

HAP

En brukerguide



Hva er HAP og hvem er den for?

- En app, utformet i tett samarbeid mellom RUStelefonen og fagkonsulenter som jobber med dette programmet ved Uteseksjonen i Oslo.
- Appen er laget av studenter ved Westerdals Oslo ACT, 2016.
- Lavterskel motivasjonsprogram på app for de som ønsker å slutte med eller ta en pause fra sitt forbruk av cannabis.
- Tar utgangspunkt i Hasjavvenningsprogrammet (HAP) og dets tre faser (for mer info, se:)
- Kan brukes samtidig som brukeren går i HAP-programmet/annen behandling.
- Kan også brukes uavhengig av om brukeren får oppfølging eller ikke.

- Appen har fokus på bevisstgjøring, oppmuntring, kartlegging og informasjon.
- Appen er ment å brukes over 8 uker - lik HAP-programmet.
- Anonym.

**Hvordan bruke
appen?**

oppstart av appen

- Når du har lastet appen og åpner den for første gang, vil du møte en velkommentekst med informasjon om appen.
- Du må også velge startdato - dato for når du slutter å bruke cannabis. Du kan også velge dato bakover i tid.
- Deretter får du spørsmål om du vil være med å forbedre tilbudet ved å oppgi enkle personalia (det er mulig å velge nei).

Velkommen til HAP


Skyv for å starte <



Litt Informasjon

Denne appen er ment for å hjelpe deg som ønsker å ta en pause fra eller avslutte ditt cannabisbruk. Dersom du selv ikke ønsker å ta en pause/slutte med cannabis er ikke dette appen for deg.

Appen er basert på Uteseksjonen i Oslo sine erfaringer med å drive hasjavenning gjennom mange år, og tar utgangspunkt i hasjavenningsprogrammet (HAP) utviklet av Thomas Lundqvist og Dan Ericsson. Innholdet i appen er for øvrig informert av oppdatert forskning om cannabis/behandling og erfaringsbasert kunnskap fra både klienter og fagfolk. Appens tidsramme strekker seg over åtte uker og er ment som et supplement til HAP. Du trenger derimot ikke være involvert i dette programmet for å ha nytte av appen.

Appen er utviklet av studenter i samarbeid med RUSTelefonen og Uteseksjonen i Oslo kommune, Velferdsetaten. Vi etterstreber en



