een kick, net zoals een drug. Als je hersenen een shot nicotine toegediend krijgen, heeft dat al na enkele seconden effect op bijvoorbeeld je stemming en je concentratievermogen. Je lichaam raakt eraan gewend en vraagt erom. Keer op keer, steeds meer. Als er niet genoeg nicotine in het lichaam is, krijg je **ontwenningverschijnselen**: prikkelbaarheid, concentratiestoornissen, slaapstoornissen, onrust, buikpijn, hoofdpijn...

Naast de **fysieke verslaving** treedt er ook **psychische verslaving** op. Roken wordt een gewoontegebaar en een sociaal ritueel. Je rookt bij een kop koffie, na een inspanning of een stressmoment, uit verveling, wanneer iemand in je buurt een sigaret opsteekt... De meeste rokers zijn zowel fysiek als geestelijk verslaafd.

## Hoe verslaafd ben jij?

De bekende Fagerströmtest hieronder laat je toe om zelf je afhankelijkheid te berekenen. Tel de cijfers naast je antwoorden op.



### Hoe lang na het ontwaken steek je je eerste sigaret op?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> binnen de 5 minuten     | 3 |
| <input type="checkbox"/> tussen 6 en 30 minuten  | 2 |
| <input type="checkbox"/> tussen 31 en 60 minuten | 1 |
| <input type="checkbox"/> na 60 minuten           | 0 |

### Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar dat verboden is?

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ja   | 1 |
| <input type="checkbox"/> neen | 0 |

### Welke sigaret zal je het moeilijkst kunnen missen?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> de eerste van de dag | 1 |
| <input type="checkbox"/> een andere           | 0 |

### Hoeveel sigaretten rook je dagelijks?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> minder dan 10 | 0 |
| <input type="checkbox"/> 11 tot 20     | 1 |
| <input type="checkbox"/> 21 tot 30     | 2 |
| <input type="checkbox"/> 31 of meer    | 3 |

### Rook je meer tijdens de eerste ochtenduren dan tijdens de rest van de dag?

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ja   | 1 |
| <input type="checkbox"/> neen | 0 |

### Rook je ook wanneer je ziek bent en het grootste deel van de dag in bed doorbrengt?

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ja   | 1 |
| <input type="checkbox"/> neen | 0 |

**Resultaat:** Score van 0 tot 2: je bent niet echt verslaafd.

Score van 3 tot 4: je bent licht verslaafd.

Score van 5 tot 6: je bent gemiddeld verslaafd.

Score van 7 tot 10: je bent ernstig verslaafd.

# Een aanslag op je gezondheid!

De meeste rokers zijn zich wel degelijk bewust van de gevaren van hun verslaving. Roken leidt o.a. tot:

- Vroegtijdige veroudering van de **huid** en diepere rimpels
- Slechte doorbloeding in de **ledematen**
- Chronische **bronchitis**, ongeneeslijke COPD (rokerslong) en **longkanker**
- Aandoeningen van **hart en bloedvaten**, hartkramp en hartaanvallen
- Een verhoogde kans op uiteenlopende **kankers** (lip, blaas, nier, strottenhoofd, mond, maag, lever...)

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) sterven jaarlijks wereldwijd 6 miljoen mensen aan de gevolgen van tabaksgebruik. 600.000 van hen zijn passieve rokers. In ons land alleen al overlijden jaarlijks zo'n 14.000 mensen aan de gevolgen van het roken.

**Nochtans is roken met voorsprong de doodsoorzaak die het best voorkomen kan worden.**



# Stoppen is geweldig!

Zie je op tegen de ontwenningssverschijnselen wanneer je stopt? Bedenk dan dat die ongemakken slechts tijdelijk zijn, in tegenstelling tot de voordelen die je al heel snel en permanent in ruil krijgt!

## 20 minuten

Je bloeddruk en hartritme worden weer normaal.

## 24 uur

Alle sporen van koolmonoxide zijn uit je lichaam verdwenen en je longen worden weer schoon.

