

# Ready to Quit?

## Tobacco Cessation Resources



### **Nebraska Tobacco Quitline** 1-800-QUIT-NOW

Gives Nebraska residents 24/7, free access to counseling and support services.

Services offered include:

- Telephone counseling
- Self-help materials
- Referrals to community programs

*All information you provide to the Quitline is confidential.*

Spanish speaking residents are welcome to call 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Register online at [www.quitnow.net.nebraska/](http://www.quitnow.net.nebraska/)



## **In Person Resources**

### **BryanLGH LifePointe “Beat the Pack” Cessation Class (Cost)**

Contact a Health Educator at 402-481-6300

<https://www.bryanlifepointe.com/lp/health-services/tobacco-cessation-class/>

### **CHI Health St. Elizabeth (Cost)**

Contact Tiffany Quicke at 402-219-8093 to register for a 1:1 consult

\$15/session

### **CenterPointe Nicotine Cessation Classes (FREE)**

Contact Kristin at 402-797-1036 or [kwalstad@centerpointe.org](mailto:kwalstad@centerpointe.org)

Offers four sessions of group nicotine cessation counseling. Drop-ins welcome!

### **Cindy Buesing, LIMHP, LADC, (Cost)**

402-430-1675

Offers group or individual tobacco cessation counseling.

### **Clinic With a Heart, “Freedom from Smoking” ALA Cessation Class (Cost)**

1701 South 17th Street, Suite 4G

Contact Rachelle at 402-421-2924 to register or use the link below:

<https://www.clinicwithaheart.org/get-help/freedom-from-smoking-registration.html>

\$10.00 registration fee refunded upon completion of each of 12 lessons

### **Madonna Fit For Work (Cost)**

Contact Dani Aylward at 402-413-3937 or email [daylward@madonna.org](mailto:daylward@madonna.org)

Offers a six week program designed to help people be successful in stopping tobacco use

### **Veteran’s Administration**

600 S 70th St. Lincoln, NE

Call 402-486-7923 for more information

Offers QuitSmart Smoking Cessation on-site classes for veterans and family members



## Free Online and Mobile Resources

### Smokefree.gov

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)  
[www.women.smokefree.gov](http://www.women.smokefree.gov) – Especially for women  
[www.teen.smokefree.gov](http://www.teen.smokefree.gov) – Especially for teens  
[www.veterans.smokefree.gov](http://www.veterans.smokefree.gov) – Especially for veterans  
[www.60plus.smokefree.gov](http://www.60plus.smokefree.gov) – Especially for those over 60  
[www.espanol.smokefree.gov](http://www.espanol.smokefree.gov) – For Spanish speakers

### Become an EX

<https://www.becomeanex.org>

### Truth Initiative

For youth wanting to quit E-cigarettes text “GHOSTVAPE” to 88709  
Parents and other adults that want to help young people quit should text  
“QUIT” to (202) 899-7550.



## Nebraska Medicaid

- Covers counseling and certain medication to assist cessation
- Covered Nicotine Replacement Therapies include:
  - Nicotine Transdermal Patches
  - Nicotine Gum
  - Nicotine Lozenge
  - Nicotine Inhaler
  - Zyban
  - Varenicline (Chantix)
- Clients can access the Nebraska Tobacco Quitline directly or by referral from their medical provider.



## Employer

### Worksite Cessation Benefits & Support

Check with your employer or employee assistance program about opportunities that may be offered at or through your employer.

# Ready to Quit?

## Tobacco Cessation Resources

tobacco *free*  
LANCASTER COUNTY



1-800-QUIT-NOW  
1-800-784-8669

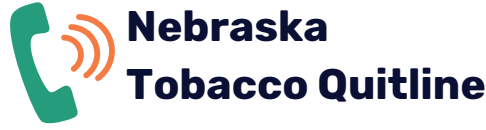
Gives Nebraska residents  
24/7, free access to  
counseling and support services.

Services offered include:

- Telephone counseling
- Self-help materials
- Referrals to community programs

All information you provide  
to the Quitline is confidential.

Register online at  
<http://www.quitnow.net.nebraska/>



1-855-DÉJELO-YA  
1-855-335-3569

ofrece a los residentes de Nebraska  
24/7, acceso gratuito a servicios de  
consejería y apoyo en español.

Los servicios ofrecidos incluyen:

- Consejería telefónica
- Los materiales para su autoayuda
- Referencias a programas comunitarios

Toda la información que usted  
proporciona a la Quitline es  
confidencial.

Inscripción para Quitline por Internet:  
<http://www.quitnow.net.nebraska/>



1-800-784-8669

يقدم خط نبراسكا للإقلاع عن التبغ ساكني  
نبراسكا إمكانية الحصول على خدمات  
الاستشارة والدعم مجاناً  
على مدى ٢٤ ساعة وطيلة أيام الأسبوع.

الخدمات المقدمة تتضمن:

- الاستشارة عبر الهاتف
  - مستلزمات العناية الذاتية
  - الإحالات إلى برامج المجتمع الأخرى
- جميع المعلومات التي تزودها لخط  
نبراسكا للإقلاع عن التبغ تبقى سرية.  
يوجد متحدثين باللغة العربية  
للتسجيل عبر الإنترنت في خط نبراسكا  
للإقلاع عن التبغ

<http://www.quitnow.net.nebraska/>



## Recursos en persona

Los servicios de  
interpretación  
pueden o pueden  
no estar disponibles.  
Por favor contacte  
la agencia o pida a  
alguien que le ayude.

