



## Goed bezig! Je eerste stap om te stoppen met roken is gezet.

Wij helpen je verder.

Mijn motivatie: .....

Datum wanneer ik wil stoppen: .....

**1. Kies het product dat het beste bij jou past**  
Pleister, kauwgom, zuigtablet of mondspray.

**2. Verhoog je kans om te stoppen met de combinatietherapie\***  
Gebruik de pleister als basisondersteuning in combinatie met kauwgom of zuigtablet voor de moeilijke momenten.

**3. Laten we starten met stoppen!**  
We leggen je uit hoe je de producten het beste kunt gebruiken voor een goed resultaat.

\*In vergelijking met een monotherapie (gebruik van alleen pleisters) behandeling.

# Stop nu met roken stappenplan



Stoppen met roken is moeilijk! Het is alsof je afscheid neemt van een deel van jezelf. Nicotinell is het Nr 1.\*\* nicotine vervangende hulpmiddel in Nederland en wij maken het jou makkelijker om te stoppen met roken. Nicotinell geeft verlichting bij o.a. de 5 symptomen bij stoppen met roken zoals een verhoogde eetlust, angstgevoelens, frustratie, irritatie of onrust. Al onze Nicotinell producten geven geleidelijk nicotine af om zo het verlangen naar roken in bedwang te houden, op weg naar een rookvrij leven!

# 1.

### Basisondersteuning Pleister



Werkt 24 uur, vermindert dag en nacht je verlangen naar een sigaret.

### Werkt snel op de moeilijke momenten Zuigtablet



Is snel en onopvallend te gebruiken om je trek in een sigaret te verminderen. Ideaal voor sociale gelegenheden wanneer kauwen wellicht niet geschikt is.

### Kauwgom



Snelle en makkelijke manier om je trek in een sigaret te verminderen, ideaal bij moeilijke situaties zoals op reis, op het werk of thuis. Daarnaast geeft kauwen je ook een extra afleiding.

### Mondspray



Snelle manier om je verlangen naar roken te verlichten. De spray is onopvallend en makkelijk te gebruiken, waar je ook bent.

\*\*Nielsen op basis van verkopen Anti rook categorie MAT wk 52 2023.

## Probeer nu de nieuwe Nicotinell Mondspray

Verlicht snel je verlangen naar roken na **30 seconden\***



Makkelijk en discreet in gebruik

**2x** Verdubbelt je slagingskans\*\*

Frisse munt smaak

\*Bij 2 verstuivingen. \*\*In vergelijking met placebo.

## Verhoog je kans om te stoppen met roken!

### Stopcombi 1 Pleister + zuigtablet



Combineer Pleister + zuigtablet en verhoog je kans om te stoppen met **60%\***

De pleister verlicht 24 uur de drang om te roken en de zuigtablet kan snel je trek in een sigaret verminderen bij moeilijke momenten.

### Stopcombi 2 Pleister + kauwgom



De pleister verlicht 24 uur de drang om te roken en de kauwgom kan snel je trek in een sigaret verminderen bij moeilijke momenten.

# 2.

## 60% MEER KANS op stoppen met roken bij gebruik van Nicotinell pleister + zuigtablet\*

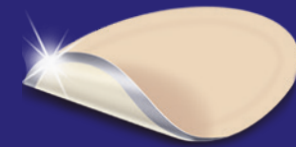
\*In vergelijking met monotherapie (gebruik van alleen pleisters) behandeling.

## Eén Nicotinell spray kan tot 150 sigaretten vervangen\*



Bespaar tot **€50\*\***

\*Bij 1 verstuiving. \*\*1 pak bevat 20 sigaretten met een gem. prijs van €11.10.



## Pleister

Basisondersteuning

### Waarom?

- Werkt 24 uur, vermindert dag en nacht je verlangen naar een sigaret.
- Is discreet, valt niet op onder kleding.
- De pleister geeft geleidelijk nicotine af om zo het verlangen naar een sigaret in bedwang te houden.

### Gebruiksadvies

- Een Nicotinell pleister is 24 uur te gebruiken. Plak elke ochtend een nieuwe nicotinepleister.
- Plaats de pleister op een onbeschadigd, droog en onbehaard deel van de huid, zoals je bovenarm, bovenrug of heup.
- Druk de pleister gedurende 10 seconden stevig aan met je handpalm. Breng niet twee keer achter elkaar een nieuwe pleister aan op dezelfde plaats.



## Zuigtablet

Voor moeilijke momenten

### Waarom?

- Snelle en onopvallende manier om je trek in een sigaret te verminderen, ideaal voor sociale gelegenheden wanneer kauwen wellicht niet geschikt is.
- Frisse muntsmaak.
- Geeft nicotine af die nodig is om je behoefte om te roken in bedwang te houden.

### Gebruiksadvies

- Zuig op de tablet totdat de smaak van nicotine sterk wordt.
- Laat de tablet tussen je wang en je tandvlees rusten, totdat de smaak verdwijnt.
- Herhaal dit gedurende 30 minuten, totdat de tablet volledig is opgelost.