## Dag 2

Je smaak- en reukzin worden beter.

## Dag 3

De stollingsfactoren van je bloed worden weer normaal. Je ademt gemakkelijker en hebt meer energie.

## 1 week

Je behoefte aan roken is dan het sterkst. Op dat ogenblik kan je ook ontwenningssverschijnselen krijgen zoals hoofdpijn, keelpijn en prikkelbaarheid. Laat je niet ontmoedigen. Om deze symptomen te verzachten, kun je een nicotinevervanger gebruiken (zie verderop in deze brochure).

## 2 - 12 weken

Je bloedcirculatie is beter, je stapt en loopt gemakkelijker. Na 8 weken zullen de zin in roken en de ontwenningssverschijnselen sterk afgenomen zijn. Als je de neiging hebt om wat aan te komen, dan is het een goed idee om veel water te drinken en te sporten.

## 3 - 9 maanden

Je hoest vermindert, je kunt makkelijker ademen.

# Tips bij het stoppen met roken

Stoppen met roken is moeilijk en vaak lukt het ook niet vanaf de eerste keer. Een goede motivatie en voorbereiding zijn essentieel.

## Analyseer je rookgewoonten

Schrijf elke sigaret op die je normaal gezien op één dag rookt. Geef jezelf 2 tot 3 weken om te kijken wanneer en waarom je zin krijgt om te roken. Deze analyse van je gewoonten is een goede manier om je voor te bereiden op het stoppen met roken.

## Maak een lijstje van de redenen waarom je wil stoppen

Maak een lijstje van alle redenen die je ertoe aanzetten te stoppen. Vergeet daarbij niet de voordelen voor je gezondheid te vermelden. Zo zal bijvoorbeeld je smaak aanzienlijk verbeteren en verdwijnt je ochtendhoest.

## Leg een begindatum vast

Beslis op welke dag je zal stoppen en duid deze dag aan in je agenda. Vermijd speciale gelegenheden, want op zulke dagen is stoppen moeilijk. Als iemand uit je omgeving tegelijk met jou stopt, zal je het veel makkelijker hebben.

## Maak het bekend

Vertel je familie en vrienden dat je gestopt bent met roken. Vraag hen je te helpen door niet meer in je bijzijn te roken, en je geen sigaret aan te bieden.





## Bereid je voor

Gooi je asbakken, pakjes sigaretten en aanstekers weg. Dat kan je helpen wanneer je in de verleiding komt.

Wees voorbereid op momenten waarop je gewoonlijk een sigaret opstak, bijvoorbeeld na het eten, tijdens het telefoneren of bij een kopje koffie. Zorg ervoor dat je iets anders bij de hand hebt, zoals een glas water of een nicotinevervanger. Vermijd plekken waar veel wordt gerookt.



## Beweeg meer!

Je zal je meer ontspannen, fitter en moreel sterker voelen. Neem de trap in plaats van de lift. Ga zwemmen of joggen tijdens je middagpauze. Neem een fitnessabonnement.

## Eet gezond

Wanneer een roker stopt, komt hij of zij gemiddeld 2 tot 3 kg bij. Gezond en evenwichtig eten is dus de boodschap. Probeer het extra gewicht echter niet onmiddellijk weer kwijt te spelen. Stoppen met roken is al moeilijk genoeg.

## Denk aan je doelstelling

Wanneer je een uitschuiver maakt en een sigaret rookt, betekent dat niet dat alles verloren is. Zie het als een kleine tegenslag en blij verder proberen om te stoppen. Geniet van een leven zonder tabak. Denk positief en concentreer je op wat je hebt gewonnen, niet op wat je hebt verloren.

**Vergeet niet dat je vroeger niet rookte en je de tabak ook niet miste, al is dat misschien lang geleden!**

# Je staat er niet alleen voor!

Aarzel niet om je te laten begeleiden door professionals als je wil stoppen met roken.

