

**Kort pufftext om Fimpaaa!**

**Ta kontroll över ditt röksug med Fimpaaa! - en app från UMO**

Fimpaaa! är Sveriges första app som är till just för unga som vill sluta röka.

Appen är gratis och laddas enkelt ner i mobil och surfplatta.

**Längre text om Fimpaaa!**

**Ta kontroll över ditt röksug med Fimpaaa!, UMO:s nya app.**

**Nu finns Fimpaaa!, Sveriges första app för unga som vill sluta röka.**

Fimpaaa! är en app som peppar, stöttar och ger konkreta tips till den som vill sluta röka. Med Fimpaaa! blir det lätt att ta makten över sitt röksug. Appen är gratis och laddas enkelt ner till mobil och surfplatta via Appstore och Google Play.

När man har laddat ner appen får man svara på frågor om sin rökning för att skapa en egen profil. Var och en får sedan personligt anpassade meddelanden som påminner, peppar och ger tips. Fimpaaa innehåller också:

- Övningar som hjälper den som är röksugen.

- En räknare som visar hur länge man har varit rökfri.

- Filmer och möjlighet att ladda upp egna klipp.

- Forum där man kan skriva om hur det är att sluta röka.

- Tips på hur man kan belöna sig själv när det har gått bra.

- En räknare som visar hur mycket pengar man sparar på att inte röka.

Fimpaaa! bygger på ett danskt program framtaget av Kraeftens bekämpelse, den danska motsvarigheten till Cancerfonden. Appen har använts i 10 år och utvärderats med mycket goda resultat. I Sverige har den vidareutvecklats i ett samarbete mellan UMO, målgruppen, Non Smoking Generation och Psykologer mot tobak. Fimpaaa! har finansierats av Folkhälsomyndigheten och förvaltas av UMO.