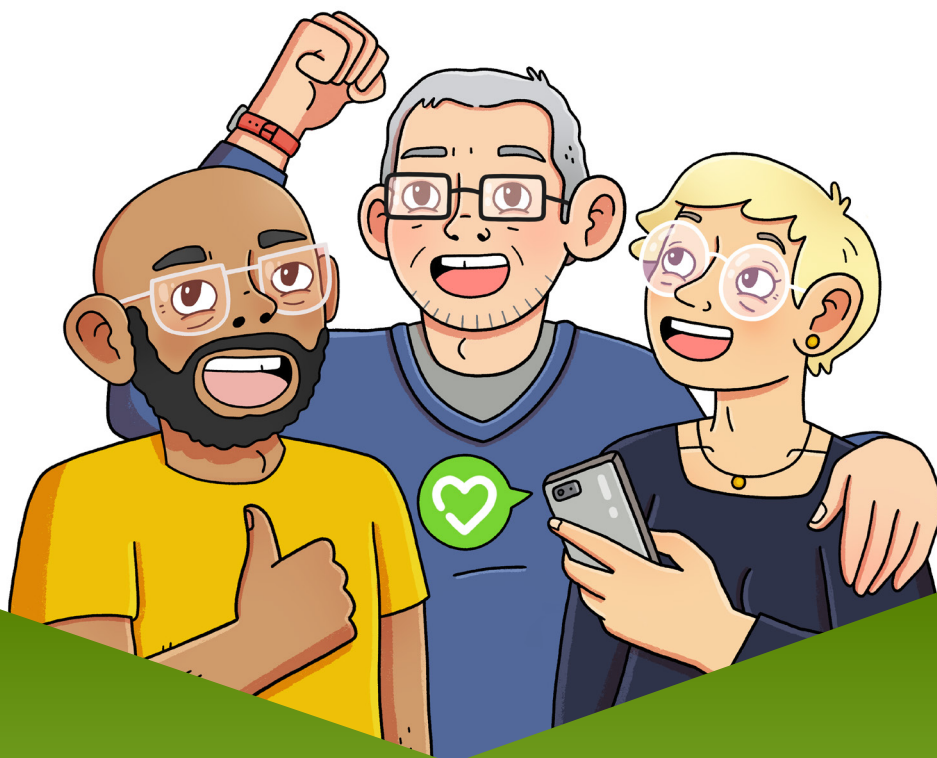
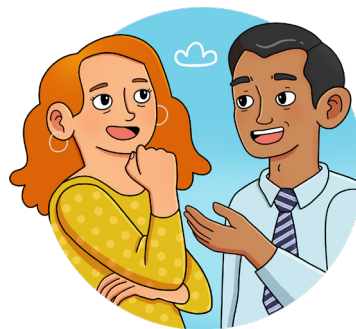




Die Smoke Free-App

Gebrauchsanweisung

Inhalt



Willkommen bei Smoke Free-App	2
Was ist die Smoke Free-App?	3
Wie man die App herunterlädt	4
Wie aktivierst du dein Rezept	5
Wie man die App benutzt	6
Die Missionen	7
Unser Quit Coach-Chatbot	8
Dein innerer Drache	9
Beste Tipps	10
Nach Ablauf deiner Verschreibung	11
Gibt es Risiken bei der Nutzung der App?	12
Brauchst du Hilfe?	13
Für Hausärzt:innen und Psychotherapeut:innen	14
Regulatorische Informationen	15



**Hausärzt:innen und
Psychotherapeut:innen - [Bitte hier klicken](#)**

Willkommen bei Smoke Free-App

Smoke Free ist eine einfach zu bedienende App für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Die App verwendet evidenzbasierte und bewährte Techniken, um mit Rauchverlangen umzugehen, Gewohnheiten zu ändern und stolz auf eigene Erfolge zu sein.

Diese Anleitung zeigt, wie du die App herunterladen kannst und richtig benutzt.

Hilfe bei der Benutzung der App und Hilfe beim Aufhören ist per E-Mail oder Text-Chat verfügbar.



Was ist die Smoke Free-App?

