

Want to Quit Smoking?

Here's Help.

Some people who have been thinking about quitting smoking may decide that now is the time to take action. There is lots of help available for those who want to quit smoking. Here are just a few examples:

1. Telephone Support through Manitoba's Smokers' Helpline at 1-877-513-5333

The Canadian Cancer Society, MB Division, Smokers' Helpline offers free counseling support by phone from 8 a.m. to 8 p.m. Monday to Thursday, and 8 a.m. to 4 p.m. Friday. 24 hour message service available.

2. Self-Help Materials – "One Step At A Time"

The Canadian Cancer Society, MB Division, offers a series of free booklets to help you quit smoking successfully. The booklet called "for smokers who want to quit" is available at your worksite or by calling **774-7483** or **1-888-532-6982**.

3. Online Help at Health Canada's Website at www.gosmokefree.ca

Visit this website and click on "Quitting" on the toolbar to access a wide variety of information, links and interactive options.

4. Individual Counseling – "Kick Butt" at the Wellness Institute, Seven Oaks General Hospital

A comprehensive individual smoking cessation program that combines support, individual strategies, behavior change counseling and addiction treatment. For information, call 632-3927.

A longer list of resources is available on the Winnipeg Regional Health Authority Website at www.wrha.mb.ca

Making a Plan!

Some people quit smoking on their own with little or no help. But the odds of quitting successfully go way up if you have a Quit Plan. Here are some tips for setting your Quit Plan:

1. Set a QUIT DATE – pick a time when your stress level will be lower.
2. Get as much support information as you can. Or, join a group or seek one-on-one counseling.
3. Talk to your doctor or pharmacist about using nicotine replacement (patch or gum) and Zyban when you quit – it doubles your chances of staying a non-smoker.
4. Get support from those around you – their encouragement and patience will help you over the rough spots.
5. Get active. Physical activity helps reduce the stresses of quitting, provides an activity to replace smoking, and contributes to a healthy new you.

Smokers' Helpline 1-877-513-5333

WRHA website www.wrha.mb.ca

August 2005



Winnipeg Regional
Health Authority

Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg

À l'écoute de notre santé

Vous voulez arrêter de fumer?

On peut vous aider.

Certains fumeurs songeant à abandonner la cigarette décideront peut-être que le moment d'agir est arrivé. De nombreuses ressources sont à la disposition de ceux qui souhaitent arrêter de fumer. En voici quelques exemples :

1. Appui de la ligne téléphonique d'aide aux fumeurs du Manitoba au numéro 1 877 513-5333.

La Société canadienne du cancer, division du Manitoba, offre un service gratuit de counseling téléphonique, du lundi au jeudi, de 8 heures à 20 heures et le vendredi de 8 heures à 16 heures. Un service de messagerie vocale est offert 24 heures sur 24.

2. Documentation de soutien – « Une étape à la fois ».

La Société canadienne du cancer, division du Manitoba, offre une série de livrets destinés à vous aider à abandonner la cigarette. Pour obtenir vos exemplaires gratuits, composez le 774-7483 ou le 1 888 532-6982.

3. Aide en ligne, sur le site Web de Santé Canada, à l'adresse www.vivezsansfume.ca

Consultez ce site et cliquez sur « Cesser de fumer » sur la barre d'outils; vous aurez ainsi accès à une vaste gamme de renseignements, de liens et d'options interactives.

4. Programmes individuels d'abandon de la cigarette au Wellness Institute du Seven Oaks General Hospital :

Kick Butt est un programme personnel complet qui combine services d'appui, stratégies individualisées, conseils sur la modification du comportement et traitement de l'accoutumance. Pour tout renseignement, composez le 632-3927.

Une liste plus exhaustive des ressources se trouve sur le site Web de l'Office régional de la santé de Winnipeg à l'adresse www.wrha.mb.ca (en anglais seulement).

Établissez un plan!

Certaines personnes arrêtent de fumer sans aide, ou seulement avec un peu d'aide. Pourtant, les chances de réussir à arrêter de fumer seront multipliées si vous avez un PLAN. Voici quelques conseils pour votre PLAN pour arrêter de fumer :

1. Fixez une DATE D'ABANDON – choisissez un moment où votre niveau de stress sera bas.
2. Obtenez de l'information, joignez-vous à un groupe ou obtenez de l'aide individuelle.
3. Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien au sujet de l'utilisation d'un traitement à la nicotine (timbre ou gomme) et du Zyban lorsque vous cesserez de fumer. Un tel traitement double vos chances de ne pas recommencer à fumer.
4. Obtenez l'appui de votre entourage, vous aurez besoin d'encouragement et de patience.
5. Soyez actif. L'activité physique peut aider à diminuer le stress associé à l'abandon de la cigarette, elle vous permet d'oublier la cigarette et elle contribue à votre bonne santé.

Ligne téléphonique d'aide aux fumeurs :
1 877 513-5333

Site Web de l'ORSW : www.wrha.mb.ca

août 2005



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg

À l'écoute de notre santé