



Resources for Quitting Smoking

Stop Smoking, Clear the Air (90-minute workshop)

This workshop provides a supportive environment in which you can understand your tobacco addiction. It is designed to give an overview of how to successfully stop smoking by identifying common triggers and discussing steps to create an action plan that will work for you.

[630.933.4234](tel:630.933.4234) or nm.org

TTY for the hearing impaired [630.933.4833](tel:630.933.4833)

Stop Smoking Now

It is estimated that smoking shortens your life expectancy by 10 years. In this educational support program you will learn 10 steps to earn back that decade. The 7-session class includes tactics to stop smoking, education on nutrition and fitness provided by a registered dietitian and an athletic trainer, stress management and a massage performed by a certified massage therapist on your "Quit Day." Four weeks after the last class, you will attend a meeting to celebrate your success, and the \$75 fee will be returned to you, along with those 10 years of life expectancy!

[630.933.4234](tel:630.933.4234) or nm.org

TTY for the hearing impaired [630.933.4833](tel:630.933.4833)

Emmi® Online Patient Tobacco Education (interactive web video)

Having difficulty stopping smoking? You're not alone. Northwestern Medicine believes information is the key to feeling in control of your health. We are proud to provide you access to an Emmi online program, "Thinking About Quitting Smoking." You will obtain tips and tools to start your life as a non-smoker. If you have any questions or need a prescription after viewing the Emmi program, please contact your primary care provider.

Self-register at goemmi.com and use access code NMcWellness to log in.

Lung Cancer Screening – Early Detection Can Save Lives

Screening tests are used to diagnose cancers at earlier and more curable stages. Low-dose radiation screening is now available for those at high risk for lung cancer. You may be considered to be at high risk for developing lung cancer and qualify for this screening if you are 55 to 77 years of age with no history of lung cancer and a current smoker with a "one-pack-a-day for 30 years" history of smoking or if you have quit within the past 15 years*. Your physician can determine if this screening exam is appropriate, and provide the necessary counseling and a written order.

Illinois Quitline (Telephone support and resources)

This is a free resource for tobacco users who want to quit for good. Registered nurses, respiratory therapists and certified tobacco-treatment counselors are on call to answer all of your tobacco-related questions and provide the support you need to break the habit. Free nicotine patches are available if needed. In some cases, a co-pay does apply. Spanish-speaking counselors and live translation services for more than 200 languages are available. [866.QUIT.YES \(866.784.8937\)](tel:866.QUIT.YES) or quityes.org
TTY for the hearing impaired [800.547.0466](tel:800.547.0466)

*Source: American Lung Association



Recursos Para Dejar de Fumar

Deje de fumar, aclare sus dudas (taller de 90 minutos)

Este taller le proporciona un ambiente de apoyo en donde usted puede entender su adicción al tabaco. Está diseñado para proporcionarle información general sobre cómo dejar de fumar con éxito mediante la identificación de los disparadores comunes y el análisis de los pasos para crear un plan de acción que funcionará para usted.

630.933.4234 o nm.org

TTY para personas con dificultades auditivas 630.933.4833

Deje de fumar ahora

Se estima que fumar reduce su expectativa de vida unos 10 años. En este programa educativo de apoyo aprenderá 10 pasos para recuperar esa década. El curso de 7 sesiones incluye tácticas para dejar de fumar, educación sobre nutrición y acondicionamiento físico proporcionada por un nutriólogo registrado y un entrenador atlético, manejo del estrés y un masaje practicado por un terapeuta de masajes certificado en el "Día en que deja de fumar". Cuatro semanas después de la última clase, asistirá a una reunión para celebrar su éxito y se le devolverá su cuota de \$75 junto con esos 10 años de expectativa de vida.

630.933.4234 o nm.org

TTY para personas con dificultades auditivas 630.933.4833

Programa educativo sobre tabaquismo para pacientes en línea Emmi® (video en línea interactivo)

¿Tiene problemas para dejar de fumar? No está solo. Northwestern Medicine cree que la información es la clave para sentir que tiene el control de su salud. Estamos orgullosos de brindarle acceso a un programa en línea Emmi, "Pensando en dejar de fumar". Obtendrá consejos y herramientas para iniciar su vida como una persona no fumadora. Si tiene cualquier pregunta o necesita

una receta médica después de ver el programa Emmi, comuníquese con su proveedor de atención médica. Regístrese usted mismo en un Emmi en goemmi.com y use el código de acceso NMWellness para entrar al sistema.

Detección de cáncer de pulmón – La detección temprana puede salvar vidas

Los exámenes de detección se utilizan para diagnosticar cánceres en etapas tempranas y más curables. La detección con dosis bajas de radiación ahora está disponible para aquellos con alto riesgo de padecer cáncer de pulmón. Se puede considerar que usted tiene un alto riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y puede calificar para estos exámenes si tiene de 55 a 77 años de edad sin historial de cáncer de pulmón y es fumador actual con un historial de "una cajetilla al día por 30 años" o si ha dejado de fumar en los últimos 15 años*. Su médico puede determinar si este examen de detección es adecuado, proporcionarle la asesoría necesaria y expedir una orden por escrito.

Illinois Quitline (Apoyo y recursos por teléfono)

Este es un recurso gratuito para usuarios de tabaco que quieren dejarlo permanentemente. Hay enfermeras registradas, terapeutas respiratorios y asesores certificados para el tratamiento del tabaquismo de guardia cinco días a la semana de 8 a.m. a 9 p.m., de lunes a viernes, para responder todas sus preguntas relacionadas con el tabaco y brindarle el apoyo que necesita para dejar el hábito. Hay parches de nicotina gratuitos disponibles, si es necesario. En algunos casos, aplica un copago. Contamos con consejeros que hablan español y servicios de traducción en vivo para más de 200 idiomas. [866.QUIT.YES \(866.784.8937\)](http://866.QUIT.YES) o quityes.org
TTY para personas con dificultades auditivas 800.547.0466

*Recurso: American Lung Association