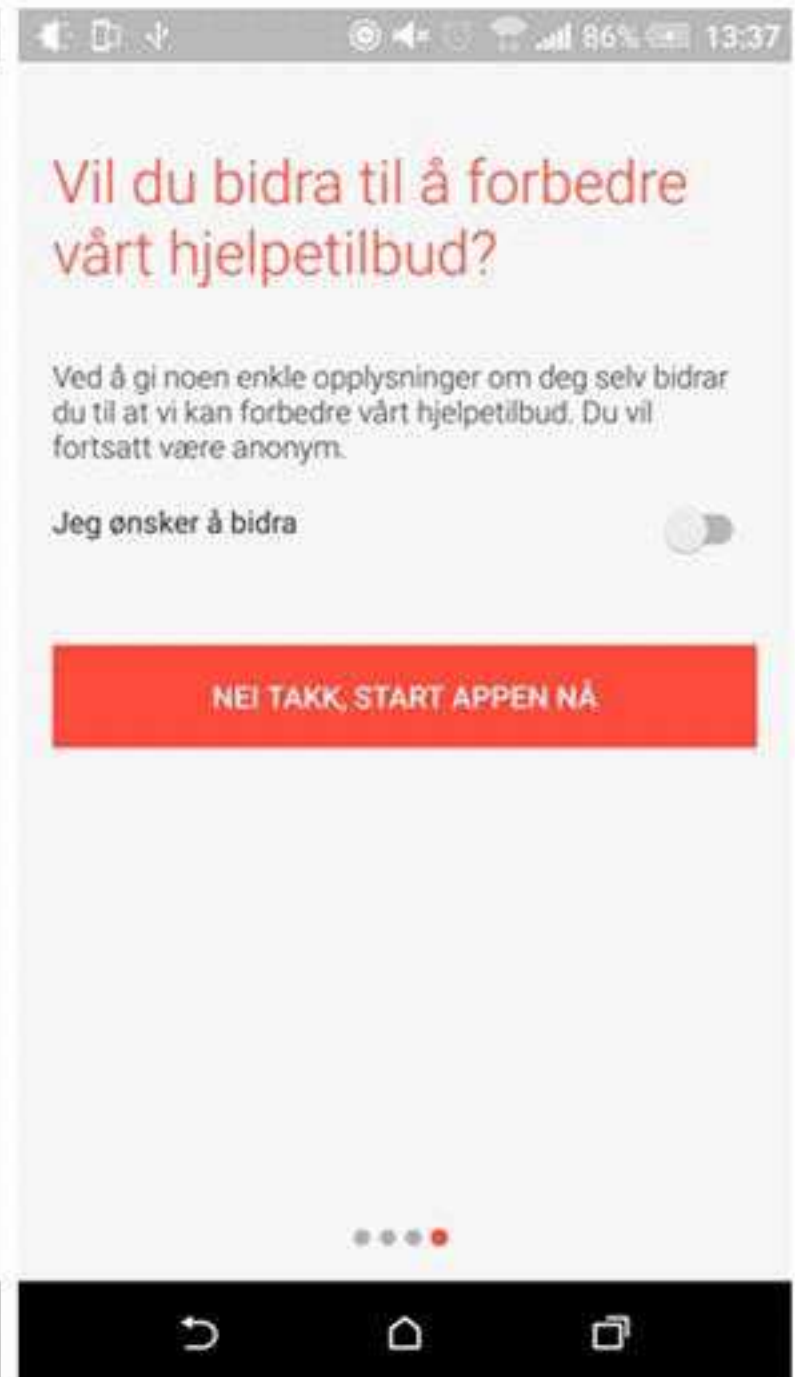
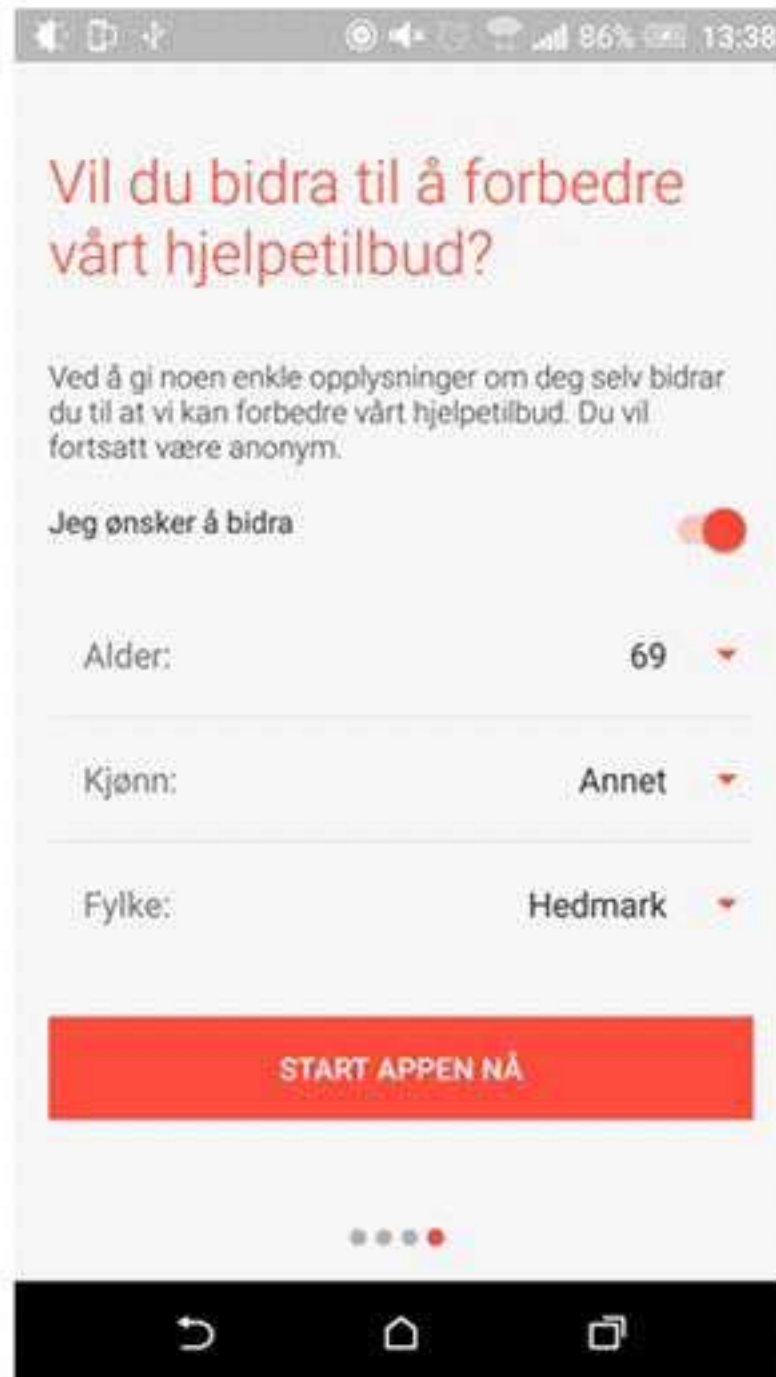