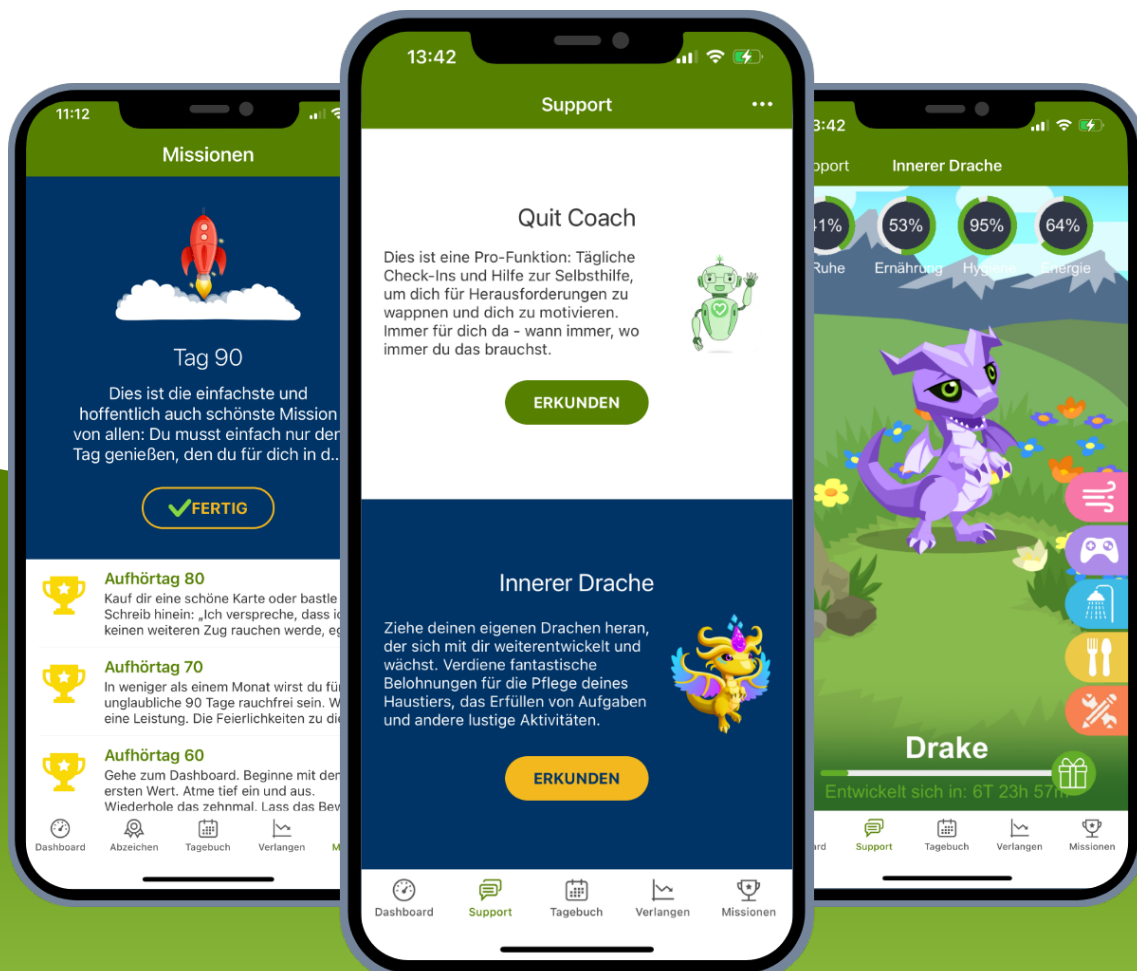
In Smoke Free gibt es 17 Hilfsmittel, die dir helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Dazu gehören strukturierte Programme und Tools, die du selbst anwenden kannst.

Die Tools wurden nach Erkenntnissen der Gesundheitspsychologie ausgewählt. Sie wurden entwickelt, um Menschen die bestmögliche Unterstützung zu bieten, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Erkunde die App, spiele mit ihr herum und finde die richtigen Tools für dich. Wir hoffen, dass alles einfach zu bedienen ist. Aber zögere bitte nicht, uns um Hilfe zu bitten, wenn du Fragen hast. Wir sind für dich da.

Für beste Ergebnisse empfehlen wir die Missionen, den Quit Coach-Chatbot und das Spiel "Innerer Drache" regelmäßig zu nutzen.

Mehr dazu findest du weiter unten.



Wie man die App herunterlädt

Klicke auf diesen Link:

