

Die Rauchfrei App hilft

- » beim Vorbereiten auf den Rauchstopp
- » in den ersten rauchfreien Tagen
- » längerfristig beim Rauchfrei bleiben

Die Rauchfrei App unterstützt Personen

- » jeden Alters
- » die ihr Rauchverhalten verändern möchten
- » die rauchfrei werden möchten
- » die rauchfrei bleiben möchten

Die Rauchfrei App kann eingesetzt werden

- » alleine
- » in Zusammenhang mit einem Tabakentwöhnprogramm
- » begleitend zu einer Beratung vom Rauchfrei Telefon

Die App ist **kostenfrei downloadbar** auf www.rauchfreiapp.at für Android und iOS.

Veränderung des Rauchverhaltens:

Der Umstieg vom Homescreen „Vorbereitung“ zum Homescreen „Rauchfrei“ (und bei Rückfall wieder zurück) ist jederzeit möglich – wie im echten Leben.

Mein Rauchstopppdatum: Eingabe des geplanten Rauchstopptags in einiger Zeit

Genug: die rauchfreie Zeit beginnt sofort mit einem Klick **Neuen Rauchstopp planen:** mit „Hilfe!“ gelangt man wieder in die Zeit vor dem Rauchstopp

Individuelle Auswahl:

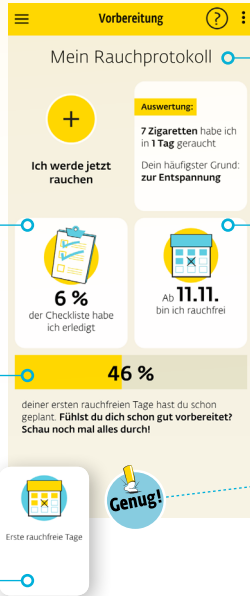
Alle Module können individuell genutzt werden. Die User entscheiden selbst, welche Module auf ihrem Homescreen angezeigt werden sollen.

Textnachrichten:

Push Notifications (Textnachrichten) begleiten die App Nutzung in jedem Stadium. Auch diese sind individuell auf die Situation der User abgestimmt und basieren auf den persönlichen Eingaben.

RAUCHFREI WERDEN

DIESER BEREICH DIENST ZUR VORBEREITUNG UND PLANUNG DES RAUCHSTOPPS



Checkliste hilft mit konkreten Vorschlägen dabei den Rauchstopp vorzubereiten

Vorbereitungsfortschritt zeigt an, wie viel an Vorbereitung schon erledigt wurde

Erste rauchfreie Tage kritische Situationen können eingegeben werden, dann kommt zeitgerecht eine unterstützende Textnachricht

Motivwaage die Eingabe von Pro und Contras für den Rauchstopp helfen bei der Vorbereitung

Stolpersteine die Eingabe von individuell schwierige Situationen bewirkt, dass dazu passende Textnachrichten geschickt werden und Informationen im Bereich Fakten individuell angezeigt werden

Meine Risiken die Eingabe von individuellen Risiken bewirkt, dass dazu passende Textnachrichten geschickt werden und Informationen im Bereich Fakten individuell angezeigt werden

Rauchprotokoll bietet die Möglichkeit, das eigene Rauchverhalten zu protokollieren und auszuwerten

Rauchstoppdatum am geplanten Datum wechselt die App in den Rauchfrei Bleiben-Modus



Ein Klick und die App wechselt in den Rauchfrei Bleiben-Modus

Fakten hier werden individuelle und allgemeine Infos gegeben z.B. zur Abhängigkeit; je nach Eingabe der individuellen Profilinformationen

RAUCHFREI BLEIBEN

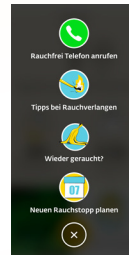
DIESER BEREICH UNTERSTÜTZT UND BEGLEITET DIE RAUCHFREIHEIT



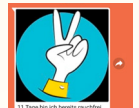
Meine Belohnungen zeigt an, wie bald man sich eine eigene Belohnung durchs Nichtrauchen erspart hat



Motivationsflash ein Klick und sofort erscheint ein motivierender Text zum Weitermachen

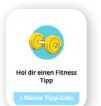


Achievements Symbole und Sätze motivieren je länger die Rauchfreiheit schon dauert



Sharing Icon wer will kann seine Entscheidung oder die Anzahl der rauchfreien Tage mit anderen teilen

Rauchfrei Zähler informiert über Anzahl der rauchfreien Tage, der nicht gerauchten Zigaretten und das gesparte Geld



Fitness ein Klick und ein Bewegungsvorschlag erscheint

Hilfe! bietet Tipps bei Rauchverlangen, Hilfe bei Ausrutschern, einen direkten Draht zum Rauchfrei Telefon oder die Möglichkeit den Rauchstopp neuerlich zu planen

Mein bester Grund individuelle Foto und Texteingabe zum eigenen besten Grund rauchfrei zu sein

Dein Tipp für heute täglich ein neuer Tipp zu Alternativen

Verbesserung der Körperfunktionen zeigt die körperlichen Verbesserungen an

Faktencheck täglich eine Hintergrundinfo zum Thema

Meine Motive hier können individuelle Gründe für die Rauchfreiheit aufgelistet werden

Tipps verschiedenste Tipps zum Umgang mit einer Verlangensattacke

Die Rauchfrei App

Inhaltliche Verantwortung: Rauchfrei Telefon
Neuerstellung 2019: Rauchfrei Telefon unter der Leitung von Sophie Meingassner
Programmierung: Helmut Chlebecek
Grafik: Andreas Klambauer

Kontakt:

info@rauchfrei.at

Finanziert durch den Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, das Bundeskanzleramt, Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend sowie das Rauchfrei Telefon.