

# Želite prenehati kaditi?



Kadilski  
dnevnik

 **nicorette**  
naredite nekaj izjemnega

# nicorette® oralno pršilo

## Takojšnje olajšanje v samo 60 sekundah

- ◀ nicorette® oralno pršilo je enostavno za uporabo
- ◀ 1-2 odmerka, ko bi običajno kadili



### Kako odpreti nicorette® oralno pršilo

Sledi 3 preprostimi korakom:



1 S palcem pritisnite varnostni gumb navzdol



2 Nežno ga potisnite navznoter



3 Potisnite gumb navzgor za aktivacijo pršilne šobe



Pred prvo uporabo enkrat ali dvakrat pritisnite na gumb na vrhu pršilnika, da zagotovite fino pršenje.

- i** Med uporabo zdravila nicorette® oralno pršilo morate povsem prenehati s kajenjem.



### Prva uporaba:

- Potem ko pršilnik odprete ga obrnite stran od sebe
- S kazalcem trikrat močno pritisnite na vrhu pršilnika, da se pojavi fino pršenje.
- Če pršila dva dni ne boste uporabili, postopek polnjenja pred naslednjo uporabo ponovite.

## Navodila za uporabo:

- Pršilni nastavek usmerite proti odprtim ustom in ga držite čim bližje ustom
- **Močno pritisnite** na vrh pršilnika, da se **sprosti en odmerek**, in pazite, da ga ne bi razpršili po ustnicah.
- Med vpihom ne vdihnite, **da pršilo ne bi zašlo v grlo.**
- Učinek je najboljši, če **nekaj sekund po vpihu ne požirate.**
- **Uporabite 1 ali 2 odmerka**, ko bi običajno kadili ali, če začutite močno željo po kajenju.
- Po vsaki uporabi **pršilnik zaprite.**



## Koristni nasveti:

- Ob sprostitvi odmerka v usta, boste sprva občutili zelo močan okus po mentolu.
- Največji vsakokratni odmerek ne sme presegati 2 razprškov oz. največ 4 razprške v eni uri in 64 razprškov v 24 urah.
- Med uporabo zdravila nicorette® oralno pršilo morate povsem prenehati s kajenjem.
- Sočasna uporaba nicorette® oralnega pršila z drugimi nicorette izdelki ni priporočljiva.

## nicorette® žvečilni gumiji

### Prilagodljiva uporaba hitro olajšanje

- Hiter in prilagodljiv način pri spopadanju z željo po kajenju
- Je priročno, pri sebi jih lahko imate ves čas



## Navodila za uporabo:

Sledi 3 preprostimi korakom:

- 1 Žvečite počasi, dokler žvečilni gumi ne razvije polnega okusa in ne začutite rahlega ščemenja (okoli 15x)
- 2 Žvečilni gumi nato shranite med dlesni in lice
- 3 Ko bosta okus in ščemenje uplahnila, ponovno začnite žvečiti in sledite korakom 1 in 2

## Navodila za uporabo:

Sledi 3 preprostim korakom:

- 1** Žvečite počasi, dokler žvečilni gumi ne razvije polnega okusa in ne začutite rahlega ščemenja (okoli 15x)
- 2** Žvečilni gumi nato shranite med dlesni in lice
- 3** Ko bosta okus in ščemenje uplahnila, ponovno začnite žvečiti in sledite korakom 1 in 2

## Odmerjanje:

### <20 cigaret dnevno\*:

Priporočamo terapijo z uporabo 2 mg žvečilnih gumijev, pri čemer ne presežite največji dnevni vnos 24 žvečilnih gumijev.