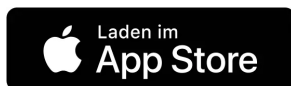


www.smokefree.de

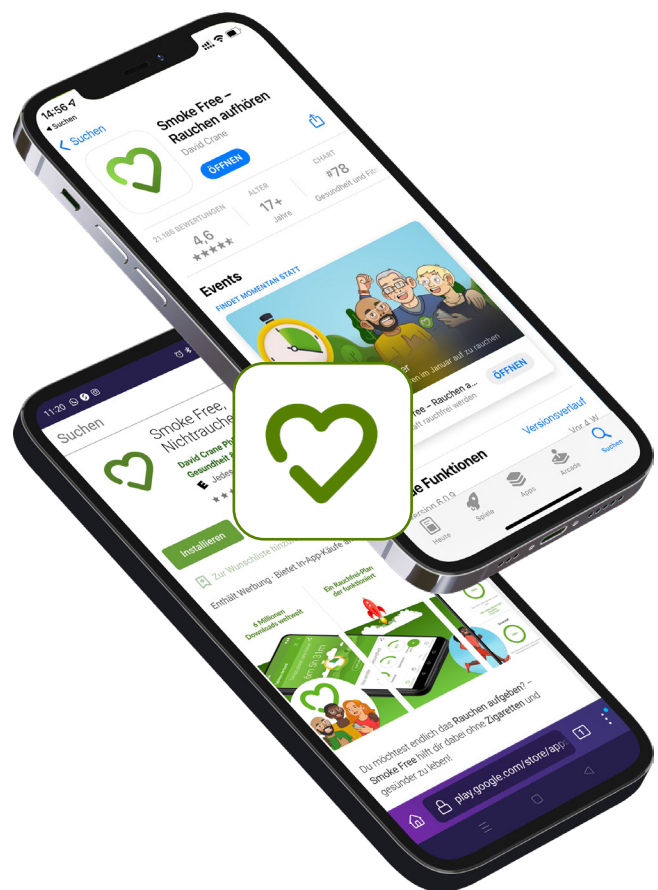
Oder scanne diesen QR-Code



Oder suche in deinem Lieblings-App-Store nach **"Smoke Free"**



Achte dabei auf das grüne Herz mit dem kleinen Häkchen.

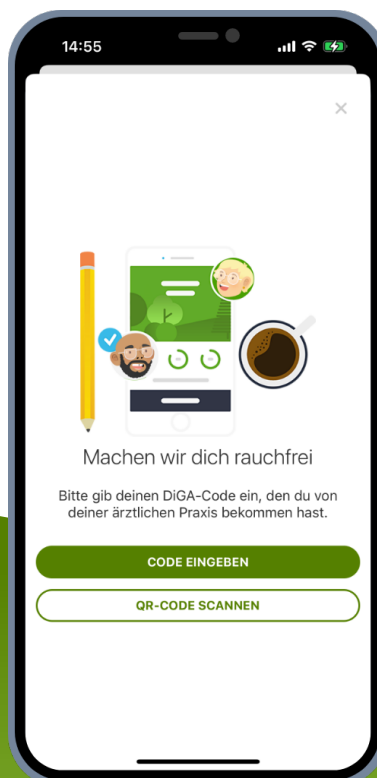
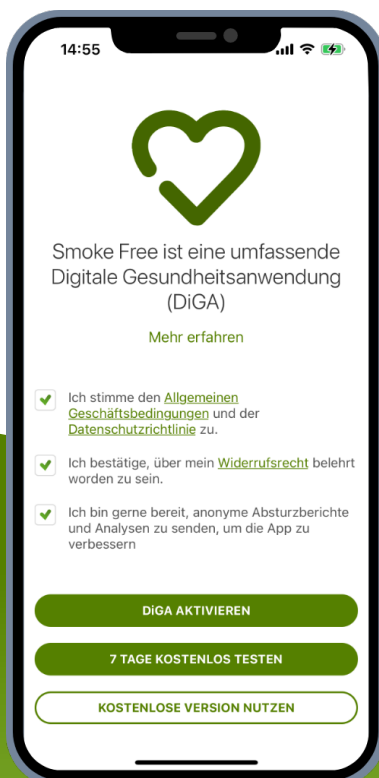


Du kannst die App sieben Tage lang ohne Rezept nutzen.

Einige Features stehen dir auch ganz ohne ärztliches Rezept zur Verfügung.

Wie aktivierst du dein Rezept

1. Lass dir ein Rezept ausstellen. Dies können alle Hausärzt:innen und Psychotherapeut:innen erledigen.
2. Schicke es an deine Krankenkasse (Pro-Tipp: Nutze die App deiner Krankenkasse, damit es schnell und einfach geht).
3. Gib den Code, den du von der Kasse erhältst in Smoke Free ein.



Wie man die App benutzt

Die Missionen und der Chatbot sind Programme zur Rauchentwöhnung, die dir Tag für Tag helfen. Der Chatbot ist das intensivere Programm der beiden.

Dein Drache ist ein virtuelles Haustierspiel mit vielen Möglichkeiten, dich von Verlangen abzulenken. Neben der Ablenkung scheint auch zu helfen, dass du dich um das Wohlbefinden deines Drachen kümmerst.

Überprüfe immer wieder, wie lange du rauchfrei bist, wie viel Geld du gespart hast und wie es um deine

Gesundheit steht. Das hilft, die Motivation zu steigern.

Probiere auch die anderen Funktionen aus, es gibt einige davon. Und teile deine Auszeichnung mit anderen, wenn du kannst, denn das könnte dich noch engagierter machen.

Zögere nicht, uns zu kontaktieren, wenn du irgendwelche Fragen hast. Wir helfen dir gerne weiter.



Die Missionen

Die Missionen sind kurzweilige Rauchentwöhnungsaufgaben, die dir helfen sollen, mit Rauchverlangen umzugehen und stolz auf das zu sein, was du erreicht hast.

Im ersten Monat deiner Rauchentwöhnung bekommst du jeden Tag eine Mission, danach bis zum 90-Tage-Meilenstein weniger häufig.

Wenn du eine bestimmte Aufgabe nicht magst, ist das völlig in Ordnung – tu einfach jeden Tag etwas für deinen Rauchstopp.



Unser Quit Coach-Chatbot

QC, dein Chatbot für die Rauchentwöhnung, meldet sich jeden Tag bei dir. Sie feiert deine Erfolge, motiviert dich, und hilft dir dabei, rauchfrei zu bleiben.

