

PERSBERICHT

App voor de iPhone en iPodTouch maakt rookverbod draaglijker

Voor sommige rokers breken er zware tijden aan en rest er niets anders dan een serieuze poging te wagen om van de verslaving af te komen. De telefoon is niet meer weg te denken uit het dagelijks leven. Naast de bekende vormen van ondersteuning bij het stoppen is er vanaf vandaag een nieuwe app(licatie) beschikbaar voor op de iPhone of iPodTouch genaamd My Stop Buddy. De app sluit daarmee aan op de hedendaagse en moderne levensstandaard.

Delft, 1 maart 2010 – Rokers die willen stoppen, krijgen vanaf vandaag via hun Apple-telefoon een steuntje in de rug. Op een positieve, zelf grappige manier krijgen gebruikers 21 dagen ondersteuning door het invullen van een persoonlijk profiel, 150 activiteiten voor de moeilijke momenten, 75 moppen over gezondheid en feedback, zoals het uitgespaarde geld door de stoppoging. My Stop Buddy is altijd bij de hand, persoonlijk, herkent gebruikers en houdt rekening met hun situatie. Ex-rokers krijgen steun wanneer ze willen: ‘s morgens, ‘s nachts, op het werk of in het café. Via een online community kunnen de rokers gezamenlijk de uitdaging aangaan.

Wereldwijde lancering

My Stop Buddy wordt vandaag wereldwijd gelanceerd in het Nederlands en Engels voor een prijs van 2,99 euro. Dit bedrag ligt onder de prijs van één pakje sigaretten en bespaart de ex-roker veel geld uit, na een succesvolle stoppoging. Als stunt voor lancering geldt er alleen vandaag een speciale korting van ruim 60%. In de toekomst willen de jonge talentvolle ondernemers onder het merk My Stop Buddy meer app's ontwikkelen, die gedragsverandering ondersteunen.

EINDE PERSBERICHT

Noot voor de redactie

Voor hoge resolutie screenshots en meer achtergrond informatie, kijkt u op onze website:
www.mystopbuddy.com/pers.html

Lianne Sleebos
0031(0)6-4146 4841
lianne@mystopbuddy.com
www.mystopbuddy.com

PERSAANKONDIGING

Verdien de kosten van de iPhone terug door aanschaf Buddy app

Jonge Delftse ondernemer introduceert vanaf 1 maart wereldwijd de stoppen met roken applicatie My Stop Buddy in de AppStore van de iPhone.

Den Haag, 24 februari 2010 – Mensen die willen stoppen met roken krijgen 21 dagen ondersteuning door het invullen van een persoonlijk profiel, 150 activiteiten voor de moeilijke momenten, 75 moppen over gezondheid en feedback, zoals het uitgespaarde geld door de stoppoging. My Stop Buddy is altijd bij de hand, persoonlijk, herkent gebruikers en houdt rekening met hun situatie. Ex-rokers krijgen steun wanneer ze willen: 's morgens, 's nachts, op het werk of in het café. Als stunt voor lancering geldt op 1 maart een korting van ruim 60%.

De app laat onder meer vijf knoppen op het scherm zien. De knoppen corresponderen met een bepaalde emotie, bijvoorbeeld stress, verveling en ontspanning. De ex-roker wordt hierdoor bewuster van zijn rookgedrag. Een druk op de juiste emotieknop en antwoorden over de situatie van de gebruiker leveren alternatieve bezigheden op, die afleiding bieden tijdens het moment dat de ex-roker verlangt naar een sigaret. De mening van de gebruiker over de activiteiten en de voortgang van de stoppoging worden gedurende 21 dagen bijgehouden. Online feedback van de gebruikers via bijvoorbeeld een forum op de website, geeft de mogelijkheid de app in de toekomst te optimaliseren.