## موارد تتطلب الحضور الشخصي

قد تتوفر خدمات الترجمة  
أو قد لا تتوفر.

الرجاء الاتصال بالمتعهد أو  
اطلب من أحد الأشخاص  
مساعداً في الحصول  
على الموارد.

## In Person Resources

### BryanLGH LifePointe "Beat the Pack" Cessation Class (Cost)

Contact a Health Educator at 402-481-6300

<https://www.bryanlifepointe.com/lp/health-services/tobacco-cessation-class/>

### CHI Health St. Elizabeth (Cost)

Contact Tiffany Quicke at 402-219-8093 to register for a 1:1 consult

\$15/session

### CenterPointe Nicotine Cessation Classes (FREE)

Contact Kristin at 402-797-1036 or [kwalstad@centerpointe.org](mailto:kwalstad@centerpointe.org)

Offers four sessions of group nicotine cessation counseling. Drop-ins welcome!

### Cindy Buesing, LIMHP, LADC, (Cost)

402-430-1675

Offers group or individual tobacco cessation counseling.

### Clinic With a Heart, "Freedom from Smoking" ALA Cessation Class (Cost)

1701 South 17th Street, Suite 4G

Contact Rachelle at 402-421-2924 to register or use the link below:

<https://www.clinicwithaheart.org/get-help/freedom-from-smoking-registration.html>

\$10.00 registration fee refunded upon completion of each of 12 lessons

### Madonna Fit For Work (Cost)

Contact Dani Aylward at 402-413-3937 or email [daylward@madonna.org](mailto:daylward@madonna.org)

Offers a six week program designed to help people be successful in stopping tobacco use

### Veteran's Administration

600 S 70th St. Lincoln, NE

Call 402-486-7923 for more information

Offers QuitSmart Smoking Cessation on-site classes for veterans and family members



## Free Online and Mobile Resources

### Smokefree.gov

www.smokefree.gov

www.women.smokefree.gov – Especially for women

www.teen.smokefree.gov – Especially for teens

www.veterans.smokefree.gov – Especially for veterans

www.60plus.smokefree.gov – Especially for those over 60

www.espanol.smokefree.gov – For Spanish speakers

### Become an EX

<https://www.becomeanex.org>

### Truth Initiative

For youth wanting to quit E-cigarettes text "GHOSTVAPE" to 88709

Parents and other adults that want to help young people quit should text "QUIT" to (202) 899-7550.

## Recursos gratuitos móviles y por Internet.

Los servicios de interpretación pueden o pueden no estar disponibles.

## الموارد المجانية على الانترنت والموبايل

قد تتوفر خدمات الترجمة وقد لا تتوفر.



## Nebraska Medicaid

- Covers counseling and certain medication to assist cessation.
- Covered Nicotine Replacement Therapies include:
  - Nicotine Transdermal Patches
  - Nicotine Gum
  - Nicotine Lozenge
  - Nicotine Inhaler
  - Zyban
  - Varenicline (Chantix)
- In order to receive drug products, Nebraska Medicaid clients must enroll and actively participate with the Nebraska Tobacco Quitline (free).
- Clients can access the line directly or by referral from their medical provider.



## Nebraska Medicaid

- Cubre consejería y ciertos medicamentos para ayudar a dejar de fumar.
- Las terapias de reemplazo de nicotina cubiertas incluyen:
  - Parches transdérmicos de nicotina
  - Chicle de nicotina
  - Pastillas de nicotina
  - Inhalador de nicotina
  - Zyban
  - Varenicline (Chantix)
- Para recibir medicamentos, los clientes de Nebraska Medicaid deben inscribirse y participar activamente en la Nebraska Tobacco Quitline (gratis).
- Los clientes pueden acceder la línea directamente o por referencia de su proveedor médico.

## نبراسكا ميديكيد (برنامج المديكيد للتأمين الصحي)



- يغطي الاستشارة وبعض الأدوية المساعدة في الأقلع.
- يغطي علاجات استبدال النيكوتين و التي تشمل ما يلي:
  - لصقة النيكوتين
  - علكة النيكوتين
  - Lozenge أقراص استقلاب النيكوتين
  - بخاخ النيكوتين الأنفي
  - بوبروبيون (زيبان)
  - Varenicline (Chantix) فارينيكلين (شاتكس)
- من أجل الحصول على منتجات دوائية ، يجب على حاملي ميديكيد نبراسكا التسجيل والمشاركة بنشاط في خط نبراسكا للأقلع عن التبغ -مجاناً.
- يمكن للمشاركين الوصول إلى الخط مباشرة أو عن طريق الإحالة من مقدم الرعاية الطبية الخاص بهم .



## Employer

Worksite Cessation Benefits & Support

Check with your employer or employee assistance program about opportunities that may be offered at or through your employer.



Beneficios de cesación del Empleador sitio de trabajo y apoyo

Consulte con su empleador o programa de asistencia de empleados acerca de las oportunidades que se pueden ofrecer en o a través de su empleador.



## مكان العمل

المزايا والدعم المقدم من قبل صاحب العمل

تأكد من مكان العمل أو برنامج مساعدة الموظفين بشأن الفرص التي قد يتم تقديمها في مكان العمل أو من خلال صاحب العمل.