Du kannst QC jederzeit ansprechen, wenn du Hilfe brauchst, um ein Verlangen zu bekämpfen oder den Entzug zu überstehen. Sie kann dir in

schwierigen Situationen helfen und dich wieder auf den richtigen Weg bringen, wenn du doch mal schwach geworden bist.

Das Beste ist, wenn du QC sagst, dass du einen weiteren Tag rauchfrei geschafft hast. Das ist ein so tolles Gefühl, dass du es immer wieder tun wollen wirst.

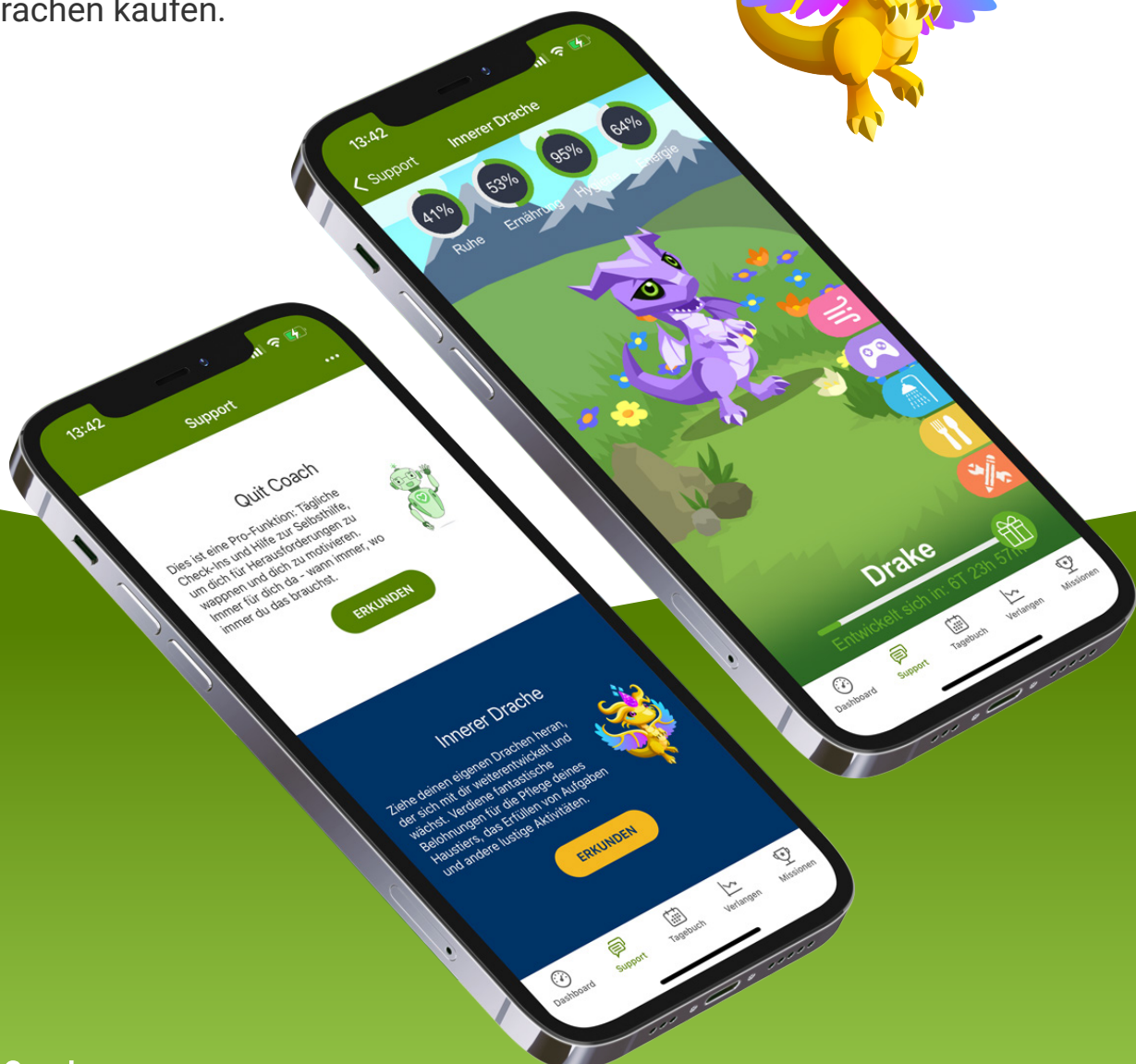


Dein Innerer Drache

Füttere und pflege deinen Drachen. Spielt zusammen Spiele oder macht Atemübungen. Das sind alles tolle Möglichkeiten, um dich abzulenken, wenn dich das Verlangen überfällt.

Außerdem bekommst du Erfahrungspunkte (XP), wenn du zum Beispiel eine Mission erfüllst oder ein Verlangen protokollierst. Damit kannst du Dinge für deinen Drachen kaufen.

