

## Empfehlungen für einen sicheren Umgang mit **Nikotinplastern**



### Warum Nikotinplaster?

- Tabakrauchen ist schädlich.
- Mit einem Rauchstopp verbessern Sie Ihre Gesundheit.



- Nikotinplaster sind sehr wirksam, um mit dem Rauchen aufzuhören.
- Sie verdoppeln die Chance für einen erfolgreichen Rauchstopp.

### Anwendung

- Setzen Sie sich ein Rauchstopdatum, um den Zigarettenkonsum zu beenden.

**hr als 20** Zigaretten pro Tag:

- 1. Monat: 21mg/24h
- 2. Monat: 14mg/24h
- 3. Monat: 7mg/24

**niger als 20** Zigaretten pro Tag:

- 1. Monat: 14mg/24h
- 2. Monat: 14mg/24h
- 3. Monat: 7mg/24h

- Kleben Sie das Pflaster auf eine gesunde, unbehaarte, trockene und saubere Hautstelle.
- Das Pflaster bleibt für 24h auf der Haut.
- Verwenden Sie am nächsten Tag eine andere Hautstelle (gleiche Stelle nach frühestens 7 Tagen).

## Gebrauchshinweise

- Lagern Sie die Nikotinpflaster ausserhalb der Reichweite von **Kindern und Jugendlichen**.
- Sollten Sie den Pflasterwechsel vergesse haben, holen Sie diesen so rasch wie möglich nach und bringe Sie das nächste Pflaster zum gewohnten Zeitpunkt an.
- Zerschneiden Sie die Pflaster nicht.
- Wenden Sie nicht mehr als ein Pflaster gleichzeitig an.

## Nebenwirkungen

- Potenzielle Nebenwirkungen sind: Übelk  
Erbrechen, Kopfschmerzen, Schwindel,  
Hautreaktionen

- Sollten Sie Nebenwirkungen haben, pausieren Sie den Gebrauch.
- Im Falle von Nebenwirkungen kontaktieren Sie das Studienteam oder Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin.
- Falls Probleme mit dem Produkt auftreten, kontaktieren Sie das Studienteam.

## Entsorgung

- Falls Sie die Pflaster nicht mehr nutzen wollen, können Sie diese in einer Apotheke oder im Studienzentrum zurückgeben.

## Unterstützungsangebote:

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

Telefonische Rauchstopberatung

0848 000 181

## Studienkontakt:

[ChristofManuel.Schoenenbergr@usb.ch](mailto:ChristofManuel.Schoenenbergr@usb.ch)

**061 265 38 25** (Mo-Fr 8-17 Uhr)

Die RETUNE Studie wird durchgeführt von Forschenden des Unispitals Basels.

