

Ulotka dla pacjenta: informacja dla użytkownika

Nicopatch TTS, 7 mg/24 h, system transdermalny, plaster
Nicopatch TTS, 14 mg/24 h, system transdermalny, plaster
Nicopatch TTS, 21 mg/24 h, system transdermalny, plaster
Nicotinum

Należy uważnie zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem leku, ponieważ zawiera ona informacje ważne dla pacjenta.

Lek ten należy zawsze stosować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty.

- Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ją ponownie przeczytać.
- Jeśli potrzebna jest rada lub dodatkowa informacja, należy zwrócić się do farmaceuty.
- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek działań niepożądanych należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie. Dotyczy to również potencjalnych działań niepożądanych, które nie zostały wymienione w tej ulotce. Patrz punkt 4.
- Jeśli po upływie 6 miesięcy nie nastąpi poprawa lub pacjent czuje się gorzej, należy skontaktować się z lekarzem.

Spis treści ulotki

1. Co to jest lek Nicopatch TTS i w jakim celu się go stosuje
2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Nicopatch TTS
3. Jak stosować lek Nicopatch TTS
4. Możliwe działania niepożądane
5. Jak przechowywać lek Nicopatch TTS
6. Zawartość opakowania i inne informacje

1. Co to jest lek Nicopatch TTS i w jakim celu się go stosuje

Lek ten wspomaga rzucenie palenia tytoniu. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 15 lat.

Gdy pacjent przestaje nagle dostarczać organizmowi nikotynę zawartą w wyrobach tytoniowych, mogą wystąpić różne rodzaje dyskomfortu, określane jako objawy z odstawienia. Oznacza to, że pacjent był uzależniony od nikotyny.

Jest to system transdermalny plaster przezskórny, który zawiera lek w części przylegającej do skóry. Po naklejeniu plastra, nikotyna jest powoli uwalniana do organizmu i łagodzi objawy wynikające z odstawienia nikotyny, co ułatwia zaprzestanie palenia. Lek przeciwdziała zatem nawrotom nałogu u palaczy zmotywowanych do rzucenia palenia.

Jeśli po upływie 6-miesięcznego okresu leczenia tym lekiem pacjent nie może powstrzymać się od palenia, powinien skonsultować się z lekarzem.

Należy uważnie zapoznać się z poradami zdrowotnymi zamieszczonymi na końcu niniejszej ulotki.

2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Nicopatch TTS

Kiedy nie stosować leku Nicopatch TTS:

- jeśli pacjent pali okazjonalnie lub jest osobą niepalącą,
- jeśli pacjent ma uczulenie na nikotynę lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku (wymienionych w punkcie 6).

Ostrzeżenia i środki ostrożności

Należy zasięgnąć pomocy i porady lekarza:

- Jeśli pacjent choruje na cukrzycę. Rozpoczynając stosowanie tego leku, pacjent powinien kontrolować poziom cukru we krwi częściej niż dotychczas, gdyż konieczne może być dostosowanie dawki leku przeciwcukrzycowego.
- Jeśli pacjent przeżył niedawno zawał mięśnia sercowego serca lub udar, choruje na niestabilną lub nasilającą się dławicę piersiową, w tym dławicę Prinzmetala, występuje u niego ciężkie zaburzenie rytmu serca lub niekontrolowane nadciśnienie tętnicze.
- Jeśli u pacjenta występuje choroba skóry obejmująca dużą powierzchnię ciała.
- Jeśli pacjent ma zaburzenia czynności wątroby lub nerek, gdyż mogą one zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.
- Jeśli u pacjenta stwierdzono niekontrolowaną nadczynność tarczycy lub guz chromochłonny (guz nadnercza, który może mieć wpływ na ciśnienie tętnicze krwi), gdyż nikotyna może nasilać objawy występujące u pacjenta.
- Jeśli u pacjenta występują wrzody żołądka lub dwunastnicy, gdyż nikotyna może nasilać objawy z nimi związane.

W przypadku stosowania leku w skojarzeniu z inną postacią nikotynowej terapii zastępczej (NRT), zaleca się zasięgnięcie opinii lekarza.

