

UNO



Fimpaaa!

En coach i fickan när du vill sluta röka

2016-11-25

Lotta Nordh Rubulis, Varumärkesansvarig UMO.se

liselotte.nordh-rubulis@sll.se

Tel.08-123 137 42

SMS 070-0919725

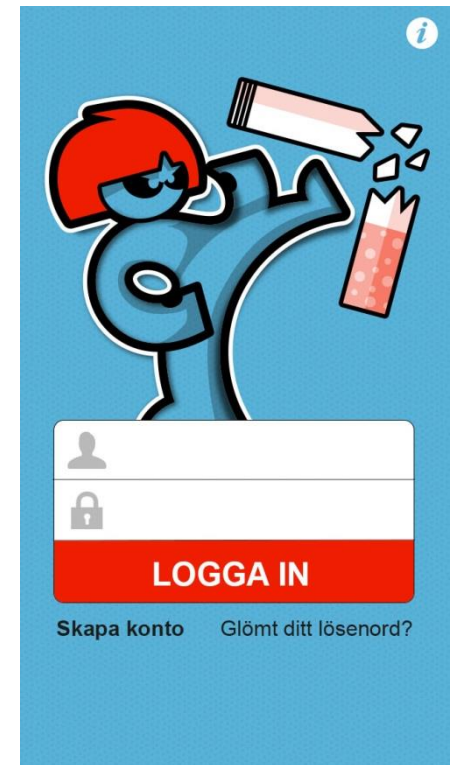
**Lanserades i
november 2014**

**Danskt program
skapat av
Kraeftens
bekämpelse som
översatts till
svenska.**

**33 000 har
laddat ned
appen!**

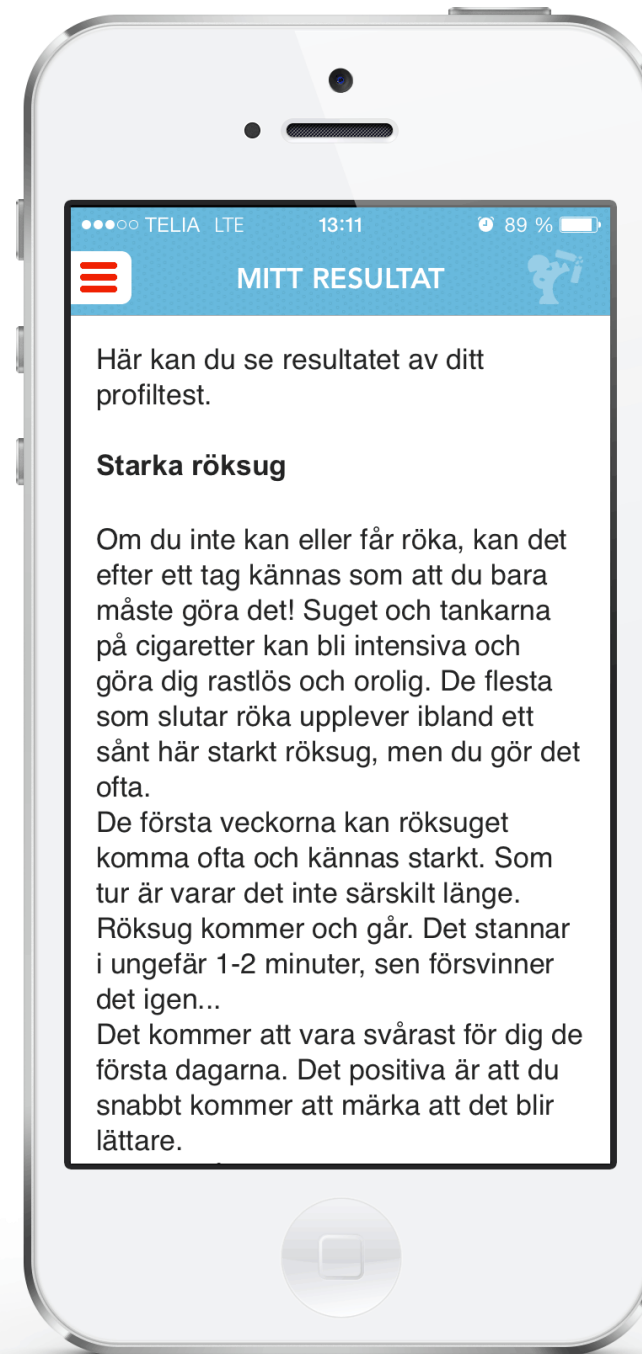
Så funkar Fimpaaa!

