



You Can Kick The Habit For Good

And the good news is you don't have to do it alone—you have Sodexo benefits to help you

Get Healthy and Save Money

Sodexo employees who decide to quit tobacco use will improve their health and save on their healthcare costs and Group Term Life Insurance coverage.

- Enroll in a tobacco cessation program and have the nicotine surcharge removed from your medical plan premium by submitting a Nicotine Surcharge Affidavit to Sodexo Benefits.
- Staying tobacco-free for 12 months or more entitles you to switch to preferred risk rates for Group Term Life Insurance coverage.

Double Your Chances of Success with A Personal Coach

LifeWorks health coaching is designed to give you the structured support you need to free yourself from tobacco. You'll work with a personal health coach whenever it's convenient for you—there are no classes or meetings to attend. Your coach is there whenever you need advice, encouragement or support. Health coaching is completely confidential and it's provided at no cost to you.

A health coaching participant said this about her experience:

"I like my coach's adaptability and nonjudgmental attitude. She's constantly supportive even if I have a setback."

Quit smoking today with the help of [iCan Quit Health Coaching](#). Ask your manager for LifeWorks contact information.

More Tobacco Cessation Programs

All Sodexo medical plan options offer free tobacco cessation support.

- **Cigna – Quit Today™ Program**

The Quit Today™ Program will be available Jan. 1 to those who elect the PPO option provided by Cigna. Learn more at www.cigna.com/sodexo or call 800 909 2227.

The program includes:

- Personal Coaching – including setting up a personalized quit plan with a counselor
- Quitting Tools – including a workbook and online diary and exercises
- Savings Calculator – personalized based on your usage, shows your savings over time by quitting
- Over-the-counter nicotine replacement therapy can be ordered online (gum or patch) and delivered to your home at no cost to you

Note: Prescribed nicotine replacement drugs are available through the Medco Prescription Drug Program.

- **UnitedHealthcare HRA Health QuitPower® Tobacco Cessation Program**

QuitPower® interactive tobacco cessation program is offered free to UnitedHealthcare HRA participants. The program includes:

- A personal coach for ongoing information and support
- A quit plan that's customized for your needs
- Online programs and resources
- Nicotine patches or gum delivered to your home with no out-of-pocket cost

To fit busy schedules, QuitPower® is available over the telephone, online and through the mail. Just visit <https://www.myuhc.com/groups/sdx> or call 877 QUIT PWR (877 784 8797).

- **HealthMedia® Breathe™ Tobacco Cessation Program**

Kaiser Permanente HMO offers Breathe™, a free online tobacco cessation program that provides personalized strategies along with various tools and information to help you quit tobacco for good.

Some Kaiser Permanente facilities have a Health Education or Behavioral Health Department where individual coaching is available. Phone coaching is available through the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 800 Quit Now (800 784 8669).

Learn more at <https://members.kaiserpermanente.org> or contact the Member Services department in your area.



Puede abandonar el hábito para siempre

Y la buena noticia es que no tiene que hacerlo solo. Los beneficios de Sodexo lo ayudarán a abandonar el consumo de tabaco siempre.

Recupere su salud y ahorre dinero

Los empleados de Sodexo que decidan dejar de consumir tabaco mejorarán su salud y ahorrarán costos en atención médica y cobertura de seguro de vida colectivo a término.

- Inscríbase en un programa para dejar de fumar y elimine el recargo por nicotina de la prima de su plan médico presentando una declaración jurada de recargo por consumo de nicotina a los beneficios de Sodexo.
- No consumir tabaco durante 12 meses o más le da derecho a optar por las tarifas de póliza contra riesgos preferida para la cobertura de seguro de vida colectivo a término.

Duplique sus posibilidades de dejar de fumar con un asesor personal

El asesoramiento de salud LifeWorks fue diseñado para brindarle la estructura de apoyo que necesita para liberarse del tabaco. Siempre que le resulte conveniente, trabajará con un asesor de salud personal, no necesita asistir a cursos o reuniones. Su asesor estará disponible cada vez que necesite consejo, aliento o apoyo. El asesoramiento de salud es totalmente confidencial y se ofrece sin costo alguno.

Una usuaria del asesoramiento de salud se refirió así a su experiencia:

"Me gusta la adaptabilidad de mi asesora y el hecho de no me juzgue ni critique. Me apoya constantemente, incluso si tengo una recaída".

Deje de fumar hoy mismo con la ayuda del [Asesoramiento de salud iCan Quit](#). Solicite a su gerente la información de contacto con LifeWorks.

Más programas para dejar de fumar

Todos los planes médicos de Sodexo ofrecen apoyo gratuito para dejar de fumar.

- **Cigna – Programa Quit Today™**

El programa Quit Today™ estará disponible a partir del 1.º de enero para quienes escojan la opción de PPO provista por Cigna. Para obtener más información visite www.cigna.com/sodexo o llame al 800 909 2227.

El programa incluye:

- Asesoramiento personal: incluye la elaboración de un plan personalizado para dejar de fumar con un asesor
- Herramientas para dejar de fumar: entre ellas un libro de trabajo, un diario en línea y ejercicios
- Calculadora de ahorro: una herramienta personalizada basada en su consumo, muestra el ahorro que obtendría en el curso del tiempo por dejar de fumar
- Terapia de reemplazo de la nicotina (NRT) de venta libre: puede solicitarse en línea (goma de mascar o parches) y enviarse a su casa sin costo alguno para usted

Nota: Los medicamentos de reemplazo de la nicotina recetados están disponibles a través del programa de medicamentos recetados de Medco.

- **Programa de salud QuitPower® para dejar de fumar para participantes de HRA de UnitedHealthcare**

El programa interactivo para dejar de fumar QuitPower® se ofrece en forma gratuita a los participantes del plan con cuenta de reembolso de gastos médicos (HRA) de UnitedHealthcare.

El programa incluye:

- Un asesor personal que brinda información y apoyo permanentes
- Un plan para dejar de fumar personalizado que se ajusta a sus necesidades
- Programas y recursos en línea
- Envío de goma de mascar o parches de nicotina a su domicilio sin que deba pagar gastos de su bolsillo

Para quienes tengan una agenda apretada, QuitPower® está disponible por teléfono, en línea y por correo electrónico. Simplemente visite <https://www.myuhc.com/groups/sdx> o llame al 877 QUIT PWR (877 784 8797).

- **Programa para dejar de fumar HealthMedia® Breathe™**

Las HMO (Organizaciones de Mantenimiento de la Salud) Kaiser Permanente ofrecen Breathe™, un programa para dejar de fumar gratuito en línea, que brinda estrategias personalizadas y una variedad de herramientas e información que lo ayudarán a dejar de fumar para siempre.

Algunos centros de Kaiser Permanente cuentan con un Departamento de Educación Sanitaria o Salud Conductual, que ofrece asesoramiento individual. Puede obtener asesoramiento telefónico a través la *National Network of Tobacco Cessation Quitlines* (Línea de ayuda para dejar de fumar de la Red Nacional para Dejar de Fumar) llamando al 800 *Quit Now* (800 784 8669).

Para obtener más información, visite <https://members.kaiserpermanente.org> o comuníquese con el Departamento de Servicios a los Miembros correspondiente a su área.