Dzieci

Dawka odpowiednia dla osób dorosłych może spowodować ciężkie zatrucie, a nawet zgon u małych dzieci. Dlatego też bardzo ważne jest, aby zawsze przechowywać wykorzystane i niewykorzystane plastry przeskórne w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci. Po zastosowaniu plastra należy go złożyć na pół przed wyrzuceniem.

Nicopatch TTS a inne leki

Rzucenie palenia, z pomocą lub bez użycia tego leku, może zmienić działanie innych jednocześnie stosowanych leków lub reakcję na ich działanie.

Konieczne może okazać się dostosowanie dawki przez lekarza w przypadku stosowania następujących leków:

- leku przeciwastmatycznego (teofiliny),
- leku przeciw schizofrenii (klozapiny),
- leku przeciw chorobie Parkinsona (ropinirolu),
- leku przeciwcukrzycowego (insuliny),
- leczenia substytucyjnego stosowanego w uzależnieniu od opioidów (metadonu).

Dlatego też, należy powiedzieć lekarzowi lub pracownikowi służby zdrowia o wszystkich lekach przyjmowanych przez pacjenta obecnie lub ostatnio, a także o lekach, które pacjent planuje przyjmować. Dotyczy to również leków wydawanych bez recepty.

Ciąża

Bardzo ważne jest rzucenie palenia w ciąży, gdyż nałóg ten może powodować opóźnienie rozwoju dziecka. Palenie tytoniu może również prowadzić do przedwczesnego porodu, a nawet poronienia. Najlepiej, aby pacjentka podjęła próbę rzucenia palenia bez pomocy leków. Jeśli jest to niemożliwe, można zalecić pomocniczo stosowanie tego leku, gdyż ryzyko dla rozwijającego się płodu jest znacznie mniejsze niż zagrożenia oczekiwane w związku z kontynuacją nałogu. Nikotyna w każdej postaci może być szkodliwa dla nienarodzonego dziecka. Dlatego lek ten można stosować jedynie po konsultacji z lekarzem prowadzącym ciążę, lekarzem rodzinnym lub lekarzem w specjalistycznym ośrodku leczenia uzależnienia od nikotyny.

Karmienie piersią

W okresie karmienia piersią należy unikać stosowania tego leku, podobnie jak samego palenia tytoniu, gdyż nikotyna przenika do mleka i może mieć wpływ na stan zdrowia dziecka. Jeśli próba rzucenia palenia zakończyła się niepowodzeniem, zaleca się stosowanie pastylek do ssania lub innych doustnych postaci NRT zamiast plastrów. Lek ten można stosować w okresie karmienia piersią wyłącznie pod nadzorem lekarza.

Prowadzenie pojazdów i obsługa maszyn

Nie są znane żadne zagrożenia związane z prowadzeniem pojazdów lub obsługiwaniem maszyn podczas stosowania tego leku w zalecanej dawce.

3. Jak stosować lek Nicopatch TTS

Lek przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 15 lat.

Leku Nicopatch TTS nie należy stosować przez palaczy w wieku poniżej 18 lat bez zalecenia lekarza. Lek ten należy zawsze stosować dokładnie tak, jak to opisano w ulotce dla pacjenta lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

Dostępne są trzy moce tego produktu leczniczego: Nicopatch TTS 7 mg/24 h, Nicopatch TTS 14 mg/24 h i Nicopatch TTS 21 mg/24 h.

Dawka odpowiednia dla danego pacjenta zostanie określona na podstawie liczby wypalanych dziennie papierosów lub wyniku testu Fagerströma (który znajduje się na końcu tej ulotki). Test ten mierzy stopień uzależnienia od nikotyny. W oparciu o wynik tego testu pacjent może wybrać najodpowiedniejszą dla siebie moc plastra.

Pacjent będzie musiał zmienić stosowaną moc leku Nicopatch TTS w trakcie leczenia, ponieważ zmianie ulegnie jego stopień uzależnienia od nikotyny. Czasami dawka nikotyny zawarta w leku jest zbyt mała, a czasami - zbyt duża dla danego pacjenta.