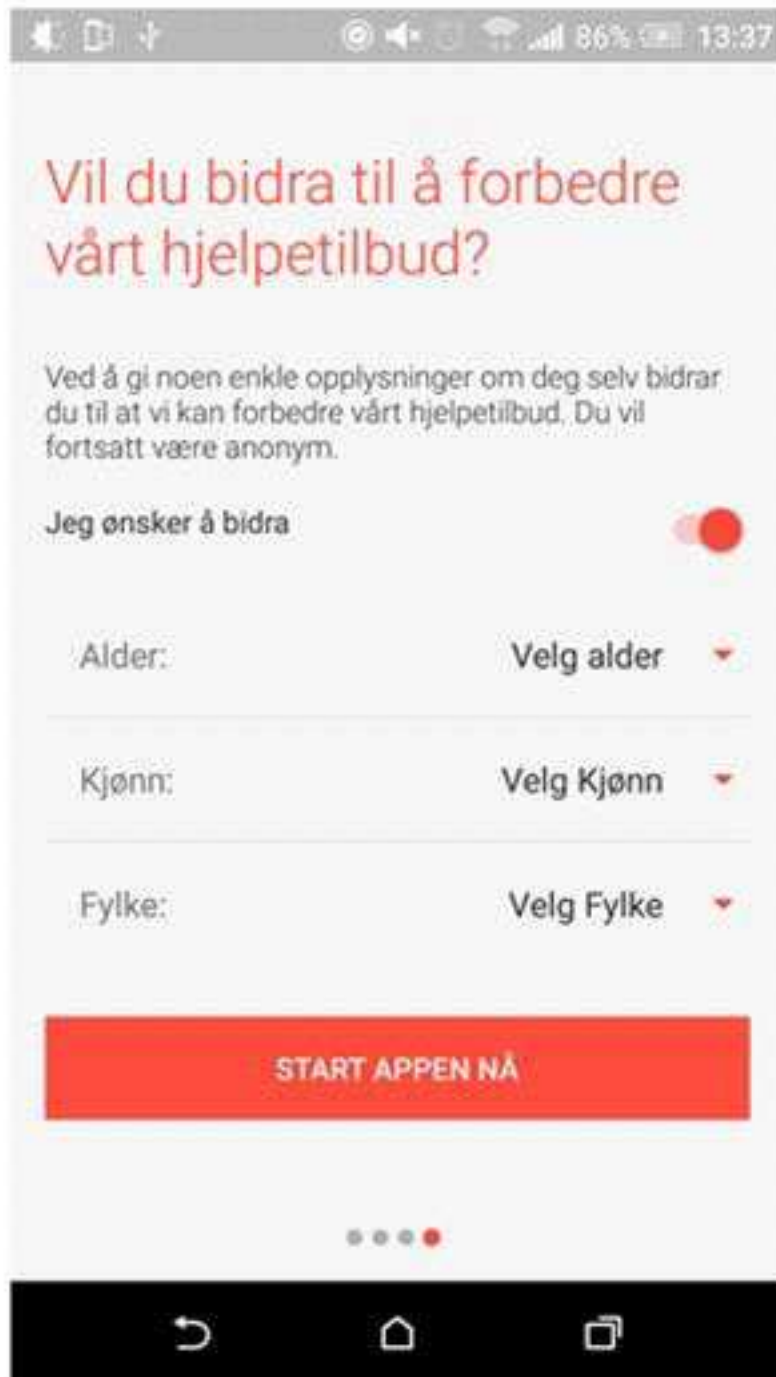
Velg startdato