- Ladda ned gratis i AppStore / Google Play
- Registrera dig
- Svara på frågor om din rökning
- Berätta hur mycket du röker
- Berätta vad cigaretterna kostar
- Sätt ett stopdatum
- Sätt igång och Fimpaaa!





**Anpassad efter
just dig och din
rökprofil!**

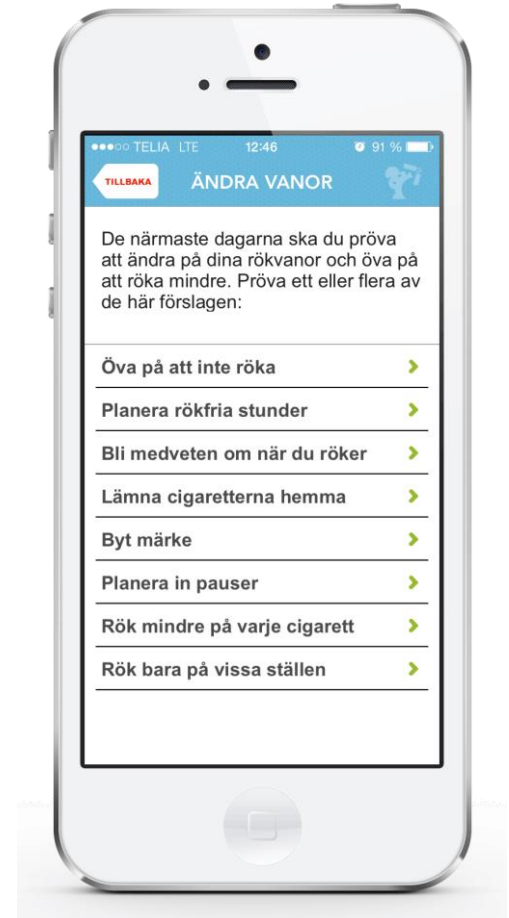
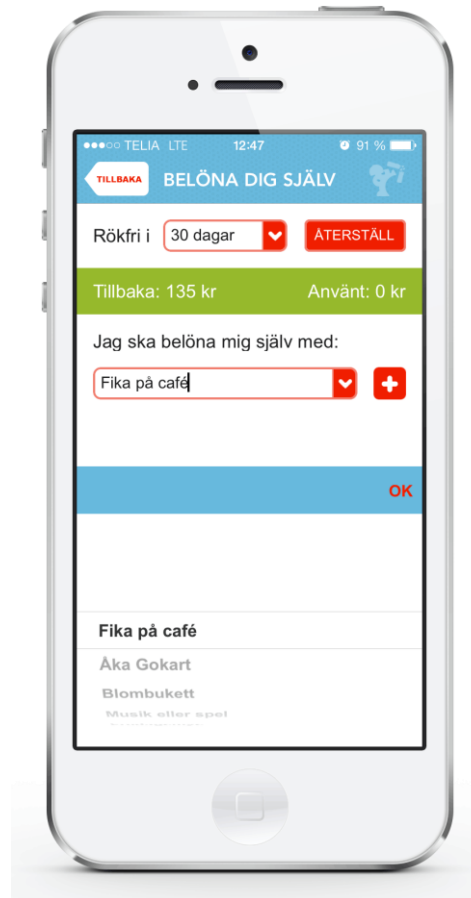




**Dags att sätta sitt
stopppdatum!**



13 övningar för att bli fri





**Stöttande och
motiverande budskap
på vägen**

Du har visat att du kan klara pressen, bra gjort! Kämpa på.

Du har varit rökfri i sex dagar. Bra! Dina lukt- och smaksinnen har redan förbättrats. Du är på god väg till ett rökfritt liv.

Hej! En rökfri månad! Du förtjänar en belöning. Du har sparat en del- vad ska du göra med de 600 kronorna?

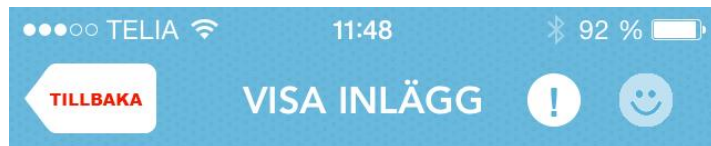


**Användarnas egna tips
och erfarenheter i blogg
och videoformat**

<https://www.youtube.com/watch?v=IXCuu3dTOow>

LINNEA





06-01-2015 14:53 - Saaraerlandsson

vänner som röker

Hej! Är inne på min 6 rökfria dag idag. Det går riktigt bra :-) när jag är ensam är det inga problem alls! Det som känns lite svårt är att jag har ett kompisgäng där alla röker. Nu känner jag mig "utanför" som inte gör det. Hur hanterar ni detta?