Dawkę leku należy zwiększyć w przypadku wystąpienia objawów odstawiennych, takich jak:

- bardzo silna potrzeba palenia
- drażliwość
- kłopoty ze snem
- pobudzenie lub niecierpliwość
- trudności z koncentracją

Należy poprosić o poradę farmaceutę lub lekarza; konieczne może okazać się dostosowanie dawki leku.

Dawkę należy zmniejszyć w przypadku wystąpienia objawów przedawkowania, takich jak:

- nudności (mdłości), ból brzucha, biegunka
- nadmierne ślinienie się
- nadmierne pocenie się
- ból głowy, zawroty głowy, zaburzenia słuchu, zaburzenia widzenia
- ogólne osłabienie (brak energii)

Bezwzględnie konieczne jest dostosowanie leczenia z pomocą lekarza lub farmaceuty.

Standardowe leczenie odbywa się w 3 fazach:

1/ Faza wstępna: pomaga rzucić palenie.

2/ Kontrola po leczeniu: ta faza utrwała rzucenie palenia i rozpoczyna okres odstawiania nikotyny.

3/ Odstawienie leczenia: ta faza pomaga zakończyć leczenie.

Całkowite leczenie trwa średnio 3 miesiące. Czas trwania leczenia może jednak różnić się w zależności od indywidualnej odpowiedzi pacjenta. Zazwyczaj nie zaleca się stosowania tego leku przez okres dłuższy niż 6 miesięcy. W przypadku niektórych byłych palaczy konieczny może być dłuższy okres leczenia w celu uniknięcia nawrotu nałogu.

	Faza wstępna od 3 do 4 tygodni	Kontynuacja leczenia od 3 do 4 tygodni	Odstawienie leczenia od 3 do 4 tygodni
Wynik 5 lub więcej w teście Fagerströma lub osoby palące 20 lub więcej papierosów dziennie	Nicopatch TTS 21 mg/24 h	Nicopatch TTS 14 mg/24 h** lub Nicopatch TTS 21 mg/24 h	Nicopatch TTS 7 mg/24 h** lub Nicopatch TTS 14 mg/24 h, a następnie Nicopatch TTS 7 mg/24 h
Wynik poniżej 5 w teście	Nicopatch TTS 14 mg/24 h	Nicopatch TTS	odstawienie leczenia** lub

Fagerströma lub osoby palące mniej niż 20 papierosów dziennie	lub zwiększyć do Nicopatch TTS 21 mg/24 h*	7 mg/24 h** lub Nicopatch TTS 14 mg/24 h	Nicopatch TTS 7 mg/24 h
--	--	--	-------------------------

* w zależności od nasilenia objawów odstawienia

** w przypadku zadowalających wyników

Jeśli w trakcie leczenia pacjent nadal odczuwa silną potrzebę palenia lub jeśli leczenie było nieskuteczne, należy zasięgnąć porady lekarza. Może on zasugerować stosowanie plastra w połączeniu z doustną postacią NRT (pastylka do ssania, guma itp.) zawierającą maksymalnie 2 mg nikotyny. Doustną NRT należy stosować każdorazowo w przypadku odczuwania potrzeby palenia pomimo leczenia plastrzem przezskórnym. Liczba stosowanych codziennie dawek doustnej NRT może się różnić i zależy od potrzeb pacjenta. Ogółem wystarcza 5 do 6 pastylek lub gum na dobę. W okresie odstawiania leku należy stopniowo zmniejszać liczbę przyjmowanych codziennie dawek doustnej NRT.

Instrukcja użycia

• Gdzie naklejać plaster

Należy wybrać suchy, niezmieniony chorobowo (bez skaleczeń, zadrapań i siniaków) i nieowłosiony obszar skóry: górną, zewnętrzną część ramienia, łopatkę, klatkę piersiową, biodro itp. Nie umieszczać plastra na ruchomych częściach ciała, takich jak stawy, które są podatne na tarcia z ubraniem.

