

# EX-FUMĂTORII SUNT DE NEOPRIT

## INFORMARE DE PRESĂ

### „Ex-fumătorii sunt de neoprit”: Înregistrează-te în noua aplicație iCoach și stabilește-ți provocarea începând de astăzi!

- *Unul din trei utilizatori români care au utilizat iCoach a renunțat la fumat după trei luni, cu ajutorul acestui antrenor digital gratuit. În campaniile anterioare, peste 23.279 de români s-au înregistrat la iCoach.*
- *Cu funcții noi și îmbunătățite, noua variantă a aplicației iCoach, disponibilă în versiuni online și de mobil, a fost concepută pentru a ajuta tot mai mulți fumători români să renunțe la fumat.*
- *În perioada premergătoare Zilei Mondiale fără Tutun (WNTD), sărbătorită pe 31 mai, campania „Ex-fumătorii sunt de neoprit” îi încurajează pe fumători să răspundă unei provocări și să facă o trecere graduală, sustenabilă, spre un stil de viață sănătos, fără tutun.*

**Bruxelles, 14 aprilie 2015** – Campania „Ex-fumătorii sunt de neoprit” a fost lansată în 2011 de Comisia Europeană pentru a ajuta fumătorii din Europa, cu vârsta cuprinsă între 24 și 35 de ani, să renunțe la fumat. Programul a fost continuat cu succes în 2012 și 2013, iar ediția din 2015 a campaniei „Ex-fumătorii sunt de neoprit” are ca scop principal să ajute tinerii să renunțe la fumat și să promoveze multiplele beneficii ale unui stil de viață fără tutun. O sănătate mai bună, stare de bine, mai mulți bani și o mai bună calitate a vieții îi așteaptă pe cei care decid să renunțe la fumat. Mai mult, renunțarea la fumat ajută sistemele de sănătate și economiile din Europa. De pildă, costul total al fumatului în UE a fost estimat la 544 miliarde de euro în 2009<sup>1</sup>.

În ceea ce privește importanța luptei împotriva fumatului în cadrul Comisiei Europene, comisarul pentru Sănătate și Siguranța Alimentelor, Vytenis Andriukaitis, a declarat: „Aproape 700.000 de oameni își pierd viața din cauze legate de fumat în fiecare an, în UE. Mai multe decese sunt cauzate de tutun decât de accidente de mașină, crime și abuzul de droguri laolaltă. De aceea, îmi propun intensificarea activităților UE de reducere a bolilor legate de fumat în întreaga Uniune Europeană prin intermediul legislației, prin campania de conștientizare „Ex-fumătorii sunt de neoprit”, sau prin cooperarea cu Statele Membre, societatea civilă și cu alți parteneri internaționali.”

#### **iCoach: sistemul digital de suport care provoacă utilizatorii**

Cea mai recentă campanie „Ex-fumătorii sunt de neoprit” începe cu lansarea noii variante a aplicației iCoach, antrenor digital disponibil atât online, cât și ca aplicație pentru iOS și Android, în 23 de limbi ale celor 28 de state membre UE. iCoach este gratuit și disponibil pentru oricine dorește să renunțe la fumat.

<sup>1</sup>Studiu despre riscurile și costurile fumatului asupra sănătății realizat pentru Comisia Europeană. Raport final actualizat – Aprilie 2012: [http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/tobacco\\_liability\\_final\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/tobacco_liability_final_en.pdf)



# EX-FUMĂTORII SUNT DE NEOPRIT

## INFORMARE DE PRESĂ

iCoach 2015 are acum un aspect actual, oferă navigare facilă și funcții suplimentare centrate pe utilizator, în special o funcție de provocare. Instrumentul continuă să ghideze utilizatorii prin intermediul a cinci etape progresive de renunțare la fumat, dar acum include mai multe provocări personale, specifice fiecărei faze. De exemplu:

- Monitorizează numărul de țigări pe care le fumezi zilnic – s-ar putea să îți subevaluezi obiceiul (pentru fumători în Faza 2);
- Amână „cea mai bună” țigară a zilei de 10 ori pentru 10 minute și apoi pentru 20 de minute (pentru fumători în Faza 3);
- Lasă-ți țigările acasă atunci când trebuie să pleci ca să rezolvi ceva rapid (pentru fumători în Faza 4).

Aceste provocări permit utilizatorilor să își stabilească obiective mici, realizabile, care, odată atinse, îi încurajează să își asume altele noi și să dețină controlul asupra obiceiului lor.

*„Cercetările noastre pe diferite modele de schimbare de comportament ne-au condus la concluzia că, pentru a optimiza ratele de conversie, trebuie să împărțim călătoria spre un stil de viață fără tutun în pași mici, cu obiective intermediare, realizabile. Renunțarea la fumat poate fi copleșitoare pentru cineva care se concentrează doar asupra scopului final.”, explică Steven De Peuter de la BrandNewHealth, partenerul de campanie, care a dezvoltat platforma iCoach. „De exemplu, este greu să ajungi la fumătorii din <faza pre-contemplare>, care reprezintă 3% din utilizatorii înregistrați în acest moment. Aceștia rămân un segment cheie al campaniei. Suntem foarte încrezători că noile provocări reprezintă un stimulent suplimentar pentru a trece la etapa următoare.”*

iCoach va recompensa provocările finalizate cu succes prin mesaje de felicitare. Aceste mesaje de încurajare, actualizările „în timp real” cu privire la numărul de utilizatori iCoach înregistrați în fiecare fază, la numărul total de provocări finalizate și la șansele de a progresa la faza următoare, ar trebui să motiveze utilizatorii iCoach și să îi facă să se simtă parte a unei comunități puternice. Utilizatorii iCoach vor fi invitați să împărtășească provocări, realizări și succese personale pe social media, consolidând dimensiunea emoțională a campaniei, care a dovedit că poate crește impactul campaniilor anti-fumat în toate grupurile socio-economice<sup>2</sup>.

### **Stabilește o provocare pentru Ziua Mondială fără Tutun (WNTD)**

În fiecare an, pe 31 mai, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și partenerii săi organizează WNTD pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la efectele nocive ale fumatului asupra sănătății și pentru a reduce consumul de țigări în întreaga lume. Alătură-te iCoach astăzi și stabilește-ți prima provocare pentru WNTD!

<sup>2</sup>Tutun și inechități. Organizația Mondială a Sănătății, 2014.



# EX-FUMĂTORII SUNT DE NEOPRIT

## INFORMARE DE PRESĂ

Pentru mai multe informații, vizitați:

[www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)

Portalul de Sănătate Publică a Uniunii Europene:

<http://health.europa.eu>

Portalul de Sănătate Publică a Comisiei Europene:

[http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index_en.htm)

**Solicitări de presă:**

Andrei Stoeanof

0727.323.892

[andrei.s@actionprgroup.com](mailto:andrei.s@actionprgroup.com)



An initiative of  
the European Commission

