

Désaccoutumance

Lorsqu'il est question d'initiatives visant à encourager la désaccoutumance au tabac, Kii vous soutient aide à obtenir des résultats positifs en prenant la décision la plus importante de votre vie en matière de santé : à savoir renoncer au tabac. Êtes-vous prêt ?

Programme Kii de désaccoutumance au tabac

Notre programme de désaccoutumance au tabac vous apporte le soutien nécessaire dès le départ ! Les principales étapes du programme Kii de désaccoutumance au tabac sont :

- 1 Entrevue d'approche :** Les spécialistes en soins d'Kii entretiendront avec vous et vous aideront à déterminer si vous êtes prêt à renoncer au tabac. Des informations clés sont fournies à la fin de l'entrevue d'approche en fonction de l'état de préparation de l'employé à cesser de fumer.
- 2 Éducation :** Des ressources utiles sont mises à votre disposition, y compris des sujets et des informations qui vous permettent de traverser les phases les plus difficiles de la désaccoutumance au tabac.
- 3 Plan d'arrêt :** Kii vous aide à rédiger un plan d'arrêt. Ce plan est personnalisé et adapté à votre situation !
- 4 Soutien continu :** Un soutien continu vous est offert tout au long de ce processus.
- 5 Prise en charge du PAE :** Le processus de désaccoutumance au tabac sevrage tabagique est hautement personnalisé les niveaux de soutien dans ce parcours varient d'une personne à l'autre. Notre PAE est en mesure de fournir des services de soutien pour vous aider à faire face à des facteurs de stress supplémentaires qui pourraient compromettre la réussite de votre plan. Le PAE est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et peut vous fournir des conseils personnalisés, des stratégies vous permettant de changer positivement votre style de vie, et une formation à la gestion du stress.

Préparez-vous à la réussite :

Fixez une date d'arrêt

Essayez de trouver une date aussi proche que possible de celle d'aujourd'hui, et comportant le moins de stress possible.

Regardez autour de vous

Débarassez-vous de tous les indices visuels tels que les cendriers, les briquets et les cigarettes.

Faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous arrêtez de fumer

Ayez toujours cette liste à portée de main et consultez-la chaque fois que vous êtes tenté de fumer.

Changez vos habitudes

Évitez les principaux déclencheurs tels que les boissons, les lieux, les aliments ou même les personnes que vous associez au tabagisme.

Faites de l'activité physique

L'activité physique, associée à une routine active, peut aider à renoncer au tabac.

Sachez identifier les déclencheurs et récompensez-vous

Vous économiserez de l'argent. Épargnez-le pour quelque chose que vous appréciez vraiment.

**Appelez-nous dès aujourd'hui au 1 866-814-0018 !
Nos spécialistes en soins sont à votre écoute.**

Connectez-vous à votre compte à l'adresse suivante :
Kiihealth.ca | Code d'accès :
1-866-814-0018

