

Innføring i bruk av HAP

Dette dokumentet gir en kortfattet innføring i bruken av de viktigste funksjonene i appen.

1

Når du starter appen første gang har du to valg.

Dersom du ønsker informasjon om cannabis og rekreasjonsbruk uten å starte selve hasjavenningsprogrammet, velger du "Cannabis og rekreasjonsbruk".

For å starte selve programmet, klikker du på "Start hasjavenningsprogrammet".

Du er alltid helt anonym når du bruker denne appen.

Velkommen til HAP

Du er helt anonym når du bruker denne appen.

Dette er en app for deg som ønsker å slutte med, redusere eller ta en pause fra cannabis.

Start hasjavenningsprogrammet

Dersom du bruker cannabis av og til, eller har spørsmål om cannabisbruk finner du nyttig informasjon her:

Cannabis og rekreasjonsbruk

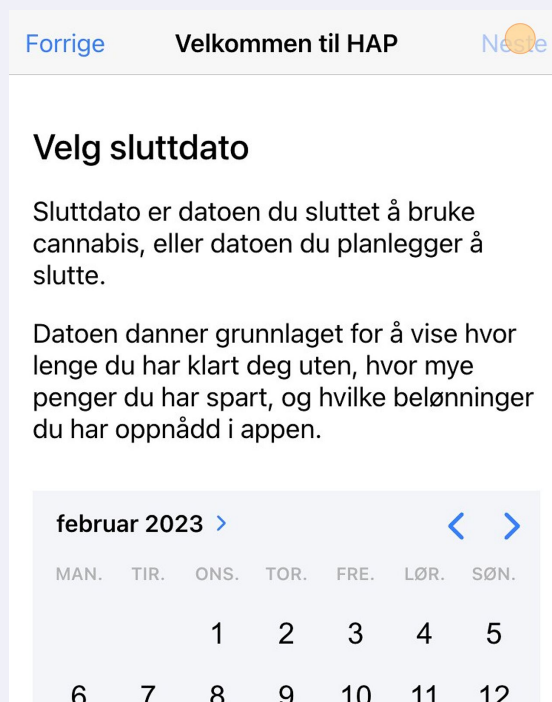
2

Du vil så få litt mer informasjon om appen. Klikk "Neste" for å fortsette.

**3**

Du må så oppgi din sluttdato. Dette kan være i dag eller en dato tilbake i tid, eller en dato frem i tid for når du planlegger å slutte.

Etter å ha valgt dato kan du klikke "Neste" for å gå videre.



4

Dersom du ønsker å bidra med anonym statistikk kan du huke av for "Jeg ønsker å bidra". Da kan du svare på fire korte spørsmål, og du blir behandlet anonymt.

Dersom du ikke ønsker å bidra, klikk på "Start appen nå".

Vil du bidra til å forbedre vårt hjelpetilbud?

Ved å gi noen enkle opplysninger om deg selv bidrar du til at vi kan forbedre vårt hjelpetilbud. Du vil fortsatt være anonym.

Du velger selv hvilke spørsmål du ønsker å svare på.

Jeg ønsker å bidra



Start appen nå

5

Det siste du må gjøre før du kan starte er å akseptere appens personvernerklæring.

Den er kort og konkret, og vi anbefaler deg å lese hele teksten.

Dersom alt ser greit ut kan du klikke på "Aksepter" for å starte programmet.



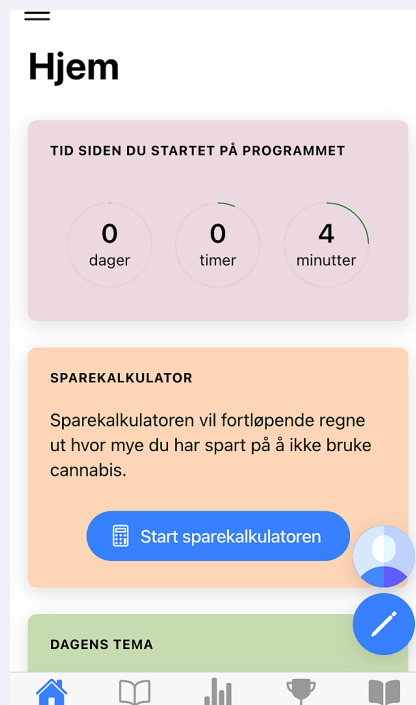
6

Du er nå på appens forside. Den inneholder tre blokker med forskjellige farger.

Den øverste viser deg hvor lenge det er siden du startet på programmet.

