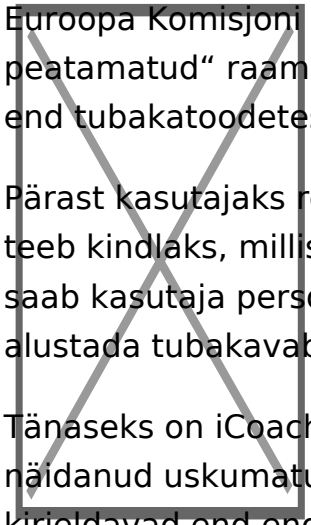
Tasuta mobiilirakendus aitab suitsetamisest loobuda

13 years ago- 07.06.2013 By AM



Euroopa Komisjoni korraldatud suitsetamisvastase kampaania „Eks-suitsetajad on peatamatud“ raames välja arendatud mobiilirakendus iCoach aitab sammhaaval end tubakatoodetest võõrutada.

Pärast kasutajaks registreerimist vastab suitsetaja lühikesele küsimustikule, mis teeb kindlaks, millist juhendamist ta loobumiseks vajab. Nende vastuste põhjal saab kasutaja personaalseid nõuandeid ja motiveerivaid teateid, mis aitavad alustada tubakavaba elu.

Tänaseks on iCoachiga liitunud ligikaudu 350 000 üle Euroopa. Seni on iCoach näidanud uskumatult kiiret edu. Ligikaudu 40% registreerunud kasutajatest kirjeldavad end endise suitsetajana juba pärast kolme kuud. Lisaks näitas hiljutine uuring, et 33% iCoachi kasutajatest jõudsid kolme kuu jooksul vähemalt ühe suitsetamisest loobumise etapi võrra edasi ning vaid 2,8% kasutajatest langesid ühe etapi võrra tagasi.

iCoachi tugiprogramm on tasuta alla laetav eesti keeles veebiaadressilt www.exsmokers.eu või www.exsmokers.eu/mobile. Rakendust saab kasutada veebipõhiselt arvutis või Androidi ja iOS operatsioonisüsteemiga telefonides.

Tutvustav video:

- Uudised
- Androidiblog