



HALEON

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 of zuigtablet.

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.

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 verlicht effectief de drang om te roken en 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 een sigaret in bedwang te houden, op weg naar een rookvrij leven!

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.

**Nielsen op basis van verkopen Anti rook category MAT wk 52 2022

1



60%
MEER KANS
op stoppen met

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

Verhoog je kans om te stoppen met roken!

Stop combi 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.

Stop combi 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

Rookte jij 20 sigaretten per dag dan bespaar je op jaarbasis makkelijk € 3.000,-

Daar kun je heel veel leuke dingen voor doen!

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

Stop nu met roken
stappenplan





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 onbeschaadigd, 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 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



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? Nicotinell zuigtablet
36 tabletten



Rook je minder dan 20 sigaretten per dag? Nicotinell zuigtablet
36 tabletten



Rook je meer dan 20 sigaretten per dag? Nicotinell kauwgom
24 kauwgommen



Rook je minder dan 20 sigaretten per dag? Nicotinell kauwgom
24 kauwgommen

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 de persoon. Normaal dient de behandeling minstens 3 maanden lang te worden gevolgd. Na 3 maanden dient u het aantal dagelijkse kauwgommen geleidelijk te verminderen.

HALEON

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: 309-0423-389.