

Quitting takes hard work
And a lot of effort, but –

You
Can

Quit Smoking

The NSSBA MEB Committee wants to help !

**TO: NOVA SCOTIA SCHOOL BOARDS ASSOCIATION (NSSBA) GROUP
BENEFIT PLAN MEMBERS**

FROM: NSSBA MEMBERS' EMPLOYEE BENEFITS (MEB) COMMITTEE

RE: NSSBA STOP SMOKING WELLNESS INITIATIVE

DATE: SEPTEMBER 2015

Would you and/or your insured spouse and dependent children (19 years of age and over) like to stop smoking? Effective from **October 1, 2015 to March 31, 2016**, the NSSBA Members' Employees' Benefit Committee is sponsoring a "Stop Smoking" initiative to assist plan members, insured spouses and eligible dependent children to make the step to stop smoking. As long as you start the program during the above period, you will be eligible to receive up to \$300 each for one course of smoking cessation treatment. This treatment includes the use of oral medications (e.g. zyban, champix), nicotine transdermal patches (e.g. Nicoderm, Habitrol) and nicorette gum, inhalers, lozenges and sprays. **Please note any of these products, even if they can be purchased over the counter (OTC), requires a physician's prescription and must be dispensed by a pharmacist to be eligible under this initiative.** If plan members are unsure if a specific product is covered, they can contact the Medavie Blue Cross contact centre at **1-800-667-4511**.

To participate in the "Stop Smoking" initiative, simply submit your prescriptions for any of the above-listed smoking cessation aids within the period from October 1, 2015 to March 31, 2016. This will entitle you, your insured spouse and dependent children (if eligible) up to \$300 each of coverage for these aids.

To assist you with this decision and some strategies to be successful, please read the article on the following pages.

Quitting Smoking - Making the First Move

If you smoke, deciding to quit is a big step towards better health. The benefits are both immediate and long-term, for you and your loved ones. But it is not easy! Fortunately, there is a lot of support and information available for people who want to give up smoking.

Did You Know?

- 20 minutes after your last cigarette, your blood pressure and pulse rate return to normal.
- 2 days after stopping smoking, your senses of smell and taste begin to return.
- 1 year after you stop smoking, your risk of heart disease is cut by one-half.
- Within 3 years after you quit, your risk of heart disease is the same as someone who never smoked.
- Within 10 years after quitting, your risk of lung cancer is cut in half.

Tips for Quitting

Quitting smoking is difficult, but it can be done - and you've already taken the first step along the road to better health by realizing that you need to quit! Here are some tips to help you achieve that goal:

- **Write it down.** Writing down why you want to quit, and how you plan to do it, will make your decision seem more concrete - not just an idea in your head that can be forgotten or ignored. Picture how you are going to go about quitting and how you will approach it. Try this:
 - List the situations in which you smoke and the reasons you smoke. This will help you identify what triggers you to light up, so you can alter or avoid those situations and behaviours.
 - Make a list of the important benefits you see in quitting and read it over as often as you need to, to remind yourself of what you have to gain. Will you feel more in control of your life? Have better health? Set a good example for your children? Protect your family's health?
 - List activities you imagine could replace smoking - fun and healthy things to do, like go for a run or a brisk walk - and be ready to do these when you feel the urge to smoke.
- **Avoid smoking triggers.** Figure out what situations make you crave a cigarette. Then, starting on your quit day or before, try to avoid those situations or remove them from your life. For example, if you associate smoking with coffee-drinking, try drinking tea or water instead. If you usually smoke at parties, avoid such gatherings and get together with friends elsewhere until you feel confident about facing those situations.
- **Don't carry matches, a lighter or cigarettes.** Sometimes, the simplest way to avoid smoking is to remove the physical means to smoke.

- **A cigarette is a cigarette.** Know that so-called “light” cigarettes are not any less unhealthy than other kinds of tobacco smoke.
- **If you can’t go cold turkey, cut back with a schedule in mind.** Each day, delay lighting your first cigarette by one hour. After the first cigarette, when you have your next craving to smoke, delay that for another 15 minutes or half an hour. By delaying each cigarette, you take control over your addiction.
- **Get moving!** Exercise is a great way to relax, feel good, and start repairing some of the damage smoking has done to your body.
- **Get support.** Enlist the help of a close friend or family member, your doctor, someone you know and respect who has recently quit or someone who wants to quit smoking with you.

Choosing the Right Approach

There are many ways to break the smoking habit. Think ahead about which one might work best for you.

Cold Turkey

Some people can stop smoking without any help at all. They pick a time to quit, stop lighting up and get through the side effects without outside support. But nicotine is a very addictive substance and this technique does not work for everyone.