2016

Thu, May 19

May 2016						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





Hjemfanen og priskalkulator

- Hjemfanen er hovedskjermen til applikasjonen.
- Her finner du:
 1. Tidtaker (tid siden program/sluttestart).
 2. Kalkulator for sparte penger (denne aktiveres enkelt i hjemfanen).
 3. Daglig tema eller en tekst tilpasset hvor brukeren er i slutteprosessen.



hjem

Hjem

← Sparekalkulator

Hjem

Tid siden du startet programmet

0 dager 0 timer 0 minutter

Her kan du fylle inn hvor mye du betaler per gram og hvor mye du pleier å røyke. Appen vil automatisk holde kontroll på hvor mye du har spart!

Tid siden du startet programmet

18 dager 0 timer 0 minutter

Start Sparekalkulator

Pris per gram
150

Du har spart 7 714,34 kr!

Dagens Tema

Det er vanlig å oppleve noe ubehag helt i starten av slutteprosessen. Dette kan være svetting, rastløshet, dårlig matlyst og søvnproblemer.

Hva kan du selv gjøre for å dempe og ubehaget? 

Hva har du gjort tidligere som har fungert

Antall gram
20

Per dag Per uke Per måned

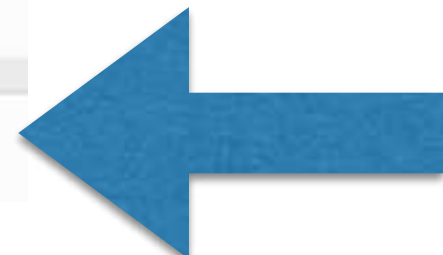
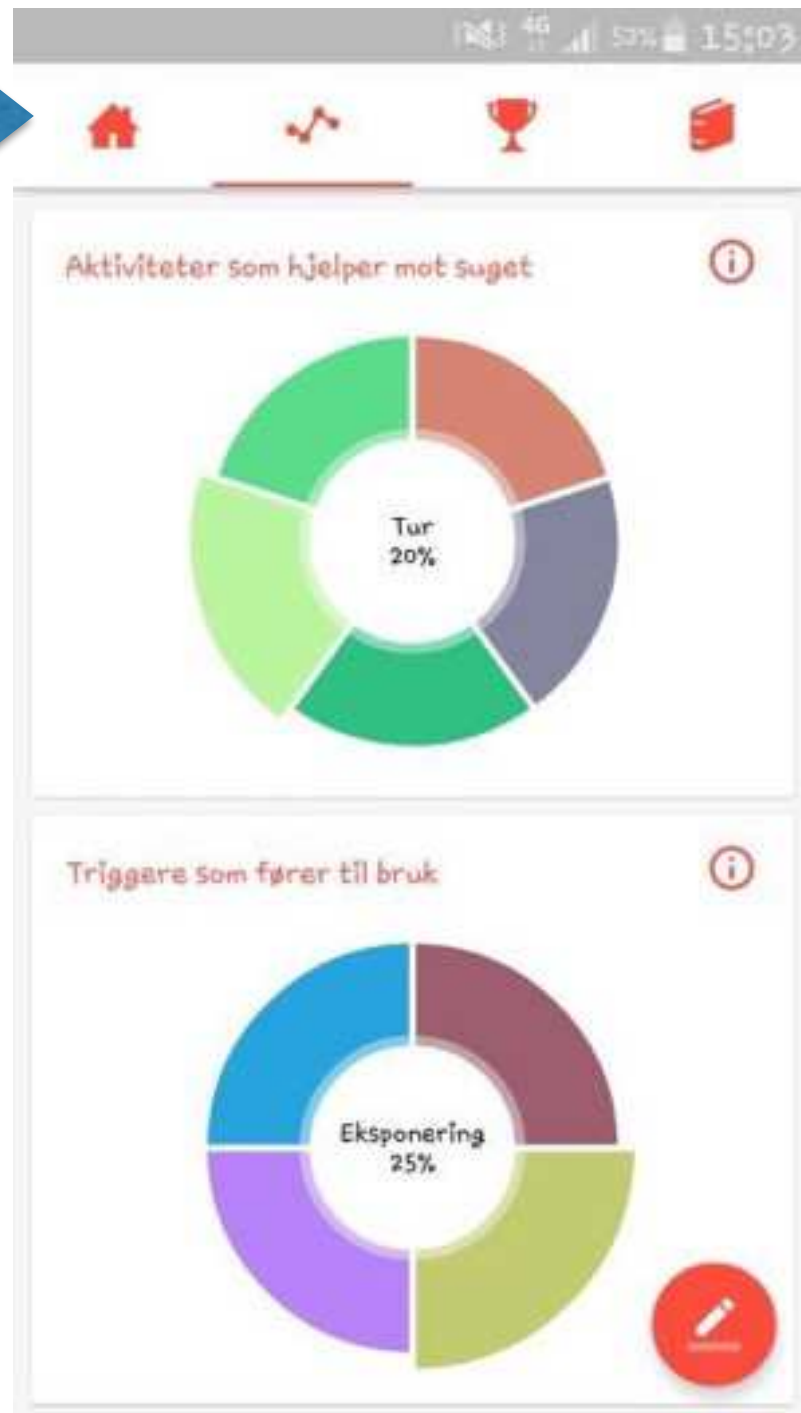
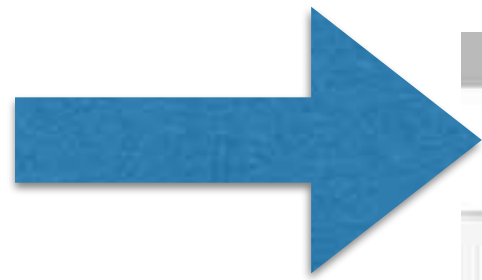
Dagens Tema

Det er vanlig å oppleve følelser av ensomhet, isolasjon, forlatthet og sinne i denne fasen, men også øyeblikk av lykke og oppstemthet.



