



Digitale Raucherentwöhnung: Auf einen Blick

Smoke Free ist eine evidenzbasierte, leitliniengerechte und digitale Therapie zur Tabakentwöhnung, die vom Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zur ärztlichen Verschreibung zugelassen wurde.

Vorteile der Nutzung für Sie und Ihre Patient:innen:

- Die Kosten werden zu 100% durch alle gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Smoke Free ist dadurch deutlich niedrigschwelliger als Präventionsprogramme, die häufig eine Zuzahlung erfordern.
- Es entsteht kein Mehraufwand durch Patient:innen-Betreuung für Sie oder Ihre Praxis.
- Die Verschreibung belastet weder Ihr Arznei- noch Ihr Heilmittelbudget.

Welche Funktionen bietet Smoke Free Patient:innen?

Die Smoke Free App ist ein umfassendes Tool zur Unterstützung von Patient:innen, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Die App bietet eine Vielzahl an Funktionen, die sich in wissenschaftlichen Studien als wirksam erwiesen haben:

1. **Tägliche Missionen:** Um den Prozess strukturiert und motivierend zu gestalten, werden den Nutzer:innen täglich neue Aufgaben gestellt.
2. **Quit Coach-Chatbot:** Ein interaktiver Chatbot steht bereit, um die Nutzer:innen durch den Aufhörprozess zu begleiten und bei Bedarf leitliniengerechte Unterstützung zu bieten – 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche.
3. **Community-Unterstützung:** Nutzer:innen können die Community-Chatrooms nutzen, um Rat und Unterstützung zu erhalten und selbst beizustehen.
4. **Ablenkungsspiel:** Der „Innere Drache“ ist ein Spiel, mit dem Nutzer:innen sich vom Rauchverlangen ablenken können, indem sie einen Drachen aufpöppeln.
5. **Unterstützung bei Verlangen und Rückfall:** Die App bietet Hilfe in schwierigen Situationen, wenn das Verlangen aufkommt, in der Gegenwart von Raucher:innen oder bei einem Rückfall.
6. **Statistiken zum Fortschritt:** Die App hält genaue Informationen darüber bereit, wie lange die Nutzer:innen bereits rauchfrei sind, wie viel Geld sie gespart haben und wie sich ihre Gesundheit verbessert.
7. **Selbstbeobachtung und -analyse:** Nutzer:innen können notieren, wann und wo das Verlangen auftritt, was es auslöst und was dagegen hilft.
8. **Motivationssteigerung:** Die App bietet verschiedene Wege, um die Motivation der Nutzer:innen zu steigern und sie für ihre Fortschritte zu belohnen.
9. **Selbsthilfetools:** Für die Nutzer:innen, die es bevorzugen, Dinge selbst in die Hand zu nehmen, bietet die App mehr als 20 Ideen zur Selbsthilfe an.
10. **Feiern der Erfolge:** Die App bietet viele Tipps, wie Nutzer:innen ihren Fortschritt feiern können, und macht sie auf die Vorteile des Nichtrauchens aufmerksam.
11. **Abzeichen und Zertifikate:** Zur Motivation und zur Stärkung des Selbstbewusstseins können Nutzer:innen 92 verschiedene Abzeichen und Zertifikate verdienen.

Insgesamt bietet die Smoke Free App eine umfassende und vielfältige Unterstützung für alle, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Sie kann ein wertvolles Tool für Ihre Patient:innen sein und sie dabei unterstützen, ein rauchfreies Leben zu führen.

Informationen für Patient:innen

In 3 Schritten zur DiGA

- 1 Smoke Free aus dem App Store herunterladen
- 2 Rezept bei der Krankenkasse einreichen und auf Freischaltcode warten
- 3 Freischaltcode in der App eintragen und E-Mail-Adresse bestätigen



smokefree.de



Die App
ist auch ohne
Freischaltcode 7 Tage
vollumfänglich
nutzbar



Probleme oder Fragen?

- 🌐 smokefree.de
- ✉ support@smokefree.de
- ☎ 030 75438129

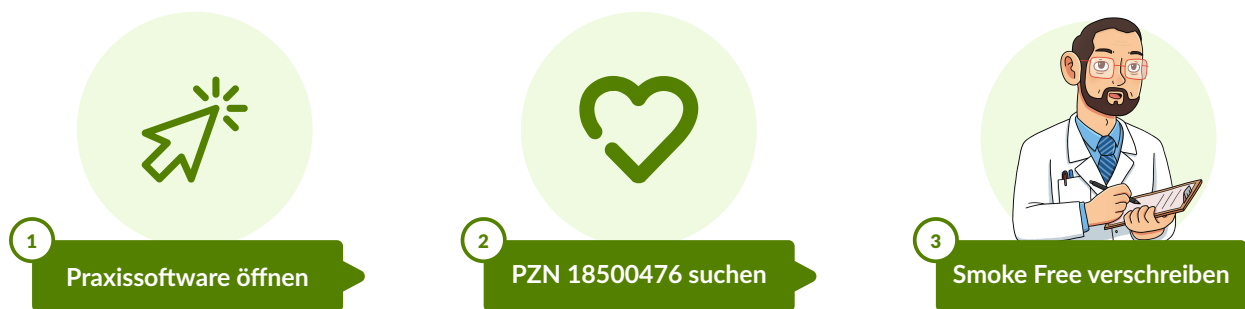


Informationen für Fachkreise

- **Diagnose:** F17.2 Tabakabhängigkeit
- **Produktname:** Smoke Free – Rauchen aufhören
- **PZN:** 18500476
- **Beschreibung:** Digitale Gesundheitsanwendung

Die Verordnungsdauer von 90 Tagen ist in der PZN enthalten und muss nicht angegeben werden.
Die Kosten für die DiGA belasten das Durchschnittswertevolumen ("Budget") nicht.

Verschreiben in 3 Schritten



Der psychologische Ansatz der DiGA zur Verhaltensänderung verwendet Operante Konditionierung, um das Engagement aufrechtzuerhalten, Kognitive Verhaltenstherapie (CBT), um nicht hilfreiche Rauchüberzeugungen zu ändern, Kontrolltheorie, um Menschen dabei zu helfen, Ziele zu setzen und zu erreichen, PRIME-Theorie, um die Motivation zu steigern. Zu den in der App verwendeten Verhaltensänderungstechniken gehören solche, die Motivation und Selbstwirksamkeit steigern, Belohnung bieten, Engagement fördern und die Ex-Raucher:in-Identität stärken.

Probleme oder Fragen?

- 🌐 smokefree.de
- ✉ support@smokefree.de
- ☎ 030 75438129