Beobachte, wie dein Drache wächst. Sieh zu, wie er stärker und gesünder wird. Denn das ist es, was mit dir passiert, wenn du aufhörst.



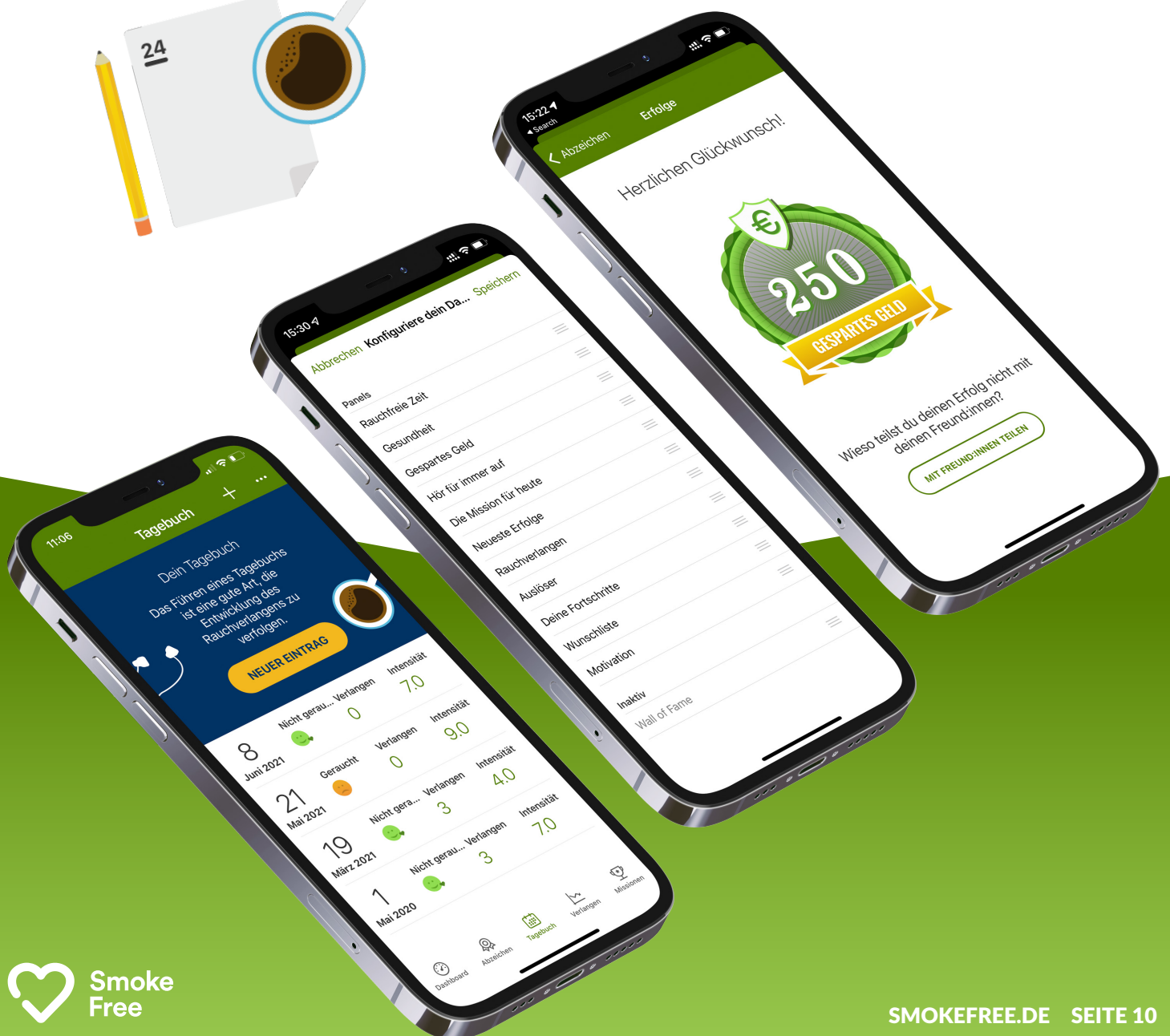
Beste Tipps

Führe ein Tagebuch darüber, wie du dich fühlst und was zu funktionieren scheint – oder auch nicht. So kannst du immer wieder darauf zurückblicken.

Füge den wichtigsten Grund, warum du aufhörst, zum Dashboard hinzu. Dann verschiebe ihn oder irgendetwas anderes an die Stelle, an der du ihn haben willst.

Schreibe die Auslöser auf, die dich zum Rauchen verleiten. Wenn du mehr über dein Verlangen weißt, kannst du es besser kontrollieren.

Vergiss nicht, dich zu belohnen! Du arbeitest hart und sparst Geld. Halte die Belohnungen schriftlich fest, die du dir kaufen willst. Du kannst sehen wie lange es noch dauert, bis du genug dafür gespart hast.



Nach Ablauf deiner Verschreibung

Deine Verschreibung ist für 90 Tage gültig. Danach kannst du dir ein Folgerezept ausstellen lassen, deine Krankenkasse nach einem neuen DiGA-Code fragen, oder die rezeptfreien, eingeschränkten Funktionen nutzen.