Weaning Off the Tobacco

Some people find it easier to quit gradually. They smoke less often, smoke fewer cigarettes at one time than normal, and try to go longer without a cigarette. Some people develop little tricks - they use matches instead of a lighter; they put their cigarettes in a cupboard and force themselves to make a trip to find them, instead of having them readily at hand; or they may butt out after half a cigarette, instead of finishing the whole thing. If you do this, make sure you write down your plan and stick to it. Find what works for you - and ask other former smokers for ideas if you have any trouble.

Counselling and Support Groups

Individual counselling programs can be especially helpful for some smokers. Talk to your doctor about whether this route is an appropriate option for you. Group support programs - where small groups of people get together to talk about the challenges of quitting - have been proven to be one of the most successful methods for quitting smoking. Qualified health professionals lead some group programs, and these tend to be more effective. Contact your local public health department or visit <http://www.cdha.nshealth.ca/addictions-program/programs-services/stop-smoking-services> for stop smoking services offered by the Nova Scotia Health Authority.

Help is also a phone call or computer click away. The Canadian Cancer Society’s Smokers’ Helpline offers advice, information and support by phone at 1-877-513-5333 or online at www.smokershelpline.ca to help smokers develop a personalized quitting plan.

In general, speak honestly to your doctor, dentist or other health professional about your desire to quit for good. If you think there is anything that might give you an edge in staying in control of your new “non-smoking” habit, go for it!

Medical Treatment

There are several products on the market now that are designed to help you quit smoking. Most involve nicotine replacements to counteract withdrawal symptoms. In addition to nicotine replacement products, such as patches and gum, your doctor may prescribe a drug to help you stop smoking. These drugs, especially when combined with other therapies, can increase your chances of success. One drug, Zyban, is commonly used as an anti-depressant but, when used as a smoking cessation support, seems to help people get through initial withdrawal symptoms more easily. Another drug, Champix, targets nicotine receptors in the brain and produces effects similar to nicotine, while blocking the nicotine itself. This is a different action from that of bupropion. Speak to your doctor about which medications, if any, may be helpful for you.

In Conclusion

Tobacco use is one of the leading preventable causes of illness and death in the developed world. By making the decision to stop smoking, you’ve taken a step towards a healthier, longer life. Smoking costs you your health, the health of those around you and the health of your wallet. There is no downside to quitting - The early days may be difficult, but it’s worth it. Good luck. You have lots of support. Understand that this is one battle you can win!

AUX : MEMBRES DU RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE DE L'ASSOCIATION DES CONSEILS SCOLAIRES DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE (ACSNE)

DU : COMITÉ DES AVANTAGES SOCIAUX DES MEMBRES (ASM) DE L'ACSNE

OBJET : INITIATIVE DE BIEN-ÊTRE VISANT LA CESSATION DU TABAGISME

DATE : SEPTEMBRE 2015

Cherchez-vous à cesser de fumer ou à appuyer les efforts de votre époux/épouse ou de vos enfants à charge (de 19 ans et plus) assurés qui veulent se libérer du tabac? Pour aider ses membres, leurs époux/épouse et leurs enfants à charge admissibles qui désirent faire les premiers pas vers la désignation de non-fumeur, le Comité des avantages sociaux des membres de l'ACSNE s'engage à appuyer l'initiative d'assistance « Cesser de fumer » qui sera en vigueur du **1^{er} octobre 2015 jusqu'au 31 mars 2016**. Si vous ou une autre personne assurée admissible commencez une série de traitement pour cesser de fumer pendant la période susmentionnée, chaque personne pourra recevoir jusqu'à \$300 envers le coût de la dite série de traitement. Cette dernière inclut les médicaments oraux (ex. : Zyban, Champix), les timbres cutanés (ex : Nicoderm, Habitrol), les gommes à mâcher et les pastilles de nicotine (ex. : Nicorette), ainsi que les inhalateurs et les pulvérisateurs de nicotine. **Remarquez que pour être admissibles au titre de cette initiative, tous ces produits, même s'ils sont disponibles sans ordonnance (MSO), doivent être prescrits par un médecin et obtenus d'un pharmacien.** Un participant au régime d'assurance collective peut se renseigner auprès du Centre d'assistance Croix Bleue Medavie au **1 800 667-4511** pour éclaircir toute incertitude au sujet de l'admissibilité d'un produit antitabagique particulier.

Pour participer à l'initiative « Cesser de fumer », il suffit de soumettre les ordonnances reçues pour les produits antitabagiques susmentionnés pendant la période du 1^{er} octobre 2015 au 31 mars 2016. Vous, votre époux/épouse et vos enfants à charge admissibles aurez chacun droit à un montant allant jusqu'à 300 \$ pour défrayer le coût de ces types de produits.

