

# Tipps zum Aufhören!



## Tipps für den Geist

- Bedenken Sie, wie viel Geld Sie sparen können, wenn Sie es nicht für Zigaretten ausgeben.
- Nehmen Sie sich ein Datum vor!
- Machen Sie eine Liste mit Gründen, warum Sie aufhören wollen zu rauchen.
- Machen Sie sich eine Liste mit 5-Minuten-Strategien. Dinge, die Sie tun können, wenn das Verlangen zuschlägt und die so lange dauern, bis das Verlangen endet.
- Verbringen Sie mehr Zeit mit Freunden, die nicht rauchen.
- Denken Sie positiv. Wenn Sie in Versuchung gelangen, denken Sie an alles ausser daran, sich eine Zigarette anzuzünden.

## Tipps für den Körper

- Beschäftigen Sie sich. Immer wenn Sie das Verlangen haben zu rauchen, schalten Sie Ihr Gehirn aus, indem Sie in Bewegung bleiben. Versuchen Sie also ein neues Hobby.
- Suchen Sie sich für eine gewisse Zeit eine neue Gewohnheit, z. B. Kaugummi kauen.
- Identifizieren Sie die Auslöser Ihres Verlangens. Das Trinken von Alkohol ist einer der häufigsten Auslöser. Versuchen Sie also weniger zu trinken, wenn Sie beim ersten Mal daran gescheitert sind.

## Weitere Informationen

zum Thema Raucherentwöhnung und NICORETTE® finden Sie unter:

[www.nicorette.ch](http://www.nicorette.ch)

Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Janssen-Cilag AG, Gubelstrasse 34, 6300 Zug

nicorette

# Die richtige Anwendung

Der Dispenser des NICORETTE® Sprays zur Anwendung in der Mundhöhle verfügt über eine Kindersicherung, die Sie mit wenigen Handgriffen ganz einfach entriegeln können. Wenden Sie NICORETTE® Spray wie beschrieben an, um Ihr Rauchverlangen nach 1 Minute lindern zu können.

## Entriegeln/Öffnen des Dispensers



- Den Schieber (a) mit dem Daumen nach unten bewegen, bis dieser leicht nach innen gedrückt werden kann (b). Nicht zu fest drücken.
- Beim Drücken nach innen (b) gleichzeitig den oberen Teil des Dispensers nach oben schieben (c), um ihn zu entriegeln. Anschliessend den Schieber loslassen. Das NICORETTE® Spray ist jetzt geöffnet.

## Anwendungsvideo

Scannen Sie den Code und beachten Sie das hilfreiche Anwendungsvideo: **Eine Schritt-für-Schritt-Demonstration.**



## Anwendung des Sprays



### Vor der ersten Anwendung von NICORETTE® Spray:

- Halten Sie den Dispenser so, dass die Sprühdüse von Ihnen weg zeigt.<sup>3)</sup>
- Drücken Sie 3-mal auf den Sprühkopf, bis ein feiner Sprühnebel austritt.
- Wird das Spray 2 oder mehr Tage nicht verwendet, bitte die ersten beiden Punkte wiederholen.

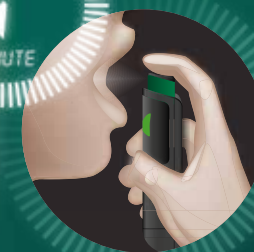
- Sprühdüse auf den offenen Mund richten, dabei so nah wie möglich an den Mund halten.
- **Fest** oben auf den Sprühkopf **drücken**, um einen Sprühstoss freizusetzen.
- **Für die beste Wirkung: Nur den feinen Sprühnebel in die Mundhöhle sprühen, niemals den Strahl!**
- Bitte die Lippen dabei nicht besprühen.
- Beim Sprühen **nicht einatmen**, damit kein Spray in den Rachen gelangt.
- Für das beste Resultat, einige Sekunden nach dem Sprühen nicht schlucken.
- **Bitte beachten:** Anwendung kann Schluckauf verursachen.<sup>4)</sup> Empfehlung: Einige Sekunden nicht schlucken. Ausserdem kann ein Schärfegefühl im Mund auftreten.<sup>5)</sup> Empfehlung: Das Spray schräg in den Bereich der Baretasche sprühen.