Aus Datenschutzgründen musst du deine Daten jedoch exportieren und wieder in die App importieren, bevor du diese Funktionen nutzen kannst.

Bitte beachte, dass ein Export deiner Daten vor Ablauf der Verschreibung stattfinden muss. Aus rechtlichen Gründen müssen wir deine Daten nach den 90 Tagen löschen. Du kannst deine Daten in der App exportieren und importieren.

Und wie immer gilt: bei Fragen und Problemen wende dich gerne an unseren Kundensupport unter support@smokefree.de



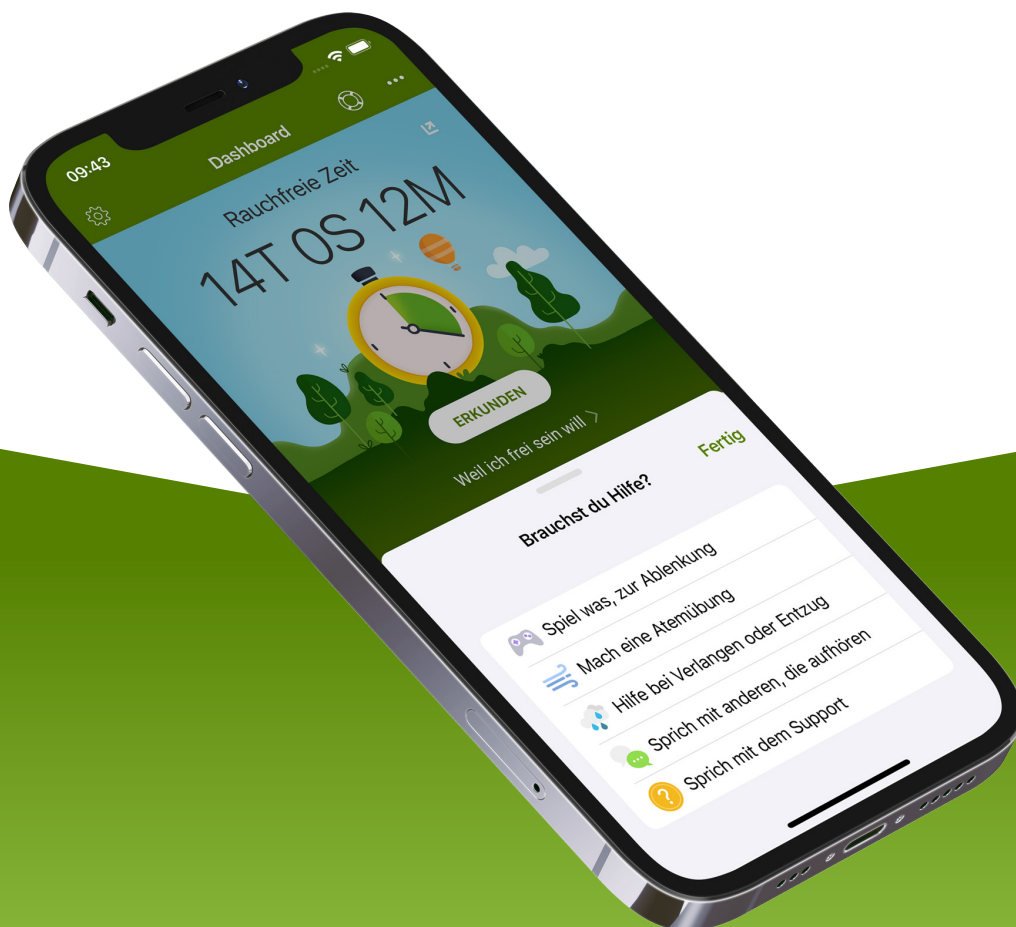
Gibt es Risiken bei der Nutzung der App?

Es sind keine Schäden durch die Verwendung von Smoke Free zu erwarten. Viele Menschen finden es jedoch emotional schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn du unter schweren oder anhaltenden Entzugserscheinungen leidest, dich depressiv fühlen oder sogar Selbstmordgedanken haben solltest, frage bitte deinen Arzt oder deine Ärztin um Hilfe.

Obwohl wir Links zu anderen Webseiten überprüfen, bevor wir sie einfügen, beachte bitte, dass sich diese Inhalte außerhalb unseres Einflussbereichs befinden.