## Je apotheker

Hij of zij geeft je graag advies en helpt je om bijvoorbeeld een rookstophulpmiddel te kiezen dat het best past bij jouw rookgedrag en manier van leven.

## Je arts

Je dokter kan informatie verschaffen, je begeleiden, hulpmiddelen of medicatie voorschrijven en/of je doorverwijzen naar een tabakoloog.

## De tabakoloog

Op [www.erkendetabakologen.be](http://www.erkendetabakologen.be) vind je een lijst met gespecialiseerde gezondheidswerkers die je persoonlijk begeleiden en behandelen.

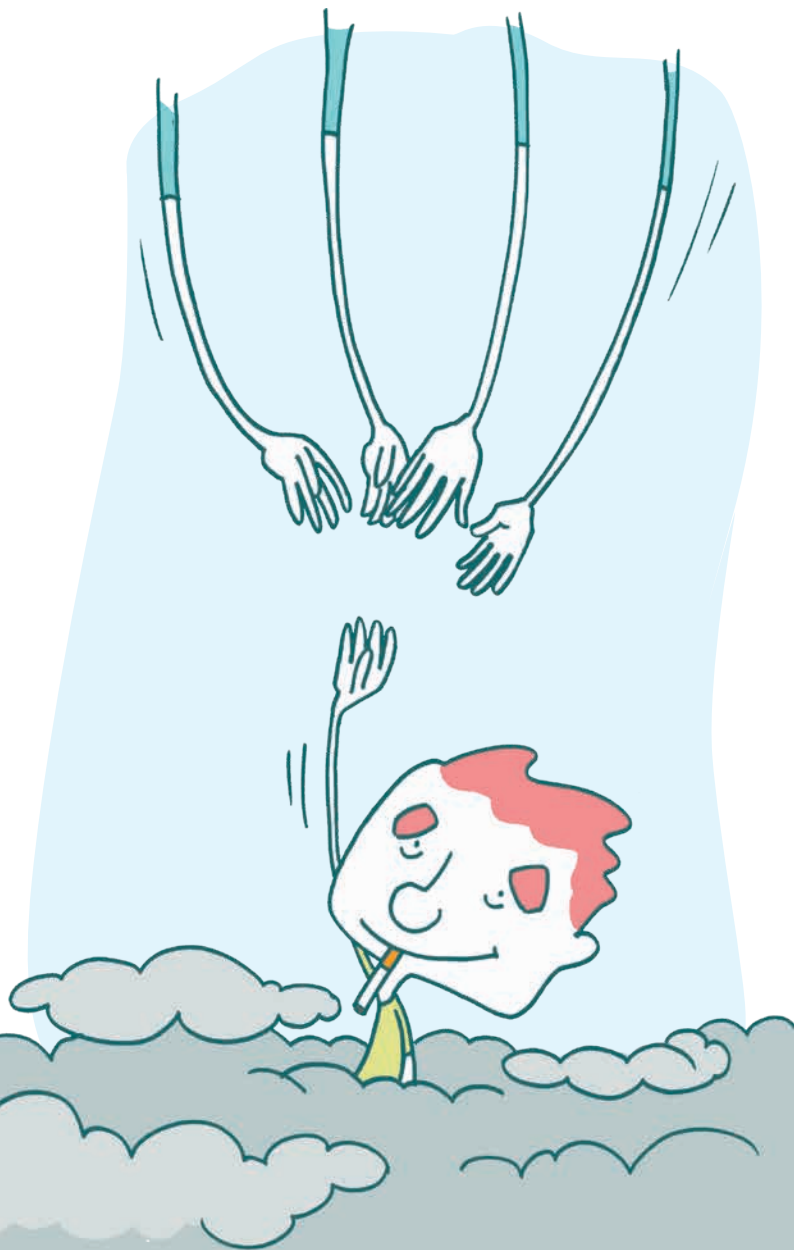
## Groepssessies

De dynamiek van een groep lotgenoten onder begeleiding van een deskundige kan heel wat steun bieden. Op [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be) vind je de mogelijkheden in je buurt.