Wetenschappelijke basis

Drie jaar geleden studeerde industrieel ontwerper ir. Lianne Sleebos af aan de TU Delft op Impuls, een innovatieve methode om rokers te ondersteunen bij het stoppen. STIVORO en de Nederlandse Hartstichting zijn in 2007 nauw betrokken bij het afstudeerproject. De basis van de methode komt uit de verschillende stoppen-met-roken-theorieën, welke hun nut al hebben bewezen. De introductie van de iPhone met de AppStore in Nederland, ruim anderhalf jaar geleden, biedt nieuwe kansen. Sleebos ontwikkelde recentelijk, samen met een freelance programmeur, een app(licatie) voor de Apple-telefoon.

Wereldwijde lancering

My Stop Buddy wordt wereldwijd gelanceerd in het Nederlands en Engels voor een prijs van 2,99 euro. Dit bedrag ligt onder de prijs van één pakje sigaretten en bespaart de ex-roker veel geld uit, na een succesvolle stoppoging. Vanaf 1 maart kan de consument de tool online ophalen en op die dag geldt een speciale korting van ruim 60%. In de toekomst wil het bedrijf onder het merk My Stop Buddy meer app's ontwikkelen, die gedragsverandering ondersteunen.

EINDE PERSAANKONDIGING

Noot voor de redactie

- Voor hoge resolutie screenshots en meer achtergrond informatie, kijkt u op onze website: www.mystopbuddy.com/pers.html
- Indien u in het bezit bent van een iPhone is het mogelijk om een promotieversie van My Stop Buddy te ontvangen. Neem spoedig contact met ons op, want Apple heeft ons slechts een beperkt aantal apps voor promotiedoeleinden geven.

Lianne Sleebos
0031(0)6-4146 4841
lianne@mystopbuddy.com
www.mystopbuddy.com

Achtergrond informatie My Stop Buddy

My Stop Buddy is een nieuwe en actieve manier om de gewoonte van het roken te doorbreken door alternatieve bezigheden aan te bieden. My Stop Buddy heeft zowel inhoudelijk als esthetisch een positieve en 'fun' benadering, die past bij het karakter van de Iphone. De basis van de innovatieve methode komt uit verschillende aan stoppen-met-roken gerelateerde theorieën, welke hun nut al hebben bewezen. Voorbeelden hiervan zijn:

1) Stages of Change (SOC) model - Prochaska en DiClemente. Het model beschrijft de fasen die een individu doormaakt tijdens het overwinnen van een verslaving. Samengevat zijn er drie hoofdfasen: de voorbereiding, het stopproces, de terugval. My Stop Buddy is er voor de fasen van het stoppen ter voorkoming van een terugval. De doelgroep bestaat uit rokers die willen stoppen. Het volhouden is mogelijk door het aanbieden van de activiteiten en positieve bekrachtiging door middel van beloningen en bemoedigingen door My Stop Buddy.

2) Classical Conditioning – Pavlov. Door deze theorie kan het proces van aan- en afleren van een verslaving worden verklaard. Hunkering naar sigaretten ontstaat door het herhaaldelijk koppelen van omgevingsimpulsen met de effecten van nicotine. My Stop Buddy probeert de gewoonte van roken te doorbreken door het koppelen van omgevingsimpulsen aan alternatieve bezigheden.

3) Rationele Emotieve Therapie (RET) - Albert Ellis. Volgens de theorie zijn het niet de problemen zelf die het ons moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken. De theorie is gebouwd op het rationeel denken, waardoor mensen onjuistheden binnen hun denken inzien en tot een realistische kijk op zichzelf en hun omgeving komen. De therapie gaat uit van rationele zelfanalyse: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag, Gevolgen (op de lange en korte termijn). Onderstaand een voorbeeldsituatie:

RET	Oude situatie	Nieuwe situatie: My Stop Buddy
Gebeurtenis	Drukte op het werk	Drukte op het werk
Gedachten	Behoeftte aan een sigaret	Behoeftte aan een sigaret
Gevoel	<i>Stress</i>	<i>Stress</i>
Gedrag	<i>Roken</i>	<i>Alternatieve activiteit</i>
Gevolgen	<i>Beloning (nicotine), maar een gezondheidsrisico en dure aangelegenheid</i>	<i>Gewoonte doorbreken (stoppoging). Verbeteren van de gezondheid & het uitsparen van geld uitsparen</i>

My Stop Buddy probeert de gewoonte van roken te doorbreken door het koppelen van emoties aan alternatieve bezigheden.