• Jak naklejać plaster

1. Umyć ręce przed naklejeniem plastra.
2. Rozciąć saszetkę nożyczkami wzdłuż przerywanej linii.
3. Wyjąć plaster z saszetki. Uważać, aby nie przeciąć plastra.
4. Oderwać jedną część ochronnej folii, która zabezpiecza powierzchnię klejącą plastra. Jest to część plastra, w której zawarty jest lek i która będzie miała kontakt ze skórą. Nie dotykać palcami powierzchni klejącej plastra.
5. Przyłożyć plaster powierzchnią klejącą do skóry w wybranym miejscu, a następnie oderwać pozostałą część ochronnej folii.
6. Docisnąć mocno plaster do skóry przez 10 sekund dłońią lub palcami, aby zagwarantować jego dokładne przyklejenie.
7. Podczas stosowania leku unikać kontaktu z oczami i nosem oraz umyć ręce po naklejeniu plastra.
8. Pozostawić przyklejony plaster na 24 godziny.



• Kiedy zmienić plaster

Należy zmieniać Nicopatch TTS co 24 godziny (preferencyjnie rano, wkrótce po przebudzeniu). Kolejny plaster należy nakleić w innym miejscu na skórze, w miarę możliwości unikając poprzedniego miejsca przez kilka następujących dni.

Plaster zazwyczaj mocno się przykleja. Jeśli jednak się odklei, należy nakleić nowy plaster na innym obszarze czystej, suchej i nieowłosionej skóry i pozostawić go na skórze zgodnie z wcześniejszym czasem. Można również pozostawić nowy plaster na 24 godziny, jeśli pacjent chce zmienić godzinę aplikacji.

• Jak wyrzucić plaster

Po odklejeniu plastra, należy złożyć go na pół tak, aby powierzchnia, która dotykała skóry była zwrócona do środka. Następnie plaster należy wyrzucić w bezpiecznym miejscu, do którego nie mają dostępu dzieci.

Jeśli pacjent planuje długie pływanie, należy osłonić plaster przezskórny wodoodpornym opatrunkiem samoprzylepnym (przyłepcem) na cały czas pływania.

Plaster przezskórny można pozostawić na skórze podczas krótkiego prysznica. Nie należy tylko bezpośrednio kierować na niego strumienia wody.

Częstość stosowania

Należy stosować jeden plaster w ciągu 24 godzin.

Czas trwania leczenia

Leczenie trwa średnio 3 miesiące, jednak czas trwania leczenia może się różnić w zależności od indywidualnej odpowiedzi pacjenta.

Maksymalny czas trwania leczenia wynosi 6 miesięcy.

W przypadku nasilenia lub braku poprawy objawów z odstawienia, bądź jeśli pacjent odczuwa ciągły głód nikotynowy lub ma trudności z odstawieniem tego produktu leczniczego, należy skonsultować się z lekarzem.

Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku Nicopatch TTS

Jeśli pacjent przypadkowo przedawkuje lek lub jeśli dziecko ssało lub przykleiło na swoją skórę plaster przezskórny, należy natychmiast go usunąć, przemyć skórę wodą bez mydła i **skontaktować się z lekarzem lub udać się na oddział ratunkowy** najbliższego szpitala.

Oprócz objawów przedawkowania, które wymagają jedynie zmniejszenia dawki leku (patrz wykaz powyżej tabeli dawkowania), może wystąpić ciężkie zatrucie, które może charakteryzować się objawami, takimi jak:

- nieregularne bicie serca,
- dyskomfort oddechowy (trudności w oddychaniu lub dyskomfort w klatce piersiowej),
- wyczerpanie (pacjent jest całkowicie pozbawiony sił i nie jest w stanie się ruszać),
- zapaść krążeniowa (możliwy zawał mięśnia sercowego lub spadek ciśnienia tętniczego),
- drgawki (napady padaczkowe).

Pominięcie zastosowania leku Nicopatch TTS

Należy zastosować plaster jak najszybciej, a następnie kontynuować dotychczasowy schemat stosowania leku. Nie należy stosować dwóch plastrów jednocześnie.

W razie jakichkolwiek pytań związanych ze stosowaniem tego leku należy zwrócić się do pracownika służby zdrowia.