### >20 cigaret dnevno:

Priporočamo terapijo z uporabo 4mg žvečilnih gumijev, pri čemer ne presežite največji dnevni vnos 24 žvečilnih gumijev.

nicorette® žvečilni gumiji so na voljo v 2 okusih:

- nicorette® Freshfruit
- nicorette® Freshmint

Škatlica s 30 žvečilnimi gumiji  
Koncentracija nikotina: 2 mg oz. 4 mg

Obdobje  
uporabe:  
do  
**6 mesecev**

## nicorette® Invisi Patch

### Stalna celodnevna podpora

- ◀ Diskerno in enostavno za uporabo
- ◀ Sprošča konstantne količine nikotina z največjim učinkom v popoldanskih urah, ko je tveganje za ponovitev kajenja večja

**i** Med uporabo zdravnih obližev nicorette Invisipatch morate povsem prenehati s kajenjem.



Obdobje  
uporabe:  
do 3 mesece

### Postopek uporabe:

- nicorette® Invisi Patch obliž namestite zjutraj, ko se zbudite
- Obliž namestite na čist, suh in neporaščen predel kože, npr. na boku, nadlakti ali prsnem košu
- nicorette® Invisi Patch obliž odstarnite konec dneva in ga varno zavržite

(\* Število pokajenih cigaret je informativne narave in se lahko razlikuje med kadilci)

## Priporočeno odmerjanje:

**<20 cigaret dnevno:** Zdravljenje pričnite z uporabo obližev 15 mg/16 ur, 8 tednov, nato pa 4 tedne transdermalne obliže 10 mg/16 ur.

**>20 cigaret dnevno:** Zdravljenje pričnite z uporabo obližev 25 mg/16 ur 8 tednov. Nato nadaljujete 2 tedna z uporabo obliža 15 mg/16 ur in na koncu 2 tedna obliž 10 mg/16 ur.

Izberite jakost: 15mg ali 25mg



Vsak kadilec je drugačen, zato nicorette® nudi različne oblike, ki bi zadostile potrebam vsakega kadilca.

**Oralno pršilo** | Prilagodljiva uporaba. Nudi **najhitrejšo olajšanje** želje po kajenju v **samo 60 sekundah**. Nudi takojšen odmerek nikotina, ki je enakovreden običajni cigareti, je v farmacevtski obliki in brez škodljivih snovi, ki jih vsebuje cigareta.

**Žvečilni gumiji** | Prilagodljiva rešitev za **hitro spopadanje** s potrebo po kajenju.

**Transdermalni Priročni in diskretni obliž** | Nudi celodnevno podporo.

Za več informacij obiščite nicorette® spletno stran: [www.nicorette.si](http://www.nicorette.si)



# Vaš osebni načrt za opustitev kajenja



## 1. Pazljivo izberite datum, ko boste prenehali kaditi

Izbrani datum naj bo sredi relativno mirnega obdobja za vas. Pomembni datumi, kot so rojstni dnevi, obletnice, rojstvo otroka, novoletno praznovanje ali nov začetek po koncu počitnic, lahko pomenijo motivacijo za prenehanje.

## 2. Jutri zapišite število pokajenih cigaret in razloge, zakaj ste jih prižgali

To vam bo pomagalo razumeti, zakaj kadite. Razumevanje vaše navade pomeni pomemben korak k njeni opustitvi.

Razlogi za kajenje	Razlogi za kajenje			Ali ste resnično potrebovali cigareto?	
	Sprostitev	Stres	Druženje		Navada

## 3. Zapišite razloge, zaradi katerih želite prenehati kaditi.

Če vam bo volja oslabela in boste začutili močno potrebo po tobaku, si jih spet preberite: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## 4. Izdelajte seznam oseb, ki vam bodo pomagale pri opustitvi kajenja (družina, prijatelji, sorodniki, sodelavci).

Te osebe vam bodo pomagale pri spremembi vaših navad in vam bodo vedno na voljo za pogovor. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## 5. Dnevnik uporabite za sledenje napredka.

Pomagal vam bo pri:

**A.** Izdelavi tedenskega načrta dejavnosti in ugotavljanju, kdaj vas resnično zamika poseči po cigareti ter kako to skušnjavo premagati.

**B.** Zapisovanju težavnih obdobij in kaj ste se iz njih naučili.

Sporočal vam bo, kako se vaše zdravje izboljšuje med sledenjem programu. Opominjal vas bo k uporabi nicorette®, s čimer boste lažje premagali skušnjavo po kajenju.

Izdelajte si načrt in zabeležite dni, ko se bo težko izogniti izpostavljenosti kajenju. Sledite nasvetom na predhodnih straneh, da ne boste podlegli skušnjavi.

**1.**  
Teden

# Program nicorette®

Srečno! Izbrali ste pravo pot.