## Kauwgom

Voor moeilijke momenten

### Waarom?

- Snelle en makkelijke manier om je trek in een sigaret te verminderen, ideaal bij moeilijke situaties zoals op reis, op het werk of gewoon thuis.
- Kauwen geeft je extra afleiding.
- Geeft nicotine af die nodig is om je behoefte om te roken in bedwang te houden.

### Gebruiksadvies

- Kauw totdat de smaak van nicotine sterk wordt.
- Laat de kauwgom tussen je wang en je tandvlees rusten, totdat de smaak verdwijnt.
- Begin de kauwgom opnieuw te kauwen. Herhaal dit gedurende 30 minuten, totdat alle nicotine is afgegeven.



## Mondspray

Voor moeilijke momenten

### Waarom?

- Werkt snel: Verlicht snel je verlangen naar roken na 30 seconden.
- Handig reisformaat ideaal voor onderweg. Voor de moeilijke momenten waar je ook bent.
- Effectief: Verdubbelt je slagingskans, in vergelijking met placebo.
- Frisse munt smaak.

### Gebruiksadvies

- Start steeds met één verstuiving. Vermindert je trek niet, gebruik dan een tweede verstuiving.
- Niet meer dan twee verstuivingen per toediening en niet meer dan 64 verstuivingen (4 verstuivingen per uur, over 16 uur) in een periode van 24 uur.
- Druk op de bovenkant van de spraypomp en dien één verstuiving toe in je mond.
- Inhaleer niet tijdens het verstuiven, om te vermijden dat de spray in je luchtwegen terecht komt.



## Dit gebeurt er met je lichaam als je stopt met roken

Na 20 min.

Je bloeddruk en je hartslag gaan omlaag

Na 24 uur

Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner

Na 48 uur

Alle nicotine is uit je lichaam. Je ruikt en proeft beter

Na 3 dagen

Je krijgt meer energie. Je kan makkelijker ademen

Na 2 wkn.

Je hele conditie wordt beter

Na 4 wkn.

Je rokershoest is weg! Je conditie is veel beter en je kan makkelijker bewegen

Na 1 jaar

Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is 50% minder

Na 5 jaar

Je risico op longkanker is ook met 50% afgenomen. Je hebt minder risico op andere vormen van kanker

Na 15 jaar

Je risico op hart- en vaatziekten is hetzelfde als van iemand die niet rookt

# 3



### Rook je meer dan 30 sigaretten per dag?

Nicotinell pleister **Stap 1**  
21 mg pleister per 24 uur gedurende 3-4 weken



### Rook je tussen de 20-30 sigaretten per dag?

Nicotinell pleister **Stap 2**  
14 mg pleister per 24 uur gedurende 3-4 weken



### Rook je minder dan 20 sigaretten per dag?

Nicotinell pleister **Stap 3**  
7 mg pleister per 24 uur gedurende 3-4 weken



### Rook je meer dan 20 sigaretten per dag?

2 mg Nicotinell zuigtablet



### Rook je minder dan 20 sigaretten per dag?

1 mg Nicotinell zuigtablet



### Rook je meer dan 20 sigaretten per dag?

4 mg Nicotinell kauwgom



### Rook je minder dan 20 sigaretten per dag?

2 mg Nicotinell kauwgom



### 1 Nicotinell spray kan tot 150 sigaretten vervangen\*

*\*Bij 1 verstuiving. Lees voor gebruik de bijsluiter. Het werkzame bestanddeel is nicotine. Gebruik dit product niet wanneer je een ernstige hartaandoening hebt of recent een beroerte hebt gehad. Niet gebruiken indien je jonger bent dan 18 jaar of indien je nog nooit gerookt hebt. Niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg je arts voordat je het gebruikt tijdens de zwangerschap.*

*Rook je tussen de 20 en 30 sigaretten per dag, kies dan voor 1 mg of 2 mg afhankelijk van je voorkeur. De duur van de behandeling om te stoppen met roken hangt af van de persoon. Normaal dient de behandeling minstens 3 maanden lang te worden gevolgd. Na 3 maanden dient u het aantal dagelijkse zuigtabletten geleidelijk te verminderen.*

*Rook je tussen de 20 en 30 sigaretten per dag, kies dan voor 2 mg of 4 mg afhankelijk van je voorkeur. De duur van de behandeling hangt af van persoon tot persoon. Normaal dient de behandeling minstens 3 maanden lang te worden gevolgd. Na 3 maanden dient u het aantal dagelijkse kauwgommen geleidelijk te verminderen.*

HALON

Nicotinell (nicotine) is een geneesmiddel. Niet gebruiken wanneer u niet-roker of occasionele roker bent. Lees voor gebruik de bijsluiter. Trademarks are owned by or licensed to the Haleon group of companies. © 2023 Haleon group of companies or its licensor. PM-NL-NICOT-23-00008. KOAG/KAG 309-0324-477.