4. Możliwe działania niepożądane

Jak każdy lek, lek ten może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią.

Do najczęstszych działań niepożądanych tego leku należą reakcje w miejscu aplikacji. Większość tych reakcji skórnych charakteryzuje się stopniem nasilenia od łagodnego do umiarkowanego i szybko ustępuje po usunięciu plastra. W przypadku ciężkiej lub utrzymującej się reakcji skórnej, która nie ustępuje w ciągu kilku dni, należy przerwać leczenie i zasięgnąć porady lekarza lub farmaceuty w celu znalezienia innej postaci nikotynowej terapii zastępczej wspomagającej rzucenie palenia.

W przypadku wystąpienia pokrzywki, wysypki skórnej, swędzenia – czasami uogólnionego, nagłego obrzęku twarzy i (lub) ust i (lub) gardła i (lub) trudności z przełykaniem i (lub) trudności w oddychaniu, należy przerwać stosowanie tego leku i natychmiast skontaktować się z lekarzem. Mogą to być objawy poważnej reakcji alergicznej (obrzęku naczynioruchowego).

Inne wymienione poniżej działania niepożądane uszeregowano według prawdopodobieństwa ich wystąpienia.

Bardzo często (występujące częściej niż u 1 na 10 pacjentów): zaczerwienienie i swędzenie w miejscu aplikacji (gdzie plaster został przyklejony do skóry), bezsenność.

Często (występujące nie częściej niż u 1 na 10 pacjentów): krosty i uczucie pieczenia w miejscu aplikacji plastra. Te działania niepożądane są zazwyczaj spowodowane przyklejaniem plastra codziennie w tym samym miejscu. Codzienna zmiana miejsca aplikacji umożliwi naturalne ustąpienie jakiegokolwiek podrażnienia skóry i ograniczy do minimum dyskomfort odczuwany przez pacjenta.

Inne częste działania niepożądane mogą obejmować: zaparcia, biegunkę, ból brzucha, nudności, wymioty, suchość w jamie ustnej, zwiększone pocenie się, ból głowy, zawroty głowy, drażliwość, ból mięśni, parestezje (drętwienie lub mrowienie), zmęczenie lub nietypowe sny. Te działania charakteryzują się często niewielkim nasileniem, mogą być spowodowane rzuceniem palenia i ustępują naturalnie i szybko po usunięciu plastra.

Inne działanie niepożądane obserwowane w przypadku innych dostępnych na rynku plastrów nikotynowych obejmują kołatanie serca (szybkie nieregularne bicie serca).

W przypadku stosowania tego leku w skojarzeniu z doustną postacią NRT, należy zapoznać się z treścią ulotki dołączonej do opakowania każdego z tych produktów leczniczych.

Samo **rzucenie palenia** może wywołać objawy, takie jak zawroty głowy, ból głowy, zaburzenia snu, kaszel i objawy przypominające przeziębienie. Objawy takie jak depresja, drażliwość, niepokój, niepokój ruchowy, zwiększony apetyt i bezsenność mogą również być związane z zespołem z odstawienia, spowodowanym rzuceniem palenia. Występowanie aft w jamie ustnej może być związane z rzuceniem palenia, a nie ze stosowanym leczeniem.

Zgłaszanie działań niepożądanych

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek działań niepożądanych należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceutce. Dotyczy to również potencjalnych działań niepożądanych, które nie zostały wymienione w tej ulotce. Działania niepożądane można również zgłaszać bezpośrednio do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: + 48 22 49 21 301, faks: + 48 22 49 21 309, e-mail: ndl@urpl.gov.pl

Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu.

Dzięki zgłaszaniu działań niepożądanych będzie można zgromadzić więcej informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leku.

5. Jak przechowywać lek Nicopatch TTS

Lek należy przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.

Nie stosować tego leku po upływie terminu ważności zamieszczonego na saszetce i pudełku po skrócie „EXP”. Termin ważności oznacza ostatni dzień podanego miesiąca.

Brak specjalnych zaleceń dotyczących przechowywania leku. Nie zamrażać.

Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę, jak usunąć leki, których się już nie używa. Takie postępowanie pomoże chronić środowisko.

6. Zawartość opakowania i inne informacje

Co zawiera lek Nicopatch TTS

- Substancją czynną jest nikotyna.

Jeden plaster o powierzchni 10 cm² zawiera 15 mg nikotyny i uwalnia 7 mg nikotyny w ciągu 24 godzin.

Jeden plaster o powierzchni 20 cm² zawiera 30 mg nikotyny i uwalnia 14 mg nikotyny w ciągu 24 godzin.

Jeden plaster o powierzchni 30 cm² zawiera 45 mg nikotyny i uwalnia 21 mg nikotyny w ciągu 24 godzin.

- Inne substancje wchodzące w skład leku to: akrylu octanu winylu kopolimer, metylu metakrylanu kopolimer i dimetakrylanu glikolu etylowego krosopolimer, poliester i polietylen, film poliestrowy z silikonem pokryty aluminium.

Jak wygląda lek Nicopatch TTS i co zawiera opakowanie

Plastry są przezroczyste, mają kwadratowy kształt z zaokrąglonymi rogami. Każdy plaster jest zapakowany w oddzielną ochronną saszetkę.

Lek ten jest dostępny w opakowaniach zawierających: 7, 14 i 28 plastrów. Nie wszystkie wielkości opakowań muszą znajdować się w obrocie.

Podmiot odpowiedzialny

Pierre Fabre Medicament

45 Place Abel Gance

92100 Boulogne

Francja

Wytwórca

Pierre Fabre Medicament Production
Site Progipharm - Rue du Lycée
45500 Gien
Francja

Ten produkt leczniczy jest zatwierdzony w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego pod następującymi nazwami:

Cypr: NICOPATCH
Francja: NICOPATCHLIB
Polska, Portugalia: NICOPATCH TTS

Data ostatniej aktualizacji ulotki: 02/2018

Inne źródła informacji

Szczegółowa informacja o tym leku jest dostępna na stronie internetowej Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych <http://www.urpl.gov.pl>

PORADY ZDROWOTNE

Aby osiągnąć największe korzyści zdrowotne, należy rzucić palenie tytoniu możliwie jak najszybciej. Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia, nawet jeśli był/a Pan/Pani nałogowym palaczem przez długi okres.

Gdy tylko rzuci Pan/Pani palenie:

- Pana/Pani organizm nie będzie już wchłaniać drażniących, toksycznych substancji zawartych w dymie papierosowym;
- mogą wystąpić u Pana/Pani pewne oznaki poprawy: stopniowe ustępowanie bólów głowy, kaszlu, podrażnienia gardła i duszności;
- będzie Pan/Pani częściej lepiej spał/a, odczuwał/a wyraźniej smak jedzenia, wyostrzy się Pana/Pani węch i nastąpi poprawa ogólnej sprawności fizycznej;
- zmniejszy się Pana/Pani ryzyko rozwoju raka płuc lub choroby układu krążenia.

Ponadto, natychmiastowe rzucenie palenia jest szczególnie ważne w przypadku chorób serca lub tętnic (dławica piersiowa, zapalenie tętnic kończyn dolnych itp.).

Czym jest nałóg palenia?

Nałóg palenia to podwójne uzależnienie:

- ♦ **Uzależnienie psychiczne:**
Palenie papierosów wiąże się z automatycznymi i powtarzalnymi rytualnymi zachowaniami pojawiającymi się w określonych okolicznościach (przyjemność, reakcja na stres, pobudzenie intelektualne, wsparcie moralne, zaspokajanie potrzeb towarzyskich). Jest to uzależnienie natury psychicznej i behawioralnej.
- ♦ **Uzależnienie fizyczne:**
Głód nikotynowy odczuwany przez organizm jest wywołany działaniem tej substancji na układ nerwowy. Jest to uzależnienie fizyczne. Niezaspokojenie tej potrzeby wywołuje głód. Produkty nikotynowej terapii zastępczej są zaprojektowane w celu leczenia tego uzależnienia.