Solltest du Grund zu der Annahme haben, dass eine Webseite, auf die wir verlinken, gehackt oder manipuliert worden sein könnte, informiere uns bitte unter

support@smokefree.de



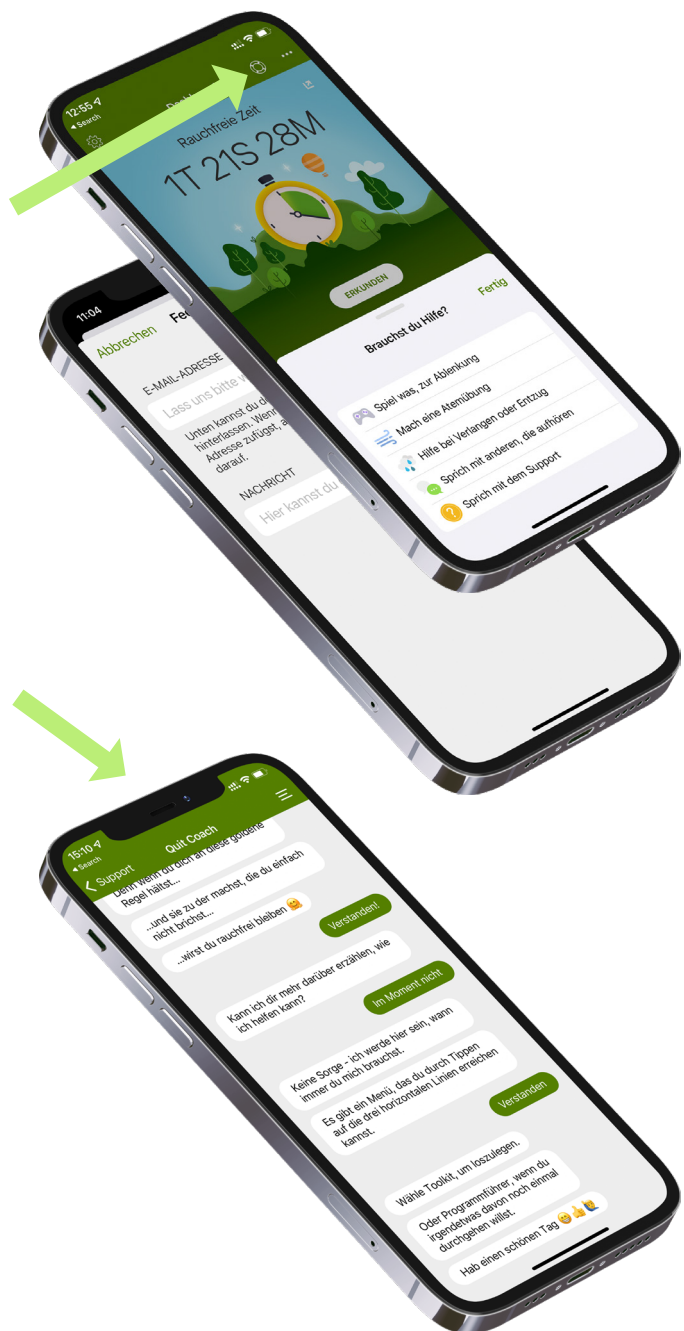
Brauchst du Hilfe?

Du kannst das Team von Smoke Free über den Notfall-Knopf erreichen.

Andere Nutzer:innen können deine Frage vielleicht schneller im Chatroom beantworten. Dort geht es sehr freundlich zu.

Du kannst uns auch direkt eine E-Mail schreiben:
support@smokefree.de

Der Support ist das ganze Jahr über 7 Tage die Woche verfügbar. Wir werden innerhalb von 24 Stunden antworten.



Für Hausärzt:innen und Psychotherapeut:innen

Smoke Free folgt den empfohlenen Leitlinien und bewährten Verfahren für die Rauchentwöhnung. Die App hält sich an viele der in der S3-Leitlinie "Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung" empfohlenen Ansätze zur Verhaltensunterstützung. Sie folgt auch den empfohlenen bewährten Verfahren für die Rauchentwöhnung von Gesundheitsbehörden der Europäischen Union, von Großbritannien, den USA und weiteren Ländern.

Der psychologische Ansatz von Smoke Free verwendet Operante Konditionierung, um das Engagement von Patient:innen aufrechtzuerhalten; kognitive Verhaltenstherapie (CBT), um verkehrte Überzeugungen über das Rauchen zu ändern; die Kontrolltheorie, um Menschen zu helfen, Ziele zu setzen und zu erreichen; und die PRIME-Theorie, um Motivation zu stärken. In der App verwendete Techniken zur Verhaltensänderung beinhalten Steigerung von Motivation und Selbstwirksamkeit, bieten Belohnungen, fördern das Verantwortungsgefühl und stärken die Identität als Ex-Raucher:in.

Eine Pilotstudie mit Raucher:innen in Deutschland ergab, dass 33 % der Proband:innen vier Monate nach dem Aufhördatum angaben, nicht mehr zu rauchen. Weitere Belege für die Wirksamkeit stammen aus einer großen randomisierten Studie mit Nutzer:innen weltweit. Dabei wurde festgestellt, dass die Wahrscheinlichkeit, rauchfrei zu bleiben, bei denjenigen, die die Missionen erhielten, fast doppelt so hoch war wie bei denjenigen, die die

Grundfunktionen der App erhielten (n=28112, OR: 1,90, 95% CI = 1,53-2,37, p < 0,001).