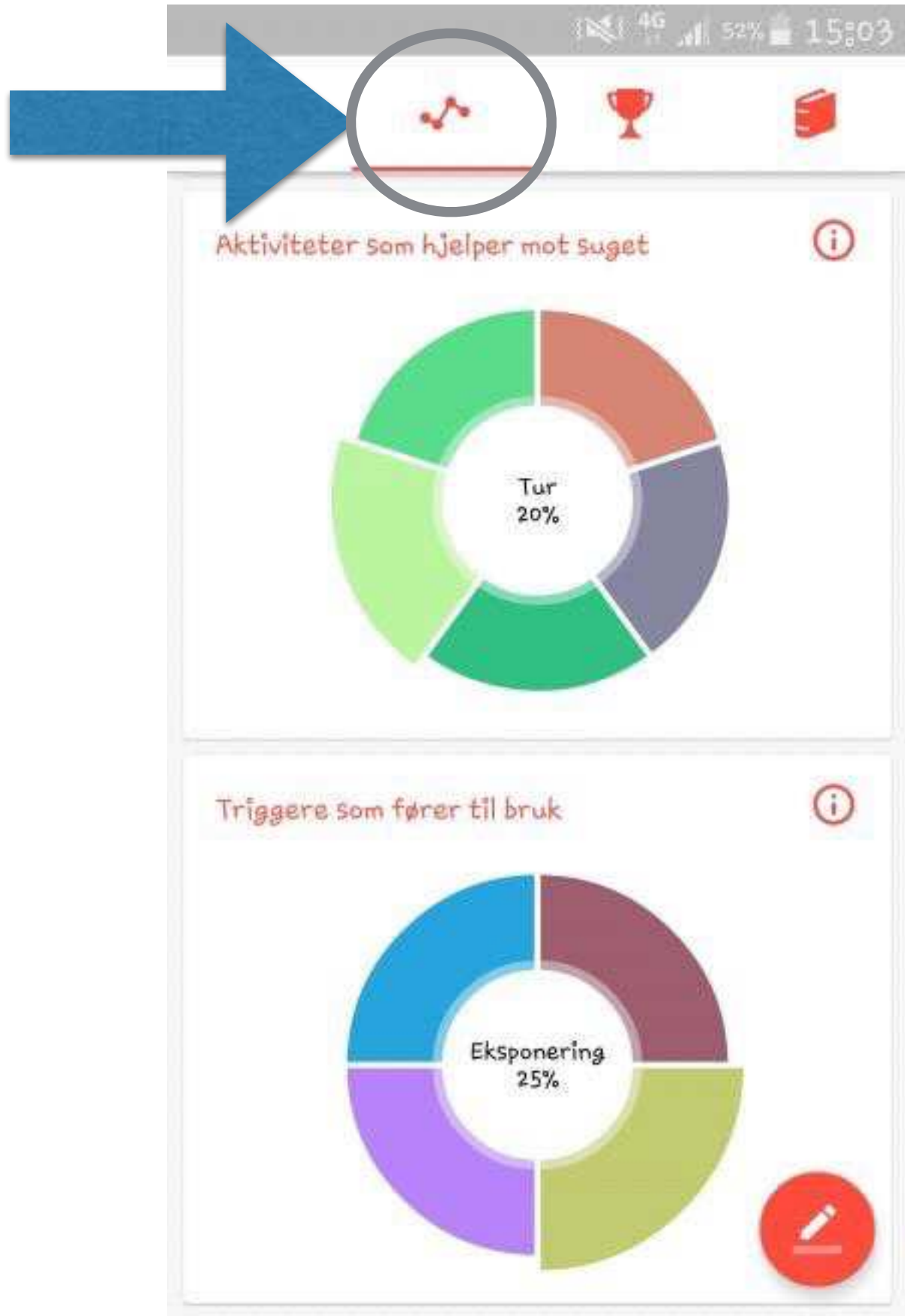
LAGRE

Ops: Menyen er øverst på Android og nederst i IOS



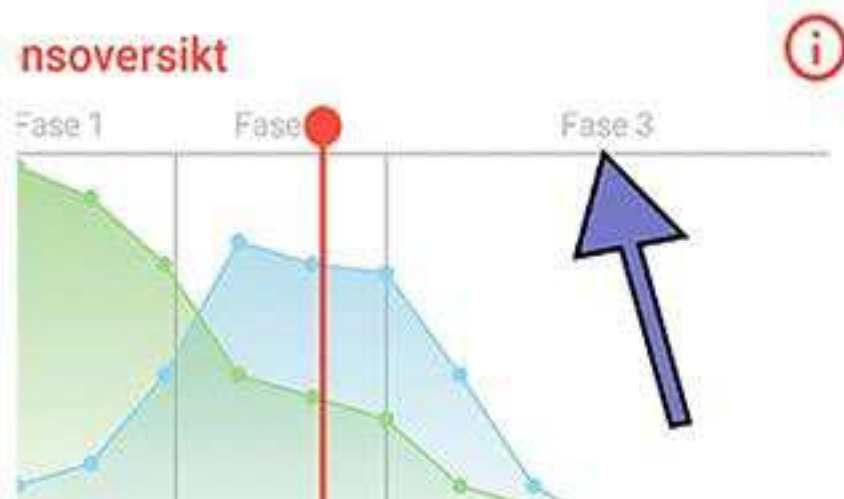
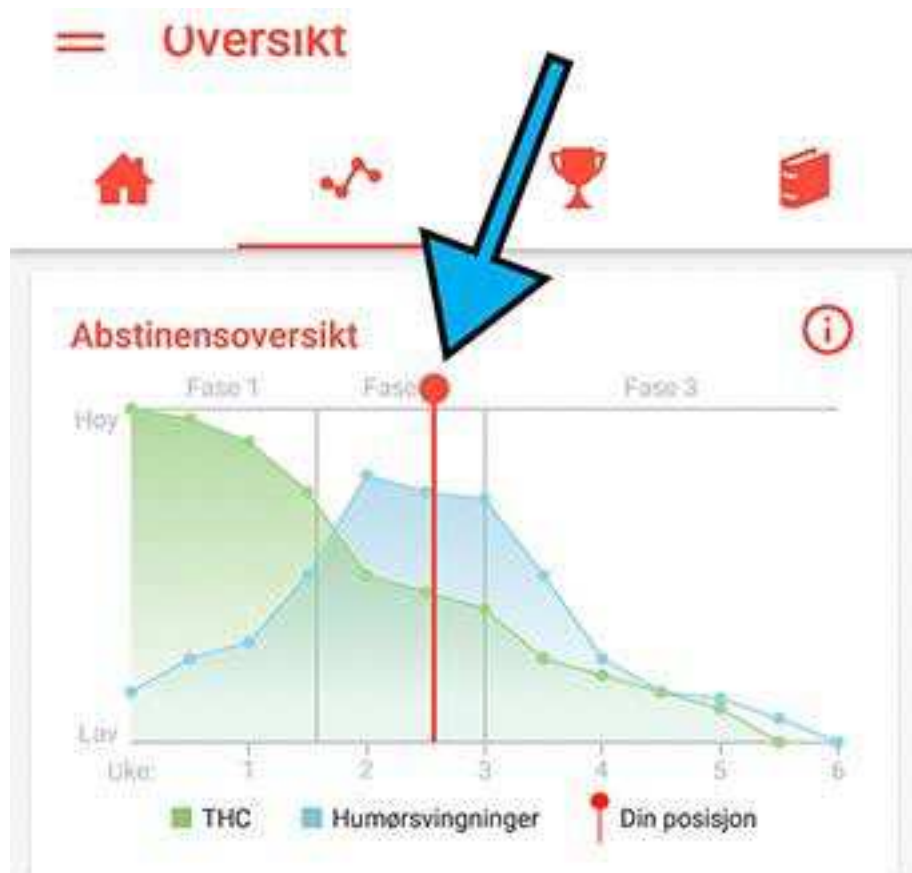
Oversiktsfanen og triggerdagbok

- inneholder en graf og to sektordiagram
- Visuell fremstilling gjennom abstinensgraf og triggerdagbok



Abstinensgraf

- Viser nivået av THC i kroppen fra startdato og dets nedgang over tid.
- I tillegg viser grafen en kurve over emosjonelle svingninger som kan forventes som følge abstinenser.
- THC-nivået i kroppen og abstinensplagene har ikke nødvendigvis noen sammenheng, men mange har nytte av en slik visualisering av abstinensperioden.
- Indikatoren gjenspeiler hvilken fase av programmet brukeren befinner seg i. Utvidet informasjon om fasene i grafen vises ved å klikke på faseoverskriftene.



86% 13:42

← Fase 3 - Sosialt fokus, dag 21-56

Fase 3 - Sosialt fokus, dag 21-56