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☹
2					☹
3					☹
4					☹
5					☹
6					☹
7					☹

(\*) Narišite vaše počutje! npr. 😊 😐 ☹

**OPOMBE**


---



---



---



---

**Ne pozabte:** Kajenje lahko opustite, če si to resnično želite! Odstranite vse, kar vas spominja nanj (npr. pepelnik, vžigalnik).

**2.**  
Teden

Saj ni res, pa je – tveganje za srčni napad je že manjše.

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☹
2					☹
3					☹
4					☹
5					☹
6					☹
7					☹

**OPOMBE**


---



---



---



---

**Ne pozabite:** Prenehanje kajenja bo lahko negativno vplivalo na vaše razpoloženje – a le ZAČASNO. Že čez en teden se boste počutili kot stari vi.

**3.**  
Teden

Vaša pljuča so si že dobro opomogla.

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Obliž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☺
2					☺
3					☺
4					☺
5					☺
6					☺
7					☺

**OPOMBE**

---

---

---

---

**Ne pozabite:** Pogrešate kajenje! Vendar si zamislite, kako fantastično bo, ko se boste osvobodili te zasvojenosti!

**4.**  
TedenVaš krvni obtok se je že popravil.  
Ne posezite po čokoladi, raje si privoščite sadje.

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Obliž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☺
2					☺
3					☺
4					☺
5					☺
6					☺
7					☺

**OPOMBE**

---

---

---

---

**Ne pozabite:** S kajenjem želite prenehati, ker vas skrbi za vaše zdravje, hkrati pa tudi varčujete.





Dlje ko ne kadite,  
bolj zdrava so vaša pljuča.  
Zdaj se lahko gibljete  
s precej manj napora..

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☺
2					☺
3					☺
4					☺
5					☺
6					☺
7					☺

#### OPOMBE

---

---

---

---

---

---

---



Poglejte svojo polt. Njena barva in tekstura  
sta vidno boljši, kar je posledica izboljšanega  
krvnega obtoka.

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☺
2					☺
3					☺
4					☺
5					☺
6					☺
7					☺

#### OPOMBE

---

---

---

---

---

---

---



7.  
Teden

Zdaj je telesna vadba precej lažja  
in začnete lahko nove dejavnosti.

Vaše dihanje je lažje  
in kadilski kašelj se je poslovil.



8.  
Teden

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					😊
2					😊
3					😊
4					😊
5					😊
6					😊
7					😊

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					😊
2					😊
3					😊
4					😊
5					😊
6					😊
7					😊

OPOMBE

---

---

---

---

---

---

---

OPOMBE

---

---

---

---

---

---

---

**9.**  
Teden

Čez en mesec boste uspešno končali program.  
Postali boste nekdanji kadilec in bolj zdravo  
preživeli preostanek vašega življenja.

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☹
2					☹
3					☹
4					☹
5					☹
6					☹
7					☹

**OPOMBE**

---

---

---

---

---

---

---

**10.**  
Teden

Ali ni fantastično, da vaši lasje, obleke in dom ne  
zaudarjajo več po cigaretinem dimu?

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☹
2					☹
3					☹
4					☹
5					☹
6					☹
7					☹

**OPOMBE**

---

---

---

---

---

---

---

**11.**  
Teden

Ali imate radi svoj novi nasmeh?  
Nikotinski madeži na vaših  
zobeh so stvar preteklosti!

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☹
2					☹
3					☹
4					☹
5					☹
6					☹
7					☹

OPOMBE

---

---

---

---

---

---

---

Le še en teden in postali boste nekdanji kadilec.  
Vaša pljučna kapaciteta se je povečala za 30 %!

**12.**  
Teden

Dan	Žvečilni gumi	Oralno pršilo	Oblíž Invisi Patch	Potreba po kajenju	Razpoloženje*
1					☹
2					☹
3					☹
4					☹
5					☹
6					☹
7					☹

OPOMBE

---

---

---

---

---

---

---

Pred uporabo natančno preberite navodilo!  
O tveganju in neželenih učinkih  
se posvetujte z zdravnikom ali s  
farmacevtom.

*Johnson & Johnson*

CONSUMER AE

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana

**Telefon: 01/401-18-00**