## Tabakstop

Bij dit initiatief van de Stichting tegen Kanker kun je gratis terecht met je vragen en voor begeleiding.

Bel Tabakstop 0800 111 00, stuur een mail naar [advies@tabakstop.be](mailto:advies@tabakstop.be) of surf naar [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).



# Fabels over nicotine

## Fabel: Nicotine is kankerverwekkend

Het is niet bewezen dat nicotine kanker veroorzaakt. Sigarettenrook bevat meer dan 7.000 andere chemische stoffen. Het zijn de **andere chemische stoffen** die in de sigaretten zitten, en niet de nicotine, die verantwoordelijk zijn voor de schadelijke effecten van roken. De voordelen van een nicotinevervangende therapie wegen ruimschoots op tegen de risico's van roken.

## Fabel: Nicotine is verantwoordelijk voor de gele verkleuring van vingers en tanden

Het is niet de nicotine, maar de **teer** in de sigaretten die de lelijke geelbruine verkleuring van vingers en tanden veroorzaakt.

## Fabel: Nicotinevervangende therapie vervangt de ene verslaving door de andere

Er zijn zeer weinig gevallen bekend van misbruik van nicotinevervangende producten in vergelijking met tabaksproducten. De **kans op misbruik** (d.w.z. een gebruik om andere redenen dan stoppen met roken) van en verslaving aan geneesmiddelen op basis van nicotine die momenteel beschikbaar zijn, is **zeer klein**.



## Nicotinevervangers helpen je stoppen

Nicotinevervangers (bv. de nicorette® producten) bevatten **nicotine voor therapeutisch gebruik**. Ze zorgen ervoor dat je alvast niet langer de andere giftige stoffen inhaleert die vrijkomen bij het roken. Doordat ze nog steeds nicotine bevatten, kunnen ze je helpen om de **ontwenningverschijnselen** te verzachten. En door de dosis geleidelijk aan te verlagen, kan je de **fysieke verslaving** geleidelijk aan de baas worden.

Nicotinevervangers geven je een grotere kans op succes dan wanneer je puur op wilskracht probeert te stoppen met roken. Ze zijn verkrijgbaar onder verschillende vormen: **kauwgom, zuigtabletjes, inhalers, mondsprays en pleisters**. Het is belangrijk dat je een nicotinevervanger kiest die past bij jouw persoonlijke noden, dat je start met een dosis die **afgestemd is op je rookgedrag**, en dat je het bijbehorend **stopprogramma** respecteert. Verderop in deze brochure lees je hier meer over.

# nicorette® helpt je succes-

Omdat elke roker anders is, stelde nicorette® een brede waaier nicotinevervangers samen. Kies de oplossing die je het best ligt en aarzel niet om daarbij advies te vragen aan je apotheker. **Alle hulpmiddelen van nicorette® zijn geschikt voor directe rookstop:** om van de ene dag op de andere al je sigaretten volledig te vervangen dus.

Sommige rokers zijn daar niet klaar voor en kiezen voor een **progressieve rookstop** door hun sigaretten geleidelijk aan te vervangen door kauwgom, inhaler of zuigtabletten.

## nicorette® invisipatch

### Om te stoppen in alle gemoedsrust.

- Stop meteen volledig met roken en gebruik elke dag één discrete, semi-transparante patch.
- Begin met een dosering die afgestemd is op je rookgedrag en dus voldoende hoog is om je ontweningsverschijnselen optimaal te onderdrukken.
- Je bouwt af over een periode van 3 maanden.



Beschikbaar in  
25 mg, 15 mg en 10 mg  
14 patches per verpakking

# vol stoppen met roken

## Nicotinevrij in 12 weken met nicorette® invisipatch

De eerste week is cruciaal! Als je ze doorkomt zonder te hervallen, ben je goed op weg om voorgoed te stoppen. Start dus met een voldoende hoge dosis.

