

EX-RÖKARE ÄR OSTOPPBARA

PRESSINFORMATION

Europeiska kommissionen inspirerar européer att hålla sitt nyårslöfte:

att sluta röka, för gott.

Ett nytt år för med sig nya möjligheter för tusentals att tackla sin rökning

Bryssel januari 2012: Det ser ut att bli det bästa året hittills då Europeiska kommissionen erbjuder ett nytt tänk i kampen mot rökning med den nya innovativa kampanjen "Ex rökare är ostoppbara!".

Kampanjen fokuserar på att stötta och visa de positiva sidorna med ett rökfritt liv istället för den traditionella skrämseltaktiken. Ett nytt år innebär en nystart och Europeiska kommissionen är beslutsam att hjälpa rökare inom hela EU att sluta röka, bli ostoppbara och kunna njuta av ett bättre liv. En ny undersökning visar att nästan 80 % inte lyckas hålla sina nyårslöften, många tappar motivationen för att de fokuserar på det negativa istället för det positiva med att uppnå sina mål.ⁱ

Kampanjen "Ex-rökare är ostoppbara" inspirerar och motiverar rökare att sluta röka. Den är unik i sitt slag genom att rökare uppmanas att se fördelarna med ett rökfritt liv såsom bättre hälsa, pengar över till annat och såklart mer livskvalitet. På mindre än ett halvår har mer än 150 000 rökare inom EU registrerat sig på Europeiska kommissionens innovativa digitala verktyg iCoach, som lanserades i juni 2011. iCoach är ett steg för steg, personanpassat stödverktyg som redan har hjälpt tusentals rökare inom EU att sluta röka. Europeiska kommissionen siktar på att hjälpa ytterligare flera tusen att hålla sina nyårslöften, så att de också kan bli ostoppbara ex-rökare under 2012.

iCoach erbjuder:

- Personanpassade tips och råd till rökare så att de kan ändra sitt beteende
- Regelbundna mail som ger stöd vid varje steg på resan mot ett rökfritt liv.



An initiative of
the European Commission



- Ett forum som ger rökare chansen att stötta varandra och berätta sina egna inspirerande historier.
- Diagram som visar användarens framsteg mot deras slutgiltiga mål, att bli ostoppar.

“Jag är väldigt nöjd att ”Ex-rökare är ostoppar”, redan har hjälp hela 150 000 rökare” säger EU kommissionär John Dalli. “Vi ser fram emot att stötta många tusen till så att de når sina mål att bli rökfria under 2012. Nu när vi går in i det nya året har vi chansen att göra 2012 till det bästa året någonsin och kampanjen “Ex-rökare är ostoppar” kommer att växa och nå nya höjder. Jag slutade själv röka för några år sedan och vet hur fantastiskt det känns att vara ex-rökare.”

För mer information besök oss på:

www.becomeunstoppable.eu

Den allmänna hälsoportalen inom EU

<http://health.europa.eu>

Den allmänna hemsidan för hälsa av Europa kommissionen

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

ⁱ [Blame It on the Brain: The latest neuroscience research suggests spreading resolutions out over time is the best approach, *Wall Street Journal*, December 26, 2009 Available online:](http://online.wsj.com/article/SB10001424052748703478704574612052322122442.html)
<http://online.wsj.com/article/SB10001424052748703478704574612052322122442.html>



An initiative of
the European Commission

