



Pressmeddelande

2014-11-04

Appen Fimpaaa! ska hjälpa unga att sluta röka

Mer än hälften av alla unga som röker vill egentligen sluta. Nu kommer appen som hjälper dem med det. Fimpaaa! är Sveriges första stöd till unga som vill sluta röka. Det är UMO.se, ungdomsmottagningen på nätet, som tagit fram appen som ska fungera som en personligt anpassad och stöttande coach.

Rökning är fortfarande vanligt bland unga. Var tredje tjej och var fjärde kille i årskurs 2 på gymnasiet röker. Samtidigt uppger 65 procent av dem att de vill sluta *.

I WHO:s Tobakskonvention som Sverige undertecknat, står att alla ska ha rätt att få lättillgänglig hjälp att sluta röka. Trots det har det hittills inte funnits någon ungdomsanpassad hjälp att sluta röka i Sverige.

Appen Fimpaaa! är utvecklad i samarbete med unga och utgår ifrån de situationer som unga upplever som jobbiga när man ska sluta röka, som grupstryck och känslan av att hamna utanför om man inte röker.

– Ungas motivation till att sluta röka handlar om förändringar som ger effekt omedelbart. Till exempel att få mer kvar i plånboken eller känna sig fräsch. Med Fimpaaa! får du en digital coach som peppar och ger konkreta och personliga tips, utifrån den rökprofil du har, säger Liselotte Nordh Rubulis, kommunikationsansvarig på UMO.se.

För att nå ut till unga lanseras appen tillsammans med gruppen och YouTube-fenomenet ”De Vet Du”, en av Sveriges mest bokade artister. ”De Vet Du” har tillsammans med UMO.se gjort korta filmer som ska få unga att ladda ned appen. Filmerna finns på umo.se/fimpaaa och på [YouTube](https://www.youtube.com/).

– Vi hatar rökning. Det är riktigt pin. Därför vill vi vara med och sprida appen till så många som möjligt, säger Johan Gunterberg och Christopher Martland, De Vet Du.

Appen finns att ladda ner gratis både för iPhone och Android-mobiler.

Så funkar Fimpaaa!

Fimpaaa! är speciellt framtagen för unga som vill sluta röka. Appen stöttar, ger konkreta verktyg och förmedlar en känsla av att du klarar av att sluta röka. För att skapa din egen profil får du först ta ställning till ett antal påståenden om din rökning. Du sätter ett stoppdatum och får sedan personligt anpassade meddelanden som förbereder rökstoppet, påminner och ger tips.



Efter rökstoppet visar appen hur länge du varit rökfri och hur mycket pengar du sparat. I appen finns också övningar som hjälper dig att hitta motivationen och stå emot röksuget. Appen har även en bloggfunktion där du kan få stöd av andra som försöker sluta röka.

Innehållet i appen bygger på ett danskt program framtaget av Kraeftens Bekaempelse, motsvarigheten till svenska Cancerfonden. Det danska programmet har använts i 10 år och visat goda resultat. I Sverige har appen vidareutvecklats i ett samarbete mellan UMO.se, Non Smoking Generation och Psykologer mot tobak. Även unga i målgruppen har varit med och testat appen och gett synpunkter på den. Fimpaaa! har finansierats av Folkhälsomyndigheten och appen förvaltas av UMO.se, som drivs av Stockholms läns landsting på uppdrag av alla Sveriges landsting och regioner.

För mer information om Fimpaaa! samt unga och rökning, se [bifogat faktablad](#).

För pressbilder, besök [UMO.se på MyNewsdesk](#).

* Källa: [CAN, Skolelevers drogvanor 2013](#)

För mer information, vänligen kontakta:

Liselotte Nordh Rubulis, kommunikationsansvarig UMO.se, 0700-91 97 25, liselotte.nordh-rubulis@sl.se

Emilie Thorsén, projektledare för lanseringen, 0739-60 06 31, emilie@karnhuset.net

Om UMO.se

UMO.se är en webbplats för unga mellan 13 och 25 år om hälsa, sex och relationer. UMO.se lanserades 2008 och har idag närmare 600 000 besök i månaden. På UMO.se kan unga få svar på sina frågor om tobak, alkohol, sex, kroppen, hur man skyddar sig mot könssjukdomar, hur man kan få stöd i den psykiska hälsan och mycket mer. UMO.se är en trygg plats där unga får pålitliga svar. Allt innehåll på sajten är faktagranskat och kvalitetssäkrat i flera led och sajten är fri från reklam. UMO.se drivs av Stockholms läns landsting på uppdrag av alla Sveriges landsting och regioner.