Nous vous invitons à lire l'article qui suit. Ces renseignements pourraient vous aider avec cette décision importante et vous offrent quelques stratégies pour réussir.

Cesser de fumer – Faire le premier pas

Si vous fumez, vous savez que prendre la décision d'arrêter est le pas le plus important vers un meilleur état de santé. Les bénéfices sont immédiats autant que de longue durée et ce, pour vous et vos proches. Ce n'est toutefois pas facile! Heureusement, pour ceux qui désirent cesser de fumer, d'innombrables solutions, sources d'information et ressources pour assistance et soutien sont disponibles.

Saviez-vous?

- 20 minutes après votre dernière cigarette, votre pression sanguine et votre rythme cardiaque retournent à leur niveau de base respectif.
- 2 jours après avoir cessé de fumer, vous observerez une amélioration de l'odorat et du goût.
- 1 an après avoir cessé de fumer, votre risque de développer une affection cardiaque est réduit de moitié.
- Dans les 3 ans après avoir cessé de fumer, votre risque de développer une affection cardiaque est le même que celui d'un individu qui n'a jamais fumé.
- Dans les 10 ans après avoir cessé de fumer, votre risque de développer le cancer du poumon est réduit de moitié.

Conseils pour cesser de fumer

Certes, ce n'est pas facile d'arrêter de fumer, mais le but est atteignable. Vous avez déjà fait le premier pas vers un meilleur état de santé en réalisant que vous devez arrêter! Voici quelques conseils pour vous aider à franchir la ligne d'arrivée :

- **Mettez le tout sur papier.** Mettre sur papier toutes les raisons pour lesquelles vous désirez cesser de fumer et la façon dont vous prévoyez y parvenir fortifie votre résolution. Celle-ci n'est plus qu'une simple idée qui peut facilement être oubliée ou ignorée. Visualisez la méthode que vous utiliserez pour abandonner le tabac et la façon dont vous le ferez. Essayez ceci :
 - Énumérez les situations qui vous portent à fumer et les raisons. Ceci vous aidera à identifier les circonstances qui vous mènent à allumer une cigarette et vous pourrez ensuite changer ou éviter ces situations ou comportements.
 - Faites une liste de tous les bénéfices de cesser de fumer. Lisez cette liste aussi souvent que nécessaire pour réaffirmer les bénéfices et les avantages d'abandonner le tabac. Aurez-vous plus de contrôle sur votre vie? Profitez-vous d'un meilleur état de santé? Servirez-vous d'exemple à vos enfants? Protégez-vous la santé de l'ensemble de votre famille?
 - Faites une liste des activités qui pourraient remplacer le temps passé à fumer. Considérez des activités saines et amusantes comme courir ou la marche rapide. Soyez prêt(e) à participer à ces activités lorsque l'envie de fumer surgit soudainement.
- **Évitez les déclencheurs du tabagisme.** Identifiez les situations qui vous donnent le goût de fumer. Et, à compter du jour de votre cessation ou même avant, essayez d'éviter ces situations ou de les éliminer complètement de votre vie. Par exemple, si vous associez prendre un café avec fumer une cigarette, essayez plutôt de boire du thé ou de l'eau. Si vous avez l'habitude de fumer lors de fêtes ou de célébrations quelconques, évitez ces rassemblements et participez à d'autres activités entre amis jusqu'à ce que vous soyez plus confiant(e) envers ce type de défi.

- **Oubliez les allumettes, les briquets et les cigarettes.** C'est plus simple de ne pas fumer lorsque nous n'avons pas les moyens physiques de le faire à portée de la main.
- **Une cigarette est une cigarette.** Reconnaissez que la fumée des cigarettes dites « légères » n'est pas moins nocive que la fumée des autres types de tabac.
- **Si vous ne pouvez pas arrêter sur le coup, augmentez le temps écoulé entre cigarettes selon un horaire précis.** Chaque jour, retardez votre première cigarette d'une heure. Après la première cigarette, quand l'envie de fumer revient, retardez de 15 ou 30 minutes. En retardant chaque cigarette, vous exercez un certain contrôle sur votre dépendance.
- **Bougez!** L'exercice est une façon idéale de relaxer, d'améliorer votre bien-être et d'amorcer le processus de réparation des dommages causés par la cigarette.
- **Cherchez du soutien.** Demandez à un ami ou un membre de votre famille de vous aider. Votre médecin ou quelqu'un que vous connaissez et respectez qui a récemment cessé de fumer pourrait vous aider ou encore, quelqu'un qui apprécierait vraiment le faire avec vous.