### Rookte je dagelijks 15 sigaretten of meer?

- Stap 1: 8 weken patches van 25 mg
- Stap 2: 2 weken patches van 15 mg
- Stap 3: 2 weken patches van 10 mg

### Rookte je dagelijks minder dan 15 sigaretten?

- Stap 1: 8 weken patches van 15 mg
- Stap 2: 4 weken patches van 10 mg

### BELANGRIJK

Kleef de soepele, semi-transparante pleister 's ochtends op een droge, zuivere en onbehaarde plek van je huid. De patch heeft een draagtijd van 16 u: verwijder hem voor je gaat slapen en gooi hem weg. 's Nachts heb je immers geen nicotine nodig. Kleef nooit twee opeenvolgende dagen op dezelfde plek een patch.

nicorette® invisipatch bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Enkel de invisipatch mag gecombineerd worden met een andere vorm. Buiten het bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2018 Johnson & Johnson Consumer N.V BE/NI/18-2468

## nicorette® 1 mg/spray

- nicorette® 1mg spray werkt snel op moeilijke momenten\*.
- Stop volledig met roken en verstuif een dosis spray in je mond telkens wanneer je normaal gezien een sigaret zou roken of als de behoefte te sterk wordt.
- Gebruik niet meer dan 64 verstuivingen per 24 u.
- Bouw het gebruik geleidelijk af in 3 maanden.
- Regelmatig gebruik na 6 maanden is niet aanbevolen.

\* 1 flexibele vorm per 24 u



1 mg nicotine per verstuiving  
150 dosissen per spray

Beschikbaar in 2 smaken:  
freshmint en fruit & mint spray

**Freshmint spray**  
ook verkrijgbaar in duopack

nicorette® 1mg/spray, spray voor oromucosaal gebruik, bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Mag enkel gecombineerd worden met nicorette® invisipatch. Buiten het bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan je arts of apotheker. © 2018 Johnson & Johnson Consumer N.V BE/NI/18-2468



## Stoppen in 3 stappen met nicorette® freshmint 1mg/spray

### Stap I: week 1-6

Vervang elke sigaret door 1 à 2 verstuivingen. De meeste rokers zullen nood hebben aan 1 à 2 verstuivingen om het halfuur of uur.

### Stap II: week 7-9

Bouw het aantal verstuivingen dag na dag af. Tegen het einde van week 9 zou je nog maar de helft van je startgemiddelde mogen gebruiken.

### Stap III: week 10-12

Verminder het aantal verstuivingen per dag tot maximaal 4 tijdens week 12. Stop volledig wanneer het gebruik is afgebouwd tot 2 à 4 verstuivingen per dag.

### BELANGRIJK

Voltooi het volledige programma van 12 weken!  
Om je succesvol te helpen stoppen is het essentieel dat je niet te vroeg ophoudt. Stop dus niet met de spray vooraleer je alle stappen gedurende de volledige 12 weken doorlopen hebt.

## nicorette® freshmint zuigtabletten

### Handige, discrete zuigtabletjes met frisse muntsmaak.

- Stop volledig met roken en gebruik 8 à 12 zuigtabletten per dag (maximum 15).
- Gebruik de tabletten van 2 mg bij lichte tot matige verslaving of die van 4 mg bij zware of zeer zware verslaving.
- Om de rookgewoonte te doorbreken wordt een behandeling van maximum 6 weken aanbevolen. Verminder daarna geleidelijk het aantal tabletten per dag.
- Stop de behandeling zodra 1 à 2 zuigtabletten volstaan.



2 of 4 mg nicotine per zuigtablet  
Een verpakking bevat 4 doosjes  
van 20 stuks

nicorette® freshmint zuigtabletten bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Mag enkel gecombineerd worden met nicorette® invisipatch. Buiten het bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.  
© 2018 Johnson & Johnson Consumer N.V BE/NI/18-2468

## nicorette® inhaler

### Als je vooral de handeling van het roken mist.

- De nicorette inhaler lijkt op een sigaret, maar helpt je stoppen met roken. De inhaler bestaat uit een plastic mondstuk en vullingen met nicotine die je inhaleert.
- Stop volledig met roken en gebruik 4 tot maximum 12 vullingen per dag.
- Verminder je dagelijkse dosis geleidelijk na drie maanden.
- Stop de behandeling van zodra 1 à 2 vullingen per dag volstaan.
- Het is niet aanbevolen het product langer dan 6 maanden te gebruiken.