Jak pokonać uzależnienie psychiczne?

- Całkowite zaprzestanie palenia jest konieczne w celu zwiększenia szansy na powodzenie, lecz również:
 - należy wybrać „dzień D” w okresie, który wydaje się Panu/Pani najlepszy;
 - należy wyrzucić ostatnią paczkę papierosów i zapalniczkę, i schować popielniczki;
 - jeśli Pana/Pani partner/ka również pali, najlepiej będzie, jeśli oboje podejmiecie próbę rzucenia palenia w tym samym czasie.

- Należy powiedzieć przyjaciołom i znajomym o Pana/Pani zamiarze rzucenia palenia. Powinien/powinna Pan/Pani poprosić ich o poszanowanie Pana/Pani decyzji (o niepalenie w Pana/Pani towarzystwie i nieczęstowanie Pana/Pani papierosami).
- Musi Pan/Pani być gotowy/-a stawić czoła nagłej potrzebie palenia. Potrzeba ta może być szczególnie silna w ciągu kilku pierwszych tygodni po zerwaniu z nałogiem. Głód nikotynowy może być bardzo silny, lecz nie trwa dłużej niż 3 do 4 minut.
Powinien/powinna Pan/Pani zaplanować wcześniej, co może Pan/Pani zrobić w takiej sytuacji i szybko działać, aby oprzeć się pokusie palenia, np.:
 - wypić dużą szklankę wody;
 - żuć gumę;
 - policzyć do 100;
 - wykonać kilka głębokich wdechów;
 - wyjść z pokoju;
 - zmienić wykonywaną czynność itp.
- Należy unikać sytuacji związanych z paleniem (picie kawy, drinków itp.) i unikać pokus (przebywanie z osobami niepalącymi).
Dobrze jest znaleźć sposób na zrekompensowanie palenia (hobby, sport, działalność kulturalna itp.).

Jak pokonać uzależnienie fizyczne?

Jeśli jest Pan/Pani uzależniony/-a od nikotyny, może Pan/Pani potrzebować nikotynowej terapii zastępczej, aby skutecznie rzucić palenie.

Aby ocenić stopień Pana/Pani uzależnienia od nikotyny, proszę wykonać test Fagerströma.

TEST FAGERSTRÖMA

Po jakim czasie po przebudzeniu wypala Pan/Pani pierwszego papierosa? - w ciągu 5 minut : 3 - 6 do 30 minut : 2 - 31 do 60 minut : 1 - po 60 minutach : 0	Pana/Pani wynik
Czy trudno jest Panu/Pani powstrzymać się od palenia w miejscach, w których palenie jest zabronione? - tak : 1 - nie : 0	
Z którego papierosa będzie Panu/Pani najtrudniej zrezygnować? - z pierwszego rano : 1 - z każdego innego : 0	
Ile papierosów wypala Pan/Pani dziennie? - 10 lub mniej : 0 - 11 do 20 : 1 - 21 do 30 : 2 - 31 lub więcej : 3	
Czy rano pali Pan/Pani częściej niż po południu? - tak : 1 - nie : 0	
Czy pali Pan/Pani, gdy jest chory/-a i musi leżeć w łóżku przez większość dnia? - tak : 1 - nie : 0	
SUMA PUNKTÓW	

- ♦ **Wynik od 0 do 2:** nie jest Pan/Pani uzależniony/-a od nikotyny.

Może Pan/Pani rzucić palenie bez konieczności stosowania nikotynowej terapii zastępczej. Jeśli jednak martwi się Pan/Pani rzuceniem palenia, należy skonsultować się z farmaceutą lub lekarzem.