4) De contradictie in schijnbare effecten - Jan Geurtz. Uit deze theorie zijn de emoties gefilterd, die de impulsen zijn voor het rookgedrag. De ex-roker kiest één emotie tijdens een moeilijk moment, waardoor er bewustwording van het rookgedrag ontstaat.

5) Het verloop van een trekaanval – W. de Gruyter. Uit onderzoek blijkt dat een moeilijk moment waarin de ex-roker veel trek heeft in een sigaret, gekoppeld aan een situatie en emotie, gemiddeld 5 minuten duurt.

6) 21 days habit theory - Maxwell Maltz. Deze onderzoeker legt uit dat er 21 dagen nodig zijn om een nieuwe gewoonte aan te leren. Hersenen laten alleen sporen van herinneringen achter en produceren neurologische verbindingen en banen zodra ze achtereen volgens worden bestookt. Dit betekent dat onze hersenen pas 'nieuwe' gegevens voor gedragsverandering accepteert na herhaling van 21 dagen.

Unieke voordelen van de Iphone app

My Stop Buddy:

- is een nieuwe en frisse methode met een positieve benadering binnen een kader van bewezen theorieën over stoppen met roken.
- biedt altijd en overal ondersteuning: 's morgens, 's nachts, op het werk of in het café.
- herkent de gebruiker en wordt persoonlijk door terugkoppeling van de gebruiker.
- stimuleert een actieve houding en verbetert het zelfvertrouwen van de gebruiker. Het zet aan om met een actieve houding oplossingen te zoeken en gewoonteverandering teweeg te brengen. Het biedt een hoopvolle blik op de rookvrije toekomst, want er zijn alternatieve bezigheden.
- heeft zowel inhoudelijk als esthetisch een positieve en 'fun' benadering, die past bij het karakter van de Iphone.
- zorgt dat de gebruiker door het kiezen van één van de vijf emoties bewuster wordt van de koppeling tussen het opsteken van een sigaret en de emotie die erbij hoort.
- geeft steun tijdens de moeilijke momenten, wanneer de ex-roker verlangt naar een sigaret. Dit is de grootste dreiging voor terugval.
- sluit aan bij de behoefte van de doelgroep. Ex-rokers vragen experts vaak om nuttige tips, zoals alternatieve bezigheden.
- is eenvoudig in gebruik, waardoor de app laagdrempelig is. De app wordt in meerdere talen uitgevoerd.
- is goedkoop, dus het uitproberen waard. De prijs is lager dan één pakje sigaretten en zal de gebruiker veel geld besparen, na een succesvolle stoppoging.
- kan door het aanbod van bezigheden leiden tot het zelf genereren van andere activiteiten door de gebruikers. Dit wordt gestimuleerd via een forum op de website.
- kan door de integratie van de methode in de Iphone, als een fysieke vervanging voor de sigaret worden ervaren. Het spelen met het de Iphone en zoeken naar een alternatieve activiteit is een bezigheid, die als afleiding/ activiteit beschouwd kan worden.
- is op twee manieren duurzaam 1) de applicatie is ontwikkeld om een maatschappelijk en individueel probleem op te lossen; het probleem dat rokers ervaren tijdens het stoppen met roken, en 2) app's vallen onder Product-Service-Systems (PSS). Deze systemen zorgen vaak voor een dematerialisering van producten door middel van de aanvullende dienst.
- gebruikt voor de promotie en optimalisering van de app vooral het internet en haar sociale netwerken als hyves, facesbook, rokersforums, etc. Dit wordt web 3.0 genoemd: iedereen kan onderdeel van de discussie zijn.