



The “Quit Smoking Program” can help you quit smoking for life!

Tobacco addiction is the most important preventable cause of heart and other cardiovascular disease. Your participation in this program may be a decision you make alone or in consultation with your physician.



FACTS ABOUT SMOKING

Cigarette smoking is an addictive behaviour that is difficult to break. Many individuals try to quit several times before they are successful. The *Quit Smoking Program* uses a variety of proven techniques to assist people in overcoming their tobacco dependency.

Smoking is a learned behaviour that is supported in three ways:

Physical Dependence

Nicotine is a powerful, addictive drug. Once inhaled through cigarette smoke, nicotine is rapidly absorbed into your blood stream. Your body quickly learns to crave its presence. When you stop smoking, the amount of nicotine in your body will drop. As a result you may experience irritability, sleep disturbances, a change in appetite and fatigue. Reactions vary from person to person. These are normal signs of recovery from nicotine. Our team will discuss medication options which can help make you comfortable during this time.

Behavioural Conditioning

Smoking behaviours are repetitive and over time can become an unconscious habit reinforced by places, activities and emotions. Behaviours that are repeated hundreds of thousands of times each year add to the difficulty of quitting smoking. Our program will help you overcome these behaviours and help you replace them with healthy new ones!

Social Aspects

Many people smoke in the company of their friends and other family members. For example, if you are used to getting together with friends, you may light up when they do even if you don't want to smoke at that time. The social aspects of nicotine dependence are difficult to overcome because when you've quit, you're still exposed to social situations that remind you about smoking. You can learn how to handle social situations so that they are not triggers for you to smoke!

QUITTING SMOKING – HOW CAN WE HELP?

We offer a program to support your personal quit plan.

The *Quit Smoking Program*

Located at the University of Ottawa Heart Institute, this individualized program is staffed by physicians and nurses who specialize in smoking cessation. There are four steps to the program:

Step 1: Information Session

The information session will help you to:

- ⌘ become more familiar with the smoking cessation program
- ⌘ better understand why you smoke
- ⌘ Become aware of the methods used to help you quit smoking

It will help us to evaluate your:

- ⌘ motivation to quit
- ⌘ nicotine dependence level
- ⌘ smoking history

Step 2: Personalized Treatment Plan

After you have attended the information session you will meet with a smoking cessation physician or nurse to establish your personal treatment plan, which may include medication. Please note that we may also measure your carbon monoxide levels at this meeting.

Step 3: Ongoing Support Sessions

To increase success with your quit attempt you will be scheduled to see the smoking cessation nurse or physician usually within one or two weeks of quitting. Once you have quit, you can decide how many sessions you need in order to stay smoke free!

Six months after quitting, you will receive a follow-up phone call from the program to inquire how you are doing with your quitting plan.

Step 4: Telephone Support

You will be provided with the smoking cessation nurse's contact information. You are encouraged to call the smoking cessation nurse for support as often as needed between scheduled appointments.

HOW DO I REGISTER?

To register for the *Quit Smoking Program*, please call the Heart Health Education Centre at 613-696-7069, or 1-866-399-4432 (toll free).

Do I need a referral from my Doctor?

No, however your doctor is an important ally in the quitting process. We recommend that you discuss your involvement in this program with your physician and have him/her complete the attached physician referral form.

With your permission, we will provide your physician with a letter indicating you have joined our program and a list of all medication prescribed to help you quit smoking.

ADDITIONAL INFORMATION

For more information on the *Quit Smoking Program*, or on quitting smoking visit the Heart Health Education Centre:

2nd Floor of the Heart Institute, H-2342
Website: www.ottawaheart.ca/HHEC
Phone: 613-696-7069
Toll Free: 1-866-399-4432

PHYSICIAN REFERRAL FORM

To: *QUIT SMOKING PROGRAM*
Heart Health Education Centre, H-2342
The University of Ottawa Heart Institute
40 Ruskin Street
Ottawa, ON K1Y 4W7
Phone: 613-696-7069
Toll Free: 1-866-399-4432
Fax: 613-696-7194
E-mail: quitsmoking@ottawaheart.ca

From:

Doctor

Phone

Patient's Name

Date of Birth

Patient's Phone

Yes, I would like the patient named above to participate in the *Quit Smoking Program* at the University of Ottawa Heart Institute. The Institute offers this program, which may include medication, for adults who require a combined medical and behavioural approach to quitting.

I will be informed of my patient's progress while enrolled in this program.

Here is a brief summary of any pertinent medical issues:

Physician's Signature

Date

Quit Smoking Program



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Heart Health
Education Centre



Le Programme d'abandon du tabac peut vous aider à cesser de fumer!

Le tabagisme est la plus importante cause évitable de maladies du cœur et d'autres maladies cardiovasculaires. Vous pouvez décider seul ou avec votre médecin de participer à ce programme.



FAITS À PROPOS DU TABAGISME

La cigarette crée une dépendance difficile à briser. En effet, bon nombre de personnes font plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer. Le *Programme d'abandon du tabac* utilise une gamme de techniques éprouvées pour aider les gens à vaincre leur dépendance au tabac.