Eine zweite Studie ergab, dass Personen, die den Chatbot erhielten, mit mehr als doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit rauchfrei blieben als Personen, die die Missionen und die anderen Funktionen erhielten (n=57214, OR = 2,38, 95% CI = 2,19-2,58, p < .001).

Smoke Free wurde von Dr. David Crane gegründet und wird von ihm geleitet. Er hat einen Master- und Dokortitel auf dem Gebiet der durch Apps vermittelten Verhaltensänderung und verfügt über 20 Jahre Erfahrung in der Entwicklung von neuen Technologien. Zu den wissenschaftlichen Berater:innen gehören Prof. Robert West, Professor Jamie Brown, Professor Felix Naughton und Dr. Olga Perski.

Regulatorische Informationen

Name	Smoke Free
Hersteller	Smoke Free 23 GmbH, Boxhagener Str. 32, 10245 Berlin
Medizinische Zweckbestimmung	Die DiGA unterstützt die Behandlung der Tabakabhängigkeit im Sinne des ICD-10 GM Code F17.2 („Psychische und Verhaltensstörungen durch Tabak, Abhängigkeitssyndrom“). Die Anwendung ist evidenzbasiert und theoriegeleitet und folgt den kürzlich veröffentlichten deutschen S3-Leitlinie zu Tabakentwöhnung sowie Empfehlungen aus Großbritannien, den USA und der Weltgesundheitsorganisation zur Rauchentwöhnung. Der psychologische Ansatz zur Verhaltensänderung verwendet Operante Konditionierung, um das die regelmäßige Nutzung der DiGA zu bewirken, Kognitive Verhaltenstherapie (CBT), um nicht hilfreiche Rauchüberzeugungen zu ändern, Kontrolltheorie, um Menschen dabei zu helfen, Ziele zu setzen und zu erreichen und die PRIME-Theorie, um Motivation zu steigern. Zu den in der App verwendeten Verhaltensänderungstechniken gehören solche, die Motivation und Selbstwirksamkeit steigern, Belohnung bieten, regelmäßige Nutzung fördern und eine positiv besetzten Identität als Nichtraucher:in ausbilden. Aus einer Pilotstudie mit Raucher:innen in Deutschland geht hervor, dass 33 % der Proband:innen vier Monate nach dem Rauchstopp angaben, nicht mehr zu rauchen.
Indikation	Psychische und Verhaltensstörungen durch Tabak: Abhängigkeitssyndrom (F17.2)
Kontraindikationen	Es gibt keine medizinischen Gegenanzeigen. Sollten Sie jedoch unter schwerer psychischer Belastung oder Selbstmordgedanken leiden, wenden Sie sich bitte umgehend an professionelle ärztliche oder psychologische Unterstützung.
Zielgruppe und vorgesehene Anwender:innen	Das Gerät ist für die Verwendung durch Personen mit geringer, mittlerer oder hoher Nikotinabhängigkeit bestimmt. Seine Hauptzielgruppe sind erwachsene Tabakraucher:innen.
Klinischer Nutzen	Von den Nutzer:innen wird erwartet, dass sie ihre ungesunden Verhaltensmuster in Bezug auf das Rauchen ändern können.
Angemessene Verwendung	Nach der Installation und Abschluss des Onboarding-Prozesses können die meisten Funktionen des Medizinprodukts genutzt werden, ohne dass eine aktive Internetverbindung erforderlich ist. Einige Funktionen (z. B. der Chatbot und das Spiel „Inner Dragon“) funktionieren nicht ohne Internetverbindung. Das Gerät kann zeit- und orts-unabhängig eingesetzt werden.

Regulatorische Informationen

Risiken	Es sind keine Schäden durch die Verwendung von Smoke Free zu erwarten. Viele Menschen finden es jedoch emotional schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören. Bei schweren oder anhaltenden Entzugserscheinungen, depressiver Stimmung oder Selbstmordgedanken wende dich bitte umgehend an deine Hausarztpraxis oder Psychotherapeut:in.
---------	---

Achtung	Obwohl wir Links zu anderen Websites überprüfen, bevor wir sie einfügen, beachte bitte, dass diese Inhalte außerhalb unserer Kontrolle liegen.
---------	--

Kompatibilität	iPhone	Android
Hardware	iPhone SE (1. Generation) oder neuer	Smartphone, welches Android 7 aufwärts unterstützt
Software	iOS 14.0 oder neuer	Mindestens: Android 7 (Nougat) oder neuer Empfohlen: Android 11 oder neuer

Interoperabilität

Smoke Free ermöglicht es DiGA-Benutzer:innen, ihre Daten in einem maschinenlesbaren Format als JSON sowie in einem menschenlesbaren Format als PDF zu exportieren, damit therapierelevante Informationen mit Ihren medizinischen Fachkreisen geteilt werden können. Die Datenexportfunktion findest du in den Einstellungen.

Wenn du die Exportfunktion verwendest, wird ein ZIP-Archiv auf deinem Gerät erstellt. Diese Datei kann Gesundheitsdaten enthalten. Bitte beachte, dass der Export auf eigene Verantwortung erfolgt.