

Become
a non-smoker
for life!

Join our
Smoking Cessation
Program

and get ready for
a smoke-free future!



McGill University Health Centre
The Montreal Chest Institute
Smoking Cessation Program

The Montreal Chest Institute Smoking Cessation Program

Would you like to quit smoking?

YES

*Have you tried to stop before only
to start up again ...and again?*

YES

If you've answered "yes" to any of these questions, the Montreal Chest Institute has some encouraging news for you. Our proven **Smoking Cessation Program** can help you kick the tobacco habit for good.

This successful behavioural change program adopts a *positive* and *supportive* approach – right from the start. It offers you a customized and systematic way to stop smoking – taking your individual lifestyle and personal motivation into account.

Freedom From Smoking – For Life

We are committed to helping you remain smoke-free for life. This means that we'll be there for you during any difficult times, or if you should ever resume smoking and need extra support to stop again.

For more information,
call this number now:

(514) 849-5201 (ext. 2503)!

Here are some of the many
benefits of this program

- Learn to walk the tobacco-free road with a personally customized smoking cessation program.
- Discover the benefits of quitting smoking that begin in as little as 24 hours.
- Understand why you smoke and how to substitute your most important cigarettes.
- Build a personal support network.
- Learn how to cope with withdrawal symptoms.
- Adopt winning quitting strategies.
- Learn relaxation skills that will help you cope with stress and cravings.
- Implement positive lifestyle changes that will help you enjoy every smoke-free day to the fullest.
- Find out about how to maintain a healthy weight after quitting smoking.
- Learn how physical activity and healthy eating habits can help you remain a non-smoker.
- Learn how to cope with difficult social situations.

Free yourself from cigarettes.

**Participating in our proven
Smoking Cessation Program
is an important step!**



The Montreal Chest Institute

Who We Are

We are a program of the Montreal Chest Institute (MCI). The MCI specializes in the treatment of respiratory diseases. Part of our mandate is to help our patients and their families to stop smoking by offering counseling, group sessions and telephone follow-up.

Who can benefit from our program

Any person who is using clinical or hospital services of the McGill University Health Centre (MUHC), can benefit from this program. Our helping hand also extends to the client's immediate family members.

MUHC sites are the following:

Royal Victoria Hospital
Montreal Chest Institute
Montreal Neurological Institute
Montreal General Hospital
Montreal Children's Hospital

Our Strategy

We offer you a choice of professional advice, individual counseling, or a group program (a single two hour session per week, for 8 weeks.)

A pneumologist is available at the clinic to review your medical condition and your present treatment, with the opportunity for you to use medication aids to help you overcome your tobacco dependence (addiction).

We follow program sources from the American Lung Association, Canadian Cancer Society, US Public Health Service Clinical Practice Guideline, and Clinical Practice Guidelines (Collège des médecins du Québec).

For more information, call or write:

Smoking Cessation Program
3650, rue Saint-Urbain
Montréal (Québec) H2X 2P4
Tél. : (514) 934-1934, Ext. 32503
www.mcgill.ca/mci

Devenir
non-fumeur(euse)
pour la vie!

Rejoignez les rangs de notre
Programme pour
cesser de fumer

et soyez prêt pour un avenir
sans fumée!



Centre universitaire de santé McGill
Institut thoracique de Montréal
Programme pour
cesser de fumer

Institut thoracique de Montréal Programme pour cesser de fumer

Souhaitez-vous cesser de fumer?

OUI

Avez-vous déjà cessé de fumer pour recommencer encore... et encore?

OUI

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, l'Institut thoracique de Montréal peut vous aider. Dûment reconnu, notre **Programme pour cesser de fumer** peut vous aider à perdre l'habitude de fumer à tout jamais.

Ce programme reconnu de changement du comportement adopte une approche *positive* et *supportante*, et ce, dès le départ. Il offre une avenue personnalisée et systématique pour cesser de fumer, en se basant sur votre mode de vie et vos motivations personnelles.

Devenir non-fumeur pour la vie

Notre engagement est de vous aider à maintenir une vie sans tabac. Nous serons là pour vous aider à traverser les périodes difficiles ou pour vous prêter main-forte, au cas où vous recommenceriez à fumer.

Pour obtenir de plus
amples renseignements,
composez dès maintenant le
(514) 849-5201 (poste 2503)!

Voici quelques-uns des nombreux avantages de ce programme

- Apprenez à vivre sans tabac avec un programme personnalisé.
- Découvrez les avantages de cesser de fumer dès les premières 24 heures.
- Comprenez les raisons pourquoi vous fumez et apprenez comment remplacer les cigarettes les plus importantes.
- Construisez un réseau d'entraide personnelle.
- Apprenez à mieux gérer les symptômes de sevrage.
- Adoptez des stratégies gagnantes.
- Apprenez des techniques de relaxation qui vous aideront à contrôler le stress et l'état de manque.
- Intégrez de nouvelles habitudes de vie qui vous aideront à profiter pleinement de chaque journée sans fumée.
- Informez-vous sur votre poids-santé et comment le maintenir après avoir cessé de fumer.
- Apprenez l'influence de l'activité physique et comment de bonnes habitudes alimentaires peuvent vous aider à devenir non-fumeur.
- Apprenez à faire face aux situations sociales difficiles.

Libérez-vous de la cigarette.

**Participer à notre programme reconnu
pour cesser de fumer
est une étape importante!**



L'Institut thoracique de Montréal

Qui sommes-nous

Notre programme relève de l'Institut thoracique de Montréal qui se spécialise dans le traitement des maladies respiratoires. Une partie de notre mandat consiste à aider nos patients, ainsi que leurs familles à cesser de fumer en leur proposant des services conseils, des séances de groupe et un suivi téléphonique.

Qui peut bénéficier de notre programme

Toutes personnes qui reçoivent des soins santé en clinique ou dans un hôpital du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) peuvent bénéficier de ce programme. Cette aide est aussi disponible pour les membres des familles immédiates.

Le CUSM est composé des sites suivants:

Hôpital Royal Victoria
Institut thoracique de Montréal
Institut neurologique de Montréal
Hôpital général de Montréal
Hôpital de Montréal pour Enfants

Notre stratégie

Nous vous offrons des conseils professionnels, des services-conseils individuels ou un programme de groupe (une séance de deux heures chaque semaine, pendant 8 semaines).

Un pneumologue est disponible à la clinique pour évaluer votre condition médicale et votre traitement actuel avec l'opportunité d'utiliser les médicaments qui vous aideront à cesser de fumer.

Nous utilisons les méthodes des sources suivantes: Association pulmonaire américaine, Société canadienne du cancer, US Public Health Service Clinical Practice Guideline, Lignes directrices (Collège des médecins du Québec).

Pour obtenir de plus amples renseignements :

Programme pour cesser de fumer
3650, rue Saint-Urbain
Montréal (Québec) H2X 2P4
Tél. : (514) 934-1934, Ext. 32503
www.mcgill.ca/cessation