

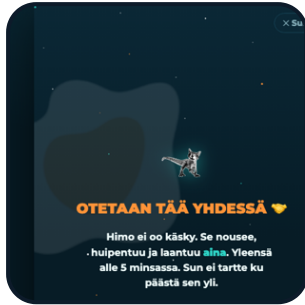
Taskukamu

Maksuton

Nimetön

Maksuton, nimetön sovellus nikotiinista vieroittautumiseen. Suunniteltu nuorille, mutta toimii kenelle tahansa. Tämä kuvaus on tarkoitettu ammattilaisille, jotka käyttävät sovellusta työvälineenä.

13-20 v ja vanhemmat



Himo-SOS

Ohjattu hetki silloin kun tekee mieli



Etusivu

Päivän tehtävä ja Kamu-chat



Sun matka

Oma himokartta ja edistyminen

Kenelle

Useimmat lopettamissovellukset olettavat, että käyttäjä on jo lopettanut. Taskukamu kysyy ensin missä mennään, eikä paineista ketään eteenpäin.

En mieti lopettamista

Tietoa ja pieniä kokeiluja. Ei vaatimuksia.

Oon miettinyt sitä

Puntarointia ja omien tilanteiden huomaamista.

Aion lopettaa

Päivän valinta, suunnitelmat, tuen hankkiminen.

Oon jo lopettanut

Himojen hallinta ja repsahduksen ehkäisy.

Miten se toimii

- Himo-SOS.** Kun tekee mieli, iso nappi avaa ohjatun hetken: hengitys, tekeminen ja omat syyt. Himo kestää harvoin yli viisi minuuttia.
- Päivän tehtävä.** Yksi konkreettinen teko päivässä, valittu käyttäjän vaiheen mukaan.
- Oma himokartta.** Torjutuista himoista merkitään missä ja miksi. Muutaman merkinnän jälkeen sovellus kertoo milloin himo iskee juuri tälle käyttäjälle.
- Jos-niin-suunnitelmat.** Valmis vastaus vaikeaan tilanteeseen päätetään etukäteen, jolloin sitä ei tarvitse keksiä himon hetkellä.
- Kamu.** Keskustelukumppani, joka ei saarnaa. Vastaa kysymyksiin ja kannustaa silloin kun on huono päivä.

Mitä sovelluksessa on

Riippuvuuden pikatesti

Kaksi kysymystä, joiden perusteella vinkit ja hoitosuositus räätälöityvät.

Tieto korvaushoidosta

Käypä hoito -suosituksen mukaisesti, erikseen alle ja yli 18-vuotiaille.

Kehon aikajana

Mitä kehossa tapahtuu tunneissa, päivissä ja kuukausissa.

Säästö-laskuri

Paljonko rahaa on jäänyt käyttämättä ja mihin sen saisi.

Päivän viesti

Lyhyt viesti oikeaan kohtaan matkaa. Useimpina päivinä ei mitään.

Squad

Vertaistuki ja linkit moderoituihin palveluihin.

Mihin sisältö perustuu

Päivittäiset tehtävät kaksinkertaistivat onnistumisen todennäköisyyden Smoke Free -sovelluksen tutkimuksessa, ja nuorille suunnattu Truth Initiativen ohjelma nosti lopettamisen todennäköisyyttä 40 %. Korvaushoito noudattaa Käypä hoito -suositusta.

Repsahdus ei nollaa mitään

Mittari laskee **torjuttuja himoja**, ei peräkkäisiä päiviä. Yksi repsahdus ei pyyhki pois tehtyä työtä. Häpeä on yleisin syy lopettaa yrittäminen, ja tämä valinta on tehty sen takia.

Tekniset tiedot

Selainsovellus (PWA)

Ei sovelluskauppaa, ei asennusta. Avautuu linkistä ja lisätään halutessa kotinäytölle kuin sovellus.

Ei henkilörekisteriä

Käyttö ei vaadi tiliä, sähköpostia eikä nimeä. Käyttäjän tiedot tallentuvat vain selaimen omaan muistiin.

Toimii kaikilla laitteilla

Puhelin, tabletti ja tietokone. Suunniteltu ensisijaisesti puhelimelle.

Osa BuenoTalkia

Kytkeytyy suiston muihin osiin: tietopankkiin, visioihin ja keskusteluun.

Tietosuoja: kaikki tiedot tallentuvat vain käyttäjän omalle laitteelle. Ei tiliä, ei rekisteröitymistä, ei nimeä.

Osa BuenoTalkia. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n nuorten palvelua. Yhteydenotot: sebastian.ostman@ehyt.fi

Lähteet: Käypä hoito -suositus, Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito · Smoke Free -sovelluksen vaikuttavuustutkimus · Truth Initiative, This is Quitting -ohjelman satunnaistettu koe.

Lyhyt versio nuorille: buenotalk.fi/drift/taskukamu-esite

buenotalk.fi/drift/taskukamu

Avaa selaimella · lisää kotinäytölle