- ⇒ Fasen starter etter ca. 21 dager og varer 8 uker eller lenger.
- ⇒ Angst og følelsesmessige svingninger vil gradvis avta.
- ⇒ Fokus rettes mot identitetsoppbygging, nettverk og fremtiden (Hvem er du, hvem ønsker du å være, hvem var du før du begynte å røyke?)
- ⇒ Undersøke gamle måter å løse problemer på og finne nye strategier.



Triggerdagbok

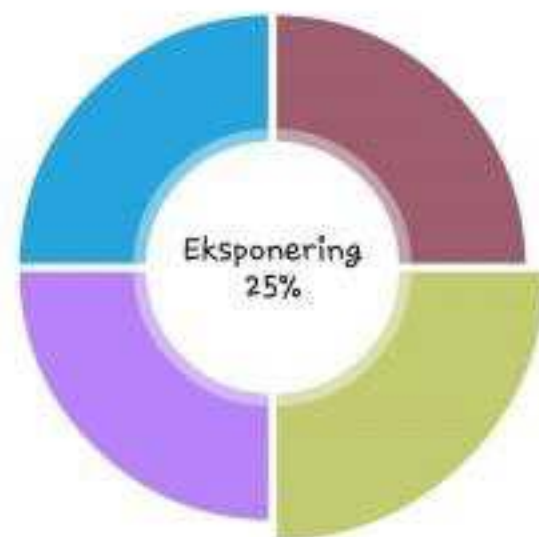
- Her kan du registrere hendelser relatert til bruk eller ikke bruk av cannabis.
- Registeringer i triggerdagboken vises i to sektordiagrammer.
 - Diagram 1: Oversikt over aktiviteter og situasjoner hvor bruker har registrert å ha motstått cannabis,
 - Diagram 2: oversikt over aktiviteter og situasjoner hvor bruker har registrert å ha brukt cannabis.
- PS: Før det er lagt inn data i sektordiagrammene, vises en forklarende og klikkbar tekst som visualiserer hvor man skal trykke for å aksessere triggerdagboken.



