

EX-KUŘÁCI JSOU NEZASTAVITELNÍ

Ex-kuřáci jsou nezastavitelní! Přihlaste se do nové a vylepšené aplikace iCoach a ještě dnes si nastavte své osobní cíle!

- Každý třetí z více než 11 tisíc lidí, kteří se v Česku aktivně zapojili do kampaně „Ex-kuřáci jsou nezastavitelní“ přestal s kouřením.
- Pomohl k tomu elektronický zdravotní trenér iCoach, který je zdarma k dispozici s novými a ještě lepšími funkcemi. Vylepšená on-line a mobilní aplikace pomůže ještě více kuřákům přestat s kouřením natrvalo.
- Vzhledem k blížícímu se Světovému dni bez tabáku, který připadá na 31. května, si kampaň „Ex-kuřáci jsou nezastavitelní“ dala za cíl přesvědčit kuřáky k tomu, aby se chopili osobní výzvy, zbavili se svého zlozvyku a postupnou a trvalou změnou se vydali vstříc zdravějšímu a nekuřáckému životnímu stylu.

Brusel, 13. dubna 2015 - Kampaň „Ex-kuřáci jsou nezastavitelní“ byla v roce 2011 zahájena Evropskou komisí s cílem přesvědčit mladé lidi ve věku 24 až 35 let k tomu, aby přestali s kouřením. Tato kampaň úspěšně pokračovala i v letech 2012 a 2013. Nynější ročník na ty předchozí navazuje a ještě více se zaměří na mladé lidi, které bude motivovat k tomu, aby pochopili výhody života bez tabáku. Nekuřáci se totiž mohou radovat z lepšího zdraví, většího množství peněz a celkově vyšší kvality života. Kromě toho ex-kuřáci snižují zátěž evropského zdravotního systému, kdy jen v roce 2009 státy Evropské unie na úhradu nákladů spojených s následky kouření vynaložily částku 544 miliard eur.¹

Kampaň „Ex-kuřáci jsou nezastavitelní“ bude tedy pokračovat i v letošním roce. V minulosti se do ní prostřednictvím aplikace iCoach zapojilo více než 11 tisíc obyvatel Česka. V zemích Evropské unie to pak bylo přes 430 tisíc zaregistrovaných účastníků.

Proč je boj proti tabáku pro Evropskou komisi tak důležitý, vysvětluje Vytenis Andriukaitis, eurokomisař pro zdraví a bezpečnost potravin: „Každoročně v EU téměř 700 000 lidí umírá na následky související s kouřením tabáku. To znamená, že na následky kouření umírá víc lidí než na následky dopravních nehod, trestných činů a zneužívání drog dohromady. Proto jsem se zavázal k tomu, že EU zvýší činnost, která ve spolupráci s členskými státy, občanskými společnostmi a dalšími mezinárodními partnery povede ke snížení nemocí související s užíváním tabáku v Evropě. Pomůže tomu i kampaň „Ex-kuřáci jsou nezastavitelní“.“

iCoach: podpůrný systém, který pomáhá přestat s kouřením

Současná kampaň odstartuje spuštěním bezplatné a vylepšené digitální platformy pro zdravotní koučink iCoach, a to jak ve verzi pro osobní počítače, tak i v podobě aplikace pro

¹ Studie o úhradě zdravotních nákladů spojených s následky kouření zpracovaná pro Evropskou komisi. Aktualizovaný report z dubna 2012: http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/tobacco_liability_final_en.pdf



EX-KUŘÁCI JSOU NEZASTAVITELNÍ

telefony a tablety s operačním systémem Apple a Android. Aplikace bude dostupná ve 23 jazycích a v 28 zemích EU. iCoach je tak přístupný všem, kteří budou mít zájem ho využívat.

iCoach 2015 nabízí moderní vzhled, uživatelsky jednoduché ovládání a nově i funkci osobních výzev. Aplikace i nadále povede uživatele pěti fázemi odvykání kouření. Ale navíc přidá právě možnost osobních výzev pro konkrétního uživatele. Například:

- Mějte přehled o tom, kolik cigaret vykouříte za den. Je totiž možné, že svůj zlozvyk sami před sebou podceňujete.
- Odložte „nejkrásnější“ cigaretu dne 10 krát za den o 10 minut a poté odklad prodlužte na 20 minut (kuřáci fáze 3).
- Když si na chvíli potřebujete někam odskočit, nechte cigarety doma.

Takovéto výzvy uživatelům umožní, aby si nastavili drobné a dosažitelné cíle, které je motivují k tomu, aby snáze získali kontrolu nad svým zlozvykem.

„Naše studie nás dovedly k závěru, že k tomu, abychom správně nastavili cestu k nekuřáckému životu, je potřeba ji rozdělit na několik fází složených z menších, snáze dosažitelných cílů. Pro někoho, kdo je na úplném začátku a přemýšlí o tom, že s kouřením skončí, může být vidina života zcela bez cigarety nepřekonatelným problémem,“ vysvětluje Steven De Peuter ze společnosti BrandNewHealth, která se coby partner kampaně podílela na vývoji platformy iCoach. *„Například, kuřáky, kteří teprve začnou uvažovat o zanechání kouření (jsou jich 3 % z nynějších přihlášených uživatelů), je obtížné oslovit. Jsou však klíčovou cílovou skupinou kampaně. Věříme si, že nové výzvy je přimějí k tomu, aby postoupili do další fáze,“* doplňuje Steven de Peuter.

iCoach odmění úspěšně dokončené výzvy pomocí zpráv. Ty obsahují povzbudivé informace o počtu přihlášených uživatelů v každé fázi dle zemí v reálném čase, počet splněných výzev a šance postupu do další fáze. Zprávy tak budou motivovat uživatele a umožní jim se cítit jako člen silné komunity. Uživatelé platformy iCoach navíc budou mít možnost sdílet své výzvy a cíle na sociálních sítích. To posílí emotivní pojetí protikuřácké kampaně.

Připravte si výzvu pro Světový den bez tabáku

Každoročně poslední květnový den Světová zdravotnická organizace (WHO) a její partneři pořádají Světový den bez tabáku. Cílem je zvýšit povědomí o škodlivých účincích tabáku na zdraví a snížit jeho konzumaci. Zaregistrujte se do platformy iCoach a u příležitosti Světového dne bez tabáku zveřejněte svoji první výzvu!

Pro více informací navštivte web:

www.exsmokers.eu

Portál Veřejné Zdraví od Evropské unie:

<http://health.europa.eu>



An initiative of
the European Commission



EX-KUŘÁCI JSOU NEZASTAVITELNÍ

Web Veřejné Zdraví od Evropské komise:

http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index_en.htm

Mediální dotazy:

Michaela Procházková

+420 736 751 159, michaela.prochazkova@accpr.cz



An initiative of
the European Commission