[www.nicorette.ch](http://www.nicorette.ch)

<sup>3)</sup> Halten Sie den Dispenser so, dass die Sprühdüse von Ihnen, anderen Erwachsenen, Kindern oder Haustieren in der Nähe weg zeigt. <sup>4)</sup> Schluckauf kann häufig durch das Schlucken des Nicotins vorkommen. <sup>5)</sup> Dies ist ein Zeichen für die Nicotinaufnahme durch die Mundschleimhaut.

nicorette

# Schnelle Hilfe bei Rauchverlangen<sup>1)</sup>



Tipps zum Rauchausstieg mit **nicorette® Spray** zur Anwendung in der Mundhöhle

[www.nicorette.ch](http://www.nicorette.ch)

<sup>1)</sup> 2,5 mal höhere Chance, nach 12 Monaten rauchfrei zu werden; [www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch) oder [swissmedicinfo.ch](http://swissmedicinfo.ch).

nicorette

# nicorette® Spray: Kann Ihr akutes Rauchverlangen nach 1 Min. lindern<sup>1)</sup>!

Damit Sie es langfristig schaffen können, rauchfrei zu werden.



Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Entschluss rauchfrei zu werden! Jetzt zählt Ihr Wille. NICORETTE® kann Ihnen helfen, ihn aufrechtzuerhalten, um Ihre Erfolgsaussichten beim Rauchausstieg zu verdoppeln<sup>2)</sup>!

Die NICORETTE® Nicotinersatzprodukte können Ihre körperlichen Entzugssymptome mildern. Wichtig ist das Einhalten der empfohlenen Dosierung. Die empfohlene Therapiedauer beträgt bis zu 3 Monate.

**In kritischen Momenten** (z. B. Stress, geselliger Abend mit Alkohol etc.) **ist zudem schnelles Handeln entscheidend:** Wird Ihr Rauchverlangen nicht in 10 Minuten gelindert<sup>2)</sup>, greifen Sie fast automatisch zur „Notfallzigarette“. In 70 % der Fälle wird daraus wieder eine feste Rauchgewohnheit<sup>2)</sup>.

Hier kann **NICORETTE® Spray** Sie unterstützen: Es kann Ihr Rauchverlangen nach 1 Minute lindern<sup>1)</sup>. So kann es Ihnen schnell helfen, Ihren Willen aufrechtzuerhalten. Damit Sie es langfristig schaffen können, rauchfrei zu werden.

☛ **Schnelligkeit:** Kann akutes Rauchverlangen nach 1 Minute lindern.<sup>1)</sup>

☛ **Effektivität:** 2,5 mal höhere Erfolgschancen zum Rauchausstieg.<sup>1)</sup>

☛ **Praktisches Format mit 150 Sprühstößen**

Schnelle Hilfe bei Rauchverlangen<sup>1)</sup>

## Ihr Weg in die Rauchfreiheit

### Die Therapiedauer

Verwenden Sie NICORETTE® Spray ausreichend lange! Es kann Ihr Rauchverlangen nach 1 Minute lindern<sup>1)</sup>, doch um dauerhaft rauchfrei werden zu können und Rückfälle zu vermeiden, empfehlen wir eine Therapiedauer von bis zu **3 Monaten:** Nur so kann NICORETTE® Spray richtig wirken und Ihre Erfolgschancen auf dauerhafte Rauchfreiheit erhöhen!

### Empfohlene Therapiedauer: bis zu 3 Monate

- Steigert die Wirksamkeit von NICORETTE® Spray
- Kann zur langfristigen Rauchfreiheit beitragen
- Bei Einhaltung 2,5 mal höhere Erfolgschance auf dauerhafte Rauchfreiheit<sup>1)</sup>



### Effektivität:

- Kann Rauchverlangen lindern
- Kann körperliche Entzugssymptome lindern
- Kann helfen, Rückfällen vorzubeugen
- Für vollständige Entwöhnung schrittweise Reduktion der Dosis bis auf Null



**Doppelt so hohe Chance auf Rauchfreiheit<sup>1)</sup>**

## Mit 3 Schritten zum Rauchausstieg

### Die richtige Dosierung

#### Schritt 1: Woche 1 – 6

- 1 Sprühstoss anstatt der Zigarette oder bei Rauchverlangen anwenden
- Lässt das Rauchverlangen nach dem 1. Sprühstoss nicht nach einigen Minuten nach, einen 2. Sprühstoss anwenden
- Die meisten Raucher benötigen 1 oder 2 Sprühstöße alle 30 – 60 Min.

#### Maximaldosis Sprühstöße:

- Nicht mehr als 2 hintereinander
- Nicht mehr als 4 pro Stunde
- Nicht mehr als 64 pro Tag



#### Schritt 2: Woche 7 – 9

- Die Anzahl der Sprühstöße pro Tag verringern
- **Ziel:** Zum Ende von Woche 9 sollte nur noch die Hälfte der in Schritt 1 durchschnittlich angewendeten Sprühstöße benötigt werden

#### Schritt 3: Woche 10 – 12

- Die Anzahl der Sprühstöße weiter verringern, so dass in Woche 12 nicht mehr als 4 Sprühstöße angewendet werden
- Bei nur noch 2 – 4 Sprühstößen pro Tag, sollte NICORETTE® Spray abgesetzt werden

Therapie und Wirkung

