

# Skandinavisk senter for nikotinavhengighet

## Timeplan for "Dr. Kimo Nese propps behandling"




I Dr. Kimo nikotinfri "Hjemme Pakke" finnes 20 ampuller av Dr.Kimo nese propp behandlingen, bruks kun en ampulle for hvert behandling, på følgende måte



- **Fase 1:** Fra Dag 1 til 6, kun en ampulle behandlings hverdag.
- **Fase 2:** Fra behandlings 7 til 11, kun en ampulle hver 2 dager.
- **Fase 3:** Fra behandlings 12 til 15, kun en ampulle hver 3 dager.
- **Fase 4:** Fra behandlings 16 til 18, kun en ampulle hver 5 dager.
- **Fase 5:** Fra behandlings 19 til 20, kun en ampulle hver 7 dager.

Vennligst fyll ut nøyaktig behandlings datoen, som beskrevet i vedlagt timeplaner. Å henge den opp på et synlig sted, eller i din mobil kalender



Behandlin	Dato	faser	Behandling bruksanvisning
1.		<b>Fase 1</b> Fra behandling 1 til 6 1 behandling <b>hver dag</b> 	<a href="#">Behandling 1 - Dag 1</a>
2.			<a href="#">Behandling 2 - Dag 2</a>
3.			<b>Dag 3 fra KL 24.00, må være "0 Nikotin"</b>
4.			<a href="#">Dag 4 er den første nikotinfri dag</a> "0 Nikotin" må være absolutt sentralt punkt fremover"
5.			<a href="#">Behandling 5 - Dag 5</a>
6.			<a href="#">Behandling 6 - Dag 6 eller 7</a>
7.		<b>Fase 2</b> Fra behandling 7 til 11 1 behandling hver <b>2 dager</b>	<a href="#">Behandling 7 - Dag 8</a>
8.			<a href="#">Behandling 8 - Dag 10</a>
9.			<a href="#">Behandling 9 - Dag 12</a>
10.			<a href="#">Behandling 10 - Dag 14</a>
11.			<a href="#">Behandling 11 - Dag 16</a> Neste behandling etter 3 dager
12.		<b>Fase 3</b> Fra behandling 12 til 15 1 behandling hver <b>3 dager</b>	<a href="#">Behandling 12 - Dag 19</a>
13.			<a href="#">Behandling 13 - Dag 22</a>
14.			<a href="#">Behandling 14 - Dag 25</a>
15.			<a href="#">Behandling 15 - Dag 28</a> Neste behandling etter 5 dager
16.		<b>Fase 4</b> Fra behandling 16 til 18 1 behandling hver <b>5 dager</b>	<a href="#">Behandling 16 - Dag 33</a>
17.			<a href="#">Behandling 17 - Dag 38</a>
18.			Behandling 18 - Dag 43 Neste behandling etter 7 dager
19.		<b>Fase 5</b> Fra behandling 19 til 20 1 behandling hver <b>7 dager</b>	Behandling 19 - Dag 50
20.			Behandling 20 - Dag 57 Neste behandling etter 10 dager

For hvert enkelte behandling, som følges av denne timeplaner, du må gjøre følgende.

1. Ta 2 nese propper, å legge en filter i hvert nese propp,
2. Ta **kun en ampulle** for hvert behandling,
3. Med pipette suge midlene **fra en ampull**, og dele innhold i de 2 nese propper,
4. Satte proppene i nesen i 40 - 45 minutter, så inhalere normalt gjennom munnen eller nese.

Det er meget viktig at Dr. Kimo "Nese propp" behandlingen følges opp nøyaktig, og på de fastsatte dagene av timeplaner, selv om lysten på nikotin blir mindre med tiden etter du har sluttet.

Husk; Dag 3 av behandling er siste dagen med nikotin. **Dag 4 er den første nikotinfri dag**, vennligst så også "[Bruksanvisning](#)" til hvert enkelte behandling som følges av timeplaner.

### Etter 2 mnd. Av behandling og kun ved behovet Timeplaner for "Støtte pakke".

Etter du er ferdig med fase 5 av behandling, og kun for de som ønsker å være på den trygge siden etter de har sluttet, vi råd dere å bestille den lille ekstra nikotinfri "[Støtte pakke](#)" som er nok for vedkommende 4 måneder.

- **Fase 6:** Fra behandlings 21 til 23, kun en ampulle hver 10 dager
- **Fase 7:** Fra behandlings 24 til 30, kun en ampulle hver 14 dager

Behandlin	Dato	faseer	Behandling bruksanvisning
21		<b>Extra Fase 6</b> 1 ampulle hver <b>10 dager</b>	Behandling 21 - Dag 67
22			Behandling 22 - Dag 77
23			Behandling 23 - Dag 87 <b>Neste behandling etter 14 dager</b>
24		<b>Fase 7</b> 1 ampulle hver <b>14 dager</b>  <b>Husk igjen</b> <b>"Ikke et eneste bit av nikotin</b> <b>eller eneste drag from over"</b> <b>Lykke til</b>	Behandling 24 - Dag 101
25			Behandling 25 - Dag 115
26			Behandling 26 - Dag 129
27			Behandling 27 - Dag 143
28			Behandling 28 - Dag 157
29			Behandling 29 - Dag 171
30			Behandling 30 - Dag 185

Lure du på noe? vennligst mail oss [post@drkimo.no](mailto:post@drkimo.no) ,eller ringe oss på 91166212,

Men husk igjen fjerde dag av behandling, er den første nikotinfri dag. Deretter "**NEI TIL ETT ENESTE DRAG, ELLER BIT AV NIKOTIN.**" Må vært absolutt sentralt og hovedpunkter framover. Ellers finnes ingen vei videre, uten å respektere den visshetene. Fra oss på klinikken vi ønsker dere alle lykken for sunnere og friskere livet framover.

Mvh  
Dr. Kimo K