10 mg nicotine per vulling  
42 vullingen per verpakking

nicorette® inhaler bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Mag enkel gecombineerd worden met nicorette® invisipatch. Buiten het bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.  
© 2018 Johnson & Johnson Consumer N.V BE/NI/18-2468

## nicorette® kauwgom

### Om de momenten waarop je zin hebt om te roken één voor één aan te pakken.

- Stop volledig met roken en gebruik 8 à 12 kauwgommen per dag (maximum 24).
- Gebruik de kauwgom van 2 mg bij lichte tot matige verslaving of die van 4 mg bij zware of zeer zware verslaving.
- Om de rookgewoonte te doorbreken wordt een behandeling van minstens 3 maanden aanbevolen. Verminder daarna geleidelijk het aantal kauwgommen per dag.
- Stop de behandeling zodra 1 à 2 kauwgommen volstaan.
- Het is niet aangeraden de behandeling langer dan 1 jaar voort te zetten.



Beschikbaar in 3 smaken: Freshmint, Fruit en Classic  
2 mg of 4 mg nicotine per kauwgom  
105 stuks per doosje  
(2 mg Freshmint ook verkrijgbaar per 30 stuks)

nicorette® kauwgom bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Mag enkel gecombineerd worden met nicorette® invisipatch. Buiten het bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.  
© 2018 Johnson & Johnson Consumer N.V BE/NI/18-2468



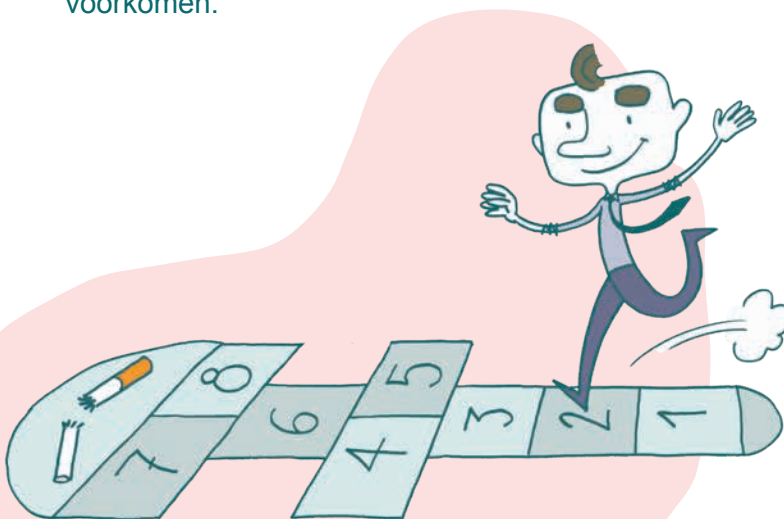
**Kijk voor meer informatie, methodes en advies ook zeker even op [www.nicorette.be](http://www.nicorette.be).**

**Alvast een goede raad: stop niet te snel met je nicotinevanger om je kans op herval te beperken!**

## Progressieve rookstop: minder roken, een 1ste stap naar volledig stoppen

Wil je liever geleidelijk aan het roken laten? Minder gaan roken zonder nicotinevervangers te gebruiken, zorgt voor een zogenaamd “compensatiefenomeen”. De roker gaat de sigarettenrook van elke sigaret die hij nog rookt, dieper inhaleren om de nicotine-inbreng op een constant niveau te houden. Je rookt misschien wel minder sigaretten, maar je inhaleert evenveel of zelfs meer rook, waardoor je verslaving niet vermindert.