- ♦ **Wynik od 3 do 4:** jest Pan/Pani uzależniony/-a od nikotyny w niewielkim stopniu.
- ♦ **Wynik od 5 do 6:** jest Pan/Pani umiarkowanie uzależniony/-a od nikotyny.
Zastosowanie nikotynowej terapii zastępczej zwiększy Pana/Pani szanse na udane zerwanie z nałogiem. Należy zasięgnąć porady farmaceuty lub lekarza, który pomoże Panu/Pani wybrać najodpowiedniejsze dla Pana/Pani leczenie.
- ♦ **Wynik od 7 do 10:** jest Pan/Pani silnie lub bardzo silnie uzależniony/-a od nikotyny.
Zaleca się zastosowanie nikotynowej terapii zastępczej jako pomocy w przewyciężaniu uzależnienia od nikotyny. Leczenie należy stosować w wystarczającej i odpowiedniej dawce. Należy zasięgnąć porady farmaceuty lub lekarza, najlepiej w kontekście specjalistycznej pomocy w rzucaniu palenia.

Dolegliwości związane z odstawieniem nikotyny mogą utrzymywać się przez długi czas, zatem czas leczenia musi być dostatecznie długi - najczęściej wynosi on od 1 do 3 miesięcy.

Jeśli pomimo leczenia utrzymują się u Pana/Pani objawy głodu nikotynowego, takie jak:

- nagła, nieodparta potrzeba palenia,
- drażliwość, zaburzenia snu,
- pobudzenie lub niecierpliwość,
- trudności z koncentracją,

należy zasięgnąć porady lekarza lub farmaceuty, gdyż konieczne może być dostosowanie dawki.

Jak można Panu/Pani pomóc?

- ♦ **Wsparcie ze strony pracownika służby zdrowia**
Wsparcie, porady i nadzór Pana/Pani lekarza lub farmaceuty będą niezwykle cenne w ciągu pierwszych 6 miesięcy po rzuceniu palenia. Może Pan/Pani również uczestniczyć w specjalistycznych konsultacjach, które pomogą Panu/Pani zerwać z nałogiem, szczególnie jeśli Pana/Pani poprzednia próba rzucenia palenia zakończyła się niepowodzeniem.
- ♦ **Wsparcie psychologiczne**
Rzucenie palenia wymaga pozytywnego środowiska rodzinnego i społecznego. Jeśli obawia się Pan/Pani zbyt dużych trudności w walce z nałogiem, wsparcie psychologa lub tymczasowe leczenie mogą być dla Pana/Pani pomocne.
- ♦ **Dieta**
W ciągu kilku miesięcy po rzuceniu palenia może Pan/Pani zaobserwować umiarkowany przyrost masy ciała. Jeśli się tym Pan/Pani martwi, powinien/powinna Pan/Pani zasięgnąć porady lekarza.

Ponownie zaczął/zaczęła Pan/Pani palić. Dlaczego?

Nawrót nałogu należy potraktować jako nieszczęśliwy wypadek, normalne zdarzenie, z którego należy wyciągnąć odpowiednie wnioski: nawrót nałogu nie jest porażką.

Należy przeanalizować przyczyny, dla których wrócił/a Pan/Pani do palenia.

- ♦ **Z powodu uzależnienia fizycznego**
Możliwe, że nie uwzględnił/a Pan/Pani dostatecznie tego uzależnienia lub mogło ono powrócić po kilku miesiącach, na przykład, z powodu długotrwałego przebywania w zadymionych pomieszczeniach.
- ♦ **Z powodu nadmiernego przyrostu masy ciała**
Prawdopodobnie będzie Pan/Pani musiał/a zmienić nieco swoje zwyczaje żywieniowe przed podjęciem kolejnej próby rzucenia palenia.
- ♦ **Z powodu utraty motywacji**, z powodu bolesnego zdarzenia lub trudnego okresu, z powodu trudności natury psychicznej, które pojawiły się po rzuceniu palenia (depresja, niepokój itp.), z powodu bardzo kuszącej sytuacji. Zrozumienie przyczyny nawrotu nałogu może pomóc Panu/Pani zapobiec mu podczas kolejnej próby rzucenia palenia.

W każdym przypadku należy bez wahania zasięgnąć porady lekarza lub odbyć specjalistyczną konsultację dotyczącą rzucania palenia.

Nie powinien/powinna Pan/Pani się zniechęcać, jeśli na nowo zaczął/zaczęła Pan/Pani palić. Doświadczenia pokazują, że szanse powodzenia zwiększają się po jednej lub kilku próbach rzucenia palenia.