Choisir la bonne méthode

Les méthodes disponibles pour vaincre cette dépendance sont nombreuses. Prenez le temps de réfléchir sur la méthode qui serait la plus efficace pour vous.

Sur le coup

Certains gens peuvent cesser de fumer sans aucune assistance. Ils choisissent un moment précis pour le faire, cessent de fumer et passent à travers les effets secondaires de la cessation sans aucune assistance externe. Cependant, la nicotine étant une substance extrêmement toxicomano-gène, cette méthode n'est pas un succès pour tous.

Graduellement

Pour certaines personnes, cesser de fumer graduellement semble plus facile. Elles fument moins souvent, fument moins de cigarettes qu'habituellement et essaient de retarder la prochaine cigarette le plus longtemps possible. Certains utilisent quelques trucs tels qu'utiliser des allumettes plutôt qu'un briquet, ranger leurs cigarettes dans une armoire, ce qui les oblige à se déplacer pour en prendre une, ou éteindre la cigarette après n'en avoir fumée que la moitié. Si vous utilisez cette méthode, prenez soin de mettre sur papier toute votre marche à suivre et respectez-la. Identifiez la méthode qui est la plus efficace pour vous, et si vous rencontrez des difficultés, cherchez d'autres idées auprès d'anciens fumeurs.

Groupes de soutien et counseling

Les programmes de counseling individuel peuvent être très efficaces pour certains individus. Renseignez-vous auprès de votre médecin pour déterminer si cette méthode serait une option convenable pour vous. Les programmes de groupes de soutien, soit des petits groupes d'individus qui se rassemblent pour discuter des défis imposés par la cessation du tabagisme, ont fait leurs preuves dans ce domaine. Des professionnels de la santé autorisés sont chargés de quelques programmes de groupes de soutien et ceux-ci ont tendance à être très efficaces. Communiquez avec votre service de la santé publique local ou visitez le site Web <http://www.cdha.nshealth.ca/addictions-program/programs-services/stop-smoking-services> (remarquez que certains renseignements ne sont offerts qu'en anglais) pour en

connaître davantage sur les services de cessation du tabagisme offerts par l'organisme « Nova Scotia Health Authority ».

Il suffit d'un seul appel ou d'un clic de la souris pour obtenir l'aide et le soutien dont vous avez besoin. Dans le but d'aider les fumeurs à élaborer un programme de cessation personnalisé, le service d'assistance aux fumeurs de la Société Canadienne du Cancer offre des conseils, de l'information et du soutien soit par téléphone au 1 877 513-5333 ou en ligne à www.smokershelpline.ca/fr.

En outre, n'hésitez pas à discuter honnêtement de votre résolution d'arrêter de fumer pour de bon avec votre médecin, dentiste ou autre professionnel de la santé. Si quelque chose qui pourrait vous aider à demeurer fidèle à votre nouveau comportement de non-fumeur vous vient à l'idée, passez à l'action!

Traitements médicaux

Le marché propose de nombreux produits conçus particulièrement pour vous aider à cesser de fumer. Plusieurs consistent d'une thérapie de remplacement de la nicotine qui facilite la gestion des symptômes du sevrage tabagique. En plus des produits de remplacement de la nicotine tels que les timbres cutanés et la gomme à mâcher, votre médecin peut vous prescrire un médicament particulier pour vous aider à abandonner le tabac. Ces médicaments, surtout s'ils sont agencés à d'autres méthodes thérapeutiques, peuvent augmenter vos chances de réussite. Un de ces médicaments, Zyban, est utilisé régulièrement à titre d'antidépresseur. Par ailleurs, lorsqu'il est utilisé à titre de thérapie complémentaire à un programme de cessation du tabagisme, il aide certains individus à passer à travers les symptômes de sevrage tabagique plus aisément. Un autre médicament, Champix, vise les récepteurs de nicotine dans le cerveau et produit un effet semblable à la nicotine tout en la bloquant. Cette réaction physiologique diffère de celle du médicament bupropion. Discutez-en avec votre médecin pour déterminer si ces types de médicaments pourraient vous être utiles.

Conclusion

Dans les pays développés, le tabac s'avère l'une des principales causes évitables de maladies et de décès. En prenant la décision de cesser de fumer, vous faites le premier pas vers une vie plus longue et en meilleure santé. Le coût de fumer ne se limite pas à votre portefeuille. Le prix inclut votre santé et la santé des autres. Il n'existe aucun aspect négatif à arrêter de fumer. Certes, les premiers jours peuvent être difficiles, mais cela en vaut vraiment la peine. Bonne chance et n'oubliez pas que vous avez beaucoup de soutien à votre disposition. C'est un défi que vous pouvez surmonter. Croyez-le!