Met de nicorette® kauwgom, de nicorette® inhaler of de nicorette® zuigtabletten kan je de ontweningsverschijnselen die optreden doordat je minder rookt op een efficiënte manier onder controle houden en dat compensatiefenomeen voorkomen.



## Progressief stoppen in 4 stappen.

### 1. Begin te verminderen met de hulp van nicorette® (0-6 weken)

Geef jezelf een streefdoel: bepaal het maximum dat je nog wilt roken en de datum waarop je dat doel wilt bereiken. Minimaal 50% minder sigaretten is aanbevolen voor een goed resultaat. Gebruik indien nodig kauwgom, inhalers of zuigtabletten om je trek in sigaretten onder controle te houden.

### 2. Blijf verminderen (6 weken tot 6 maanden)

Verleg je streefdoel en blijf het aantal sigaretten verminderen. Gebruik kauwgom, inhalers of zuigtabletten als dat nodig is om je doel te bereiken.

### 3. Stop met roken, gebruik nicorette® indien nodig\*

Stop volledig met roken zodra je je daartoe in staat voelt. Gebruik je nicotinevervanger als de behoefte te sterk wordt.

### 4. Stop met nicorette®

Verminder het gebruik van nicorette® kauwgom, nicorette® inhaler of nicorette® zuigtabletten en stop vervolgens volledig (binnen 3 maanden na het stoppen met roken).

\* Als je er niet in geslaagd bent om te stoppen met roken, vraag dan advies aan een arts, een apotheker of een tabakoloog.

nicorette® bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Enkel nicorette invisipatch mag gecombineerd worden met een andere vorm. Buiten het bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.  
© 2018 Johnson & Johnson Consumer N.V BE/NI/18-2468

# nicorette® combinatietherapie: verhoog je kansen om succesvol te stoppen met roken!

De combitherapie is aangewezen voor zware rokers, rokers die last hebben van een 'doorbraakhunkering' (een ploselinge, moeilijk bedwingbare drang tot roken) of rokers bij wie een behandeling met één enkele vorm van nicotinesubstitutie therapie niet heeft geholpen, kunnen nicorette® Invisipatch gebruiken in combinatie met een oromucosale vorm van nicorette voor een snelle verlichting van de hunkering.



**Een discrete pleister onderdrukt 16 uur lang constant je nicotinebehoefte**

## Invisipatch



### Rookte je dagelijks 15 sigaretten of meer?

- Stap 1: 8 weken patches van 25 mg
- Stap 2: 2 weken patches van 15 mg
- Stap 3: 2 weken patches van 10 mg

### Rookte je dagelijks minder dan 15 sigaretten?

- Stap 1: 8 weken patches van 15 mg
- Stap 2: 4 weken patches van 10 mg

**Een middel met snelle werking stilt je trek in een sigaret op moeilijke momenten\***

**Spray OF zuigtabletten 2 mg OF kauwgom 2 mg OF inhaler**



**Zware rokers, rokers waarbij monotherapie niet geholpen heeft of rokers die last hebben van een plotse drang tot roken kunnen de pleister combineren met één van de middelen hierboven.**

Pas je extra middel enkel toe op kritieke momenten. Overschrijd de maximale dagdosering van het geneesmiddel niet.

\* 1 flexibele vorm per 24u

- Stop onmiddellijk met roken bij het begin van de behandeling.
- Gebruik de pleister gedurende 2 à 3 maanden.
- Bouw eerst de pleister en nadien ook de flexibele vorm progressief af tot volledige stop.
- Vraag raad aan je arts, apotheker of tabakoloog.

nicorette® bevat nicotine en is een geneesmiddel voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Enkel nicorette invisipatch mag gecombineerd worden met een andere vorm. Buiten het bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. © 2018 Johnson & Johnson Consumer N.V. BE/NI/18-2468

Lees meer op [www.nicorette.be](http://www.nicorette.be)

*Johnson & Johnson*

CONSUMER NV