Aktiviteter som hjelper mot suget



Triggere som fører til bruk



Hva skjer?



Jeg motstod rus



Jeg ruset meg



Jeg motstod rus



Jeg ruset meg

Hva hjalp deg?



Alkohol



Angst



Belønning



Drikke



Eksponering



Ensom



Ferie



Fest



Film



Glad



Jobb



Kjedsomhet



Jeg motstod rus



Jeg ruset meg

Hva trignet deg?



Alkohol



Angst



Belønning



Drikke



Eksponering



Ensom



Ferie



Fest



Film



Glad



Jobb



Kjedsomhet



Prestasjonsfanen

- Viser prestasjoner, delt opp i kategoriene økonomiske-, store milepæl-, små milepæl- og helseprestasjoner.
- Du kan også se hva neste prestasjon er.
- Prestasjonene kommer også opp som push-varslere (diskret).



Prestasjoner



Neste Prestasjon



Mindre rastløshet

Her kan du forvente at rastløsheten vil roe seg



Fullførte Prestasjoner



2 uker uten!

Du har klart to uker uten cannabis!



Fase 1 gjennomført!

Du har kommet deg gjennom fase 1 av HAP programmet!



Svetting

Nå kan du forvente at svettingen begynner å avta



Mer matlyst

Nå opplever mange å få bedre matlyst/ appetitt



Hjem



Oversikt

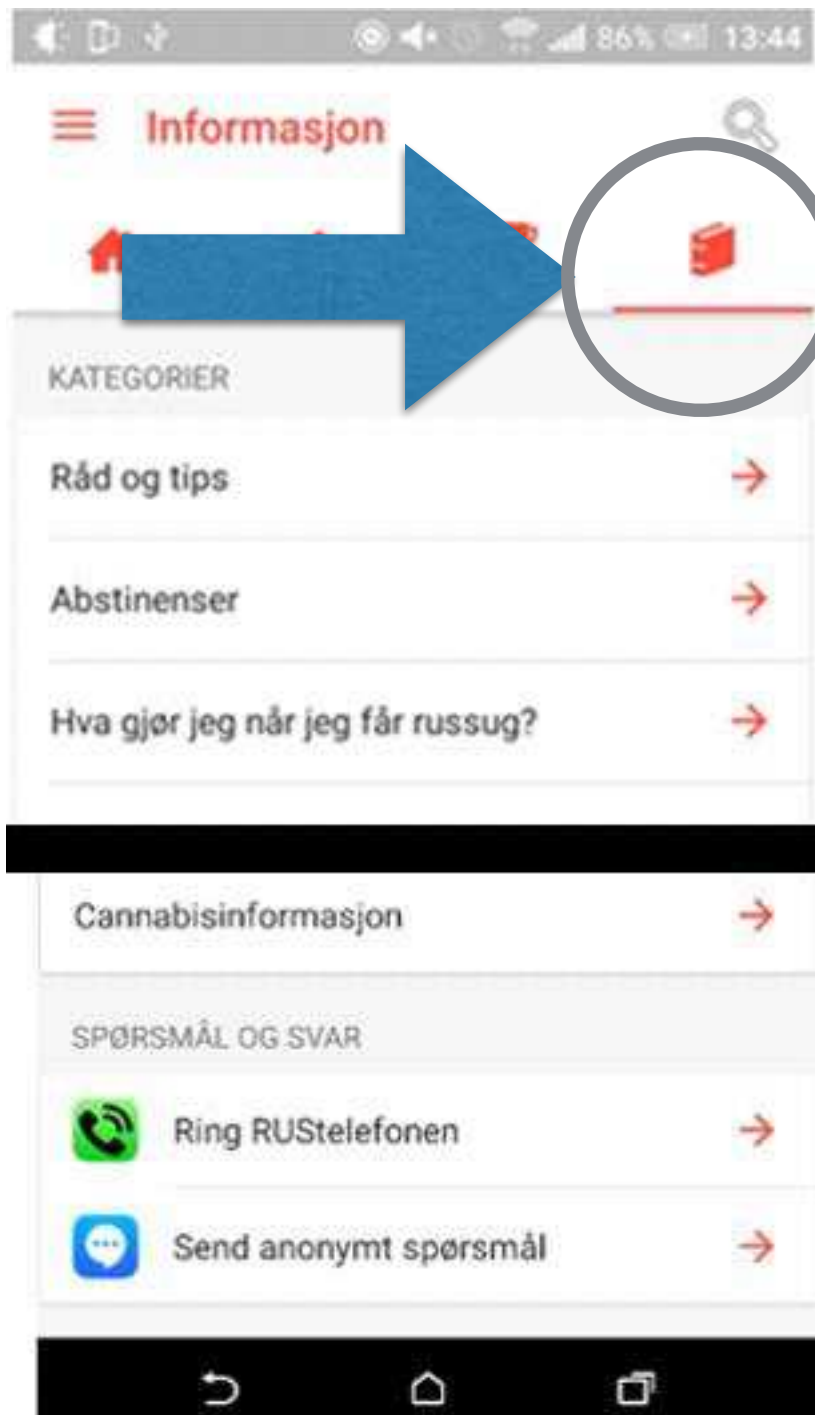


Prestasjoner



Informasjonsfanen

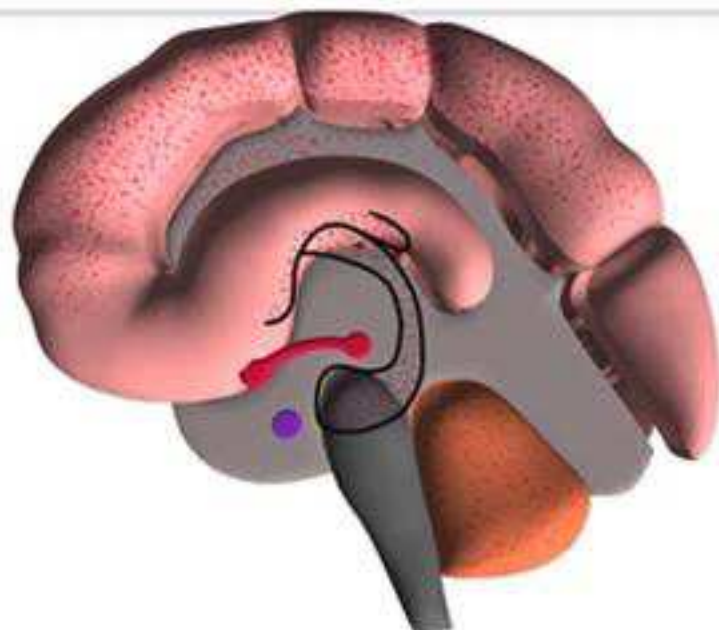
- Her finner du generell info om cannabis
- Info om abstinenser
- Info om reduksjon
- Tips og øvelser
-og mye mer
- Knapp for å ringe RUStelefonen eller sende inn anonyme spørsmål.



Hjernen