Le tabagisme est un comportement appris qui est renforcé de trois manières :

Dépendance physique

La nicotine est une drogue puissante qui crée une dépendance. Une fois inhalée dans la fumée de cigarette, la nicotine est rapidement absorbée par le sang. Votre corps apprend rapidement à en éprouver le besoin. Lorsque vous cessez de fumer, le niveau de nicotine dans votre corps baisse. Vous pouvez alors ressentir de l'irritabilité, des troubles du sommeil, un changement de l'appétit et de la fatigue. Les réactions varient toutefois d'une personne à l'autre. Ce sont des signes normaux de retrait de la nicotine. Notre équipe discutera avec vous des traitements médicamenteux qui pourraient vous aider pendant cette période.

Conditionnement comportemental

Les comportements liés au tabagisme sont répétitifs et deviennent à la longue une habitude inconsciente renforcée par les lieux, les activités et les émotions. Des comportements répétés des centaines et des milliers de fois chaque année ajoutent à la difficulté de cesser de fumer. Notre programme vous aidera à éliminer ces comportements et à les remplacer par de meilleures habitudes.

Aspects sociaux

Bien des personnes fument en compagnie d'amis et de membres de la famille. Par exemple, si vous avez l'habitude de fumer lors des rencontres entre amis, vous allumez peut-être une cigarette en même temps qu'eux sans même en avoir envie à ce moment précis. Les aspects sociaux de la dépendance à la nicotine sont difficiles à surmonter parce que, après avoir cessé de fumer, vous demeurez exposé aux situations sociales qui encouragent le tabagisme. Il est par contre possible d'apprendre à faire face à ces situations afin qu'elles cessent d'être des éléments déclencheurs.

COMMENT POUVONS-NOUS VOUS AIDER À CESSER DE FUMER?

Nous offrons un programme pour vous aider à cesser de fumer.

Programme d'abandon du tabac

Des médecins et des infirmières spécialisés en abandon du tabac offrent ce programme personnalisé à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Le programme offert compte 4 étapes :

Étape 1 : Séance d'information

- La séance d'information vous aidera à :
- ⌘ mieux connaître le Programme d'abandon du tabac;
 - ⌘ mieux comprendre pourquoi vous fumez;
 - ⌘ mieux connaître les méthodes utilisées pour vous aider à cesser de fumer.

Elle vous aidera également à évaluer :

- ⌘ votre motivation à cesser de fumer;
- ⌘ votre degré de dépendance à la nicotine;
- ⌘ vos antécédents de tabagisme.

Étape 2 : Plan de traitement individualisé

À la suite de la séance d'information, vous rencontrerez un médecin ou une infirmière spécialisé en abandon du tabac pour établir un plan de traitement individualisé qui pourrait comprendre une médication. Veuillez noter que nous pourrions mesurer vos taux de monoxyde de carbone pendant cette rencontre.

Étape 3 : Séances de soutien continu

Afin d'augmenter vos chances de réussite, on prévoit une rencontre avec le médecin ou l'infirmière spécialisé en abandon du tabac une ou deux semaines avant que vous cessiez de fumer. Une fois que vous avez cessé de fumer, vous décidez du nombre de visites requis pour prévenir la rechute.

Six mois après votre date d'abandon, vous recevrez un appel de suivi afin de vérifier vos progrès.

Étape 4 : Suivi téléphonique

On vous fera part des coordonnées de l'infirmière spécialisée en abandon du tabac. On vous encourage à communiquer avec elle entre vos rendez-vous pour obtenir du soutien, au besoin.

COMMENT S'INSCRIRE?

Pour vous inscrire au *Programme d'abandon du tabac*, veuillez téléphoner au Centre d'éducation en santé cardiaque, au 613 696-7069 ou au numéro sans frais 1 866 399-4432.

Dois-je être acheminé au programme par mon médecin?

Non. Par contre, votre médecin est un allier important dans le processus d'abandon. Nous vous suggérons de discuter avec lui de votre participation à ce programme et de lui faire remplir le formulaire de recommandation ci-joint.

Si vous acceptez, nous enverrons à votre médecin une lettre citant que vous êtes inscrit à notre programme et énumérant les médicaments qui vous sont prescrits pour vous aider à cesser de fumer.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le *Programme d'abandon du tabac* ou sur la cessation du tabagisme, veuillez communiquer avec :

Centre d'éducation en santé cardiaque
2^e étage de l'Institut de cardiologie (H2342)
Site Web : www.ottawaheart.ca/HHEC
Téléphone : 613 696-7069
Sans frais : 1 866 399-4432

FORMULAIRE DE RECOMMANDATION DU MÉDECIN

À : *PROGRAMME D'ABANDON DU TABAC*
Centre d'éducation en santé cardiaque (H2342)
Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
40, rue Ruskin
Ottawa (Ontario) K1Y 4W7
Téléphone : 613 696-7069
Sans frais : 1 866 399-4432
Télécopieur : 613 696-7194
Courriel : quitsmoking@ottawaheart.ca

De :

Nom du médecin

No de téléphone du médecin

Nom du patient

Date de naissance

No de téléphone du patient

Oui, j'aimerais que la personne susmentionnée participe au *Programme d'abandon du tabac* de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. L'Institut offre ce programme, lequel peut comprendre une médication, aux adultes qui ont besoin d'une démarche médicale et comportementale combinée pour cesser de fumer.

Je serai informé des progrès de mon patient tout au long de sa participation à ce programme.

Voici un aperçu de tout problème médical afférent :

Signature du médecin

Date

Programme d'abandon du tabac



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Centre d'éducation
en *santé cardiaque*