2015-04-02 12:38 - Jonsson-08

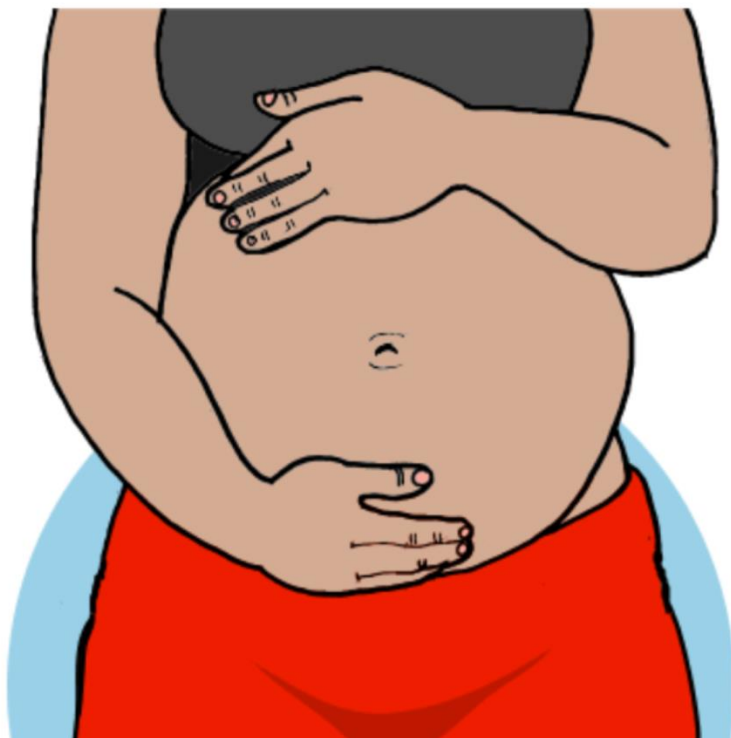
bästa hjälpen, tack!

Den här appen har varit till väldigt stor hjälp för mig :) Skulle nog aldrig klara det utan denna, men det blev som en tävling med mig själv. Satte upp nya mål hela tiden. Idag kan jag kalla Mig själv för rökfri, tre månader har idag gått :) Lycka till alla andra där ute :)



A large, red, irregular speech bubble shape with a pointed bottom, containing white text.

**Faktatexter om vad som
händer i kroppen när man
röker och när man slutar
röka**



Det bästa är att sluta röka innan man blir gravid, annars ska man göra det så fort man vet att man är gravid. Att röka under graviditeten ökar risken för blodpropp hos den som är gravid.

Men framför allt påverkas barnet i magen. Barnet får i sig giftiga ämnen från cigaretterna, mer än vad



Det är vanligt att man vill sluta röka men ändå kunna ta en cigarett "då och då". Men det är ingen bra idé. För de allra flesta som slutar röka funkar det nämligen inte i längden. Förr eller senare gör något annat i livet att man röker mer, det kan vara något roligt eller något jobbigt som händer.

Utvärdering

82 % av dem som passerat sitt rökstoppdatum var **rökfria**
20 % hade **hållit upp minst en månad** och **66 %** av dem var rökfria

80 % använde appen **dagligen** i samband med rökstoppet
43 % ansåg att appen gett "**mycket stöd**", **36 %** "något stöd"

58 % ansåg att det var **lättare än tidigare** att sluta
94 % kan tänka sig att **rekommendera appen** till någon annan

Mest stöd var att se **hur länge man varit rökfri** och hur mycket **pengar man sparat**.

Den är mer inriktad på sociala och direkta fördelar mer än hälsan som man kanske inte tänker så mycket på. Det är också bra att man själv kan bestämma takten på sitt rökstopp. //Linnea

Informationsmaterial om Fimpaaa!

Här har vi samlat kampanjmaterial för Fimpaaa! som du kan ladda ner eller beställa och få skickat med post.

Det här materialet finns:

- Banners, annonsbilder för Fimpaaa!
- Pressmeddelanden och informationstexter
- Fimpaaa! - affisch med De Vet Du
- Visitkort
- Filmerna med **De Vet Du**. Dem kan du dela i dina sociala nätverk direkt från [Fimpa med appen Fimpaaa!](#)

Affischen och visitkorten går att beställa genom att mejla: fimpaaa@umo.se. Dit kan du också mejla om du har frågor om Fimpaaa!



Läs mer på UMO.se

Artiklar inom området: Fimpa med appen Fimpaaa!



Informationsmaterial om
Fimpaaa!



Så använder du
Fimpaaa!



UNMO