- Hjernen er en egen kategori under informasjonsfanen og inneholder en 3D-modell av hjernen som viser områdene som blir påvirket av THC.
- Ved å trykke på en av hjernedelene, vil en kort tekst om hvordan valgt hjernedel blir påvirket vises.
- Du kan rotere, klype for å forstørre/forminske, og flytte på hjernen.

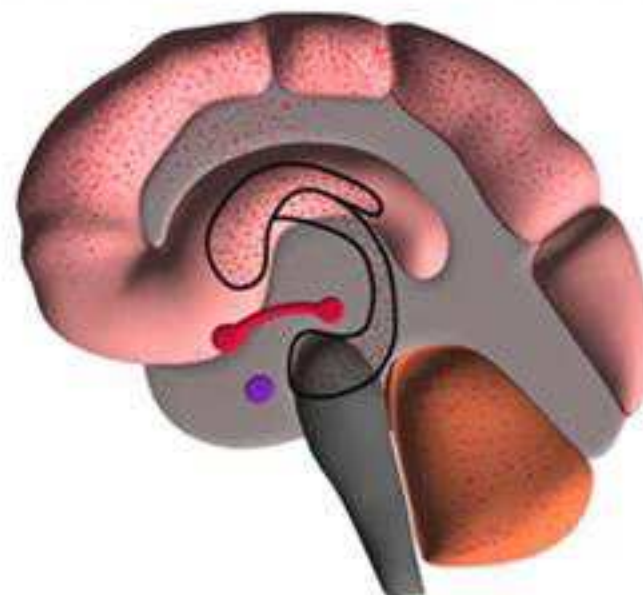
← 3D-Hjernen



Fremre hjernebark

Dette området er et av de mest avanserte områdene i hjernen. Her har vi eksekutive funksjoner, som blant annet omfatter evne til å skifte perspektiv, til planlegging og til organisering. Evnen til å ta valg og reflektere, impulshåndtering og til å tenke konsekvenser lokaliseres også i dette området. Dersom man bruker cannabis over tid, vil dette området få mindre aktivitet ved at reseptorene nedreguleres. Ved målemetoder som måler

← 3D-Hjernen



Lillehjernen

Lillehjernen er ansvarlig for å koordinere forskjellige muskelbevegelser som for eksempel å styre finmotorikken og kontrollere balanseevnen. Under cannabisrus vil du kunne oppleve at balansen er ustø, og det å utføre oppgaver som findetaljert arbeid er vanskeligere. THC medfører reduserte kjøreferdigheter og gir økt risiko for trafikkulykker. Risikoen for å forårsake trafikkulykker øker med økende konsentrasjoner av THC.

Applikasjonsgenerell Meny

- Ved å klikke på hamburgerikonet (Android) eller tannhjulet (iOS), kommer du til generell meny:
 - Om Applikasjonen
 - Varslingsinnstillinger
 - Tilbakestill Applikasjonen
- Her kan du blant annet tilbakestille klokken og skru av varsler.