Den midterste viser, hvis du har valgt å starte den, hvor mye penger du har spart.

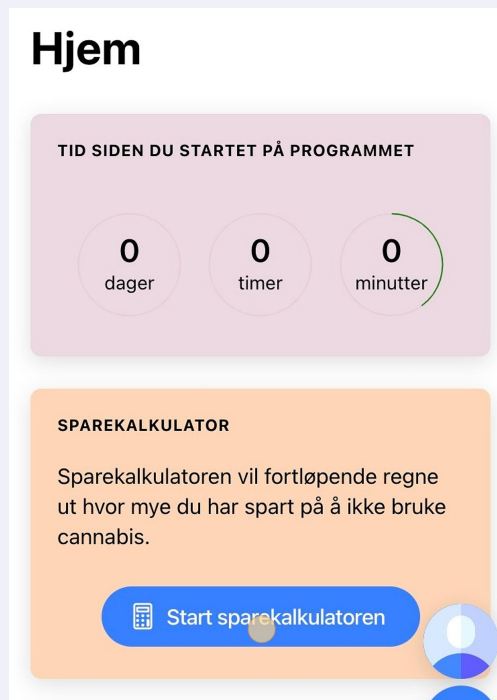
Den nederste, "Dagens tema", vil vise deg forskjellig nyttig informasjon avhengig av hvor lenge det er siden du sluttet. Informasjonen her vil rullere etterhvert som du kommer lenger ut i programmet, og vi anbefaler deg å følge med på denne.



7

For å regne ut hvor mye penger du har spart på å ikke bruke cannabis, må sparekalkulatoren startes.

Det gjør du ved å klikke på "Start sparekalkulatoren".



8

Du kan så oppgi hvor mange gram du pleide å bruke, samt hvilken pris du har pleid å betale per gram.

Klikk så "Lagre" for å starte kalkulatoren.



9

Nå ser du at sparekalkulatoren begynner å regne hvor mye du har spart. Denne summen vil øke fortløpende etterhvert som det har gått lenger tid siden du sluttet.

SPAREKALKULATOR

Du har spart **0,05 kr.**

10

Litt lenger ned på siden ser du en sirkel med konturene til en person i seg.

Dette er din "avatar". Dersom du ønsker å velge en annen avatar som bedre representerer deg, så kan du klikke på den.

Dette er valgfritt, og påvirker ikke noe annet enn hvilken avatar som vises i appen.

DAGENS TEMA

Det er vanlig å oppleve noe ubehag i starten av slutteprossessen. Dette kan være svetting, rastløshet, dårlig matlyst og søvnproblemer. Hva tror du kan hjelpe deg med å dempe og lindre ubehaget?



11

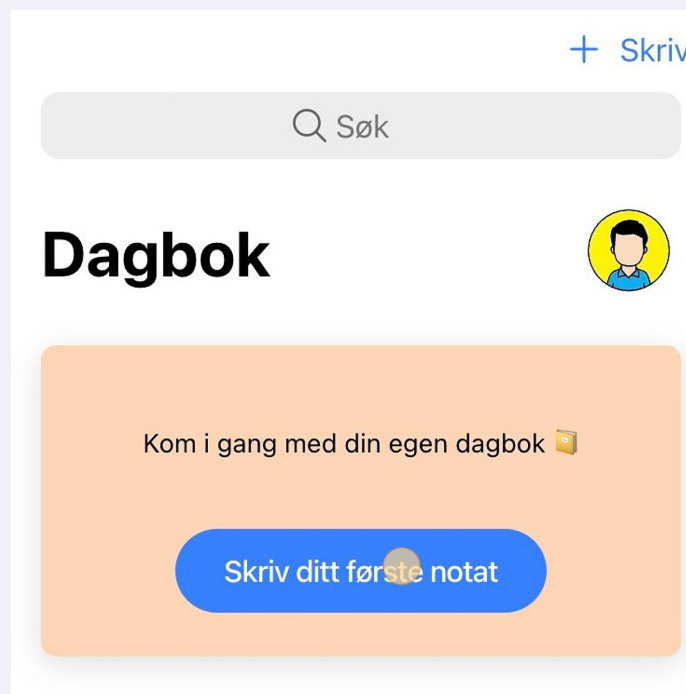
Appen har også en dagbokfunksjon. For å benytte denne, velger du "Dagbok" i menyen nederst.



12

For å komme i gang med dagboken, klikk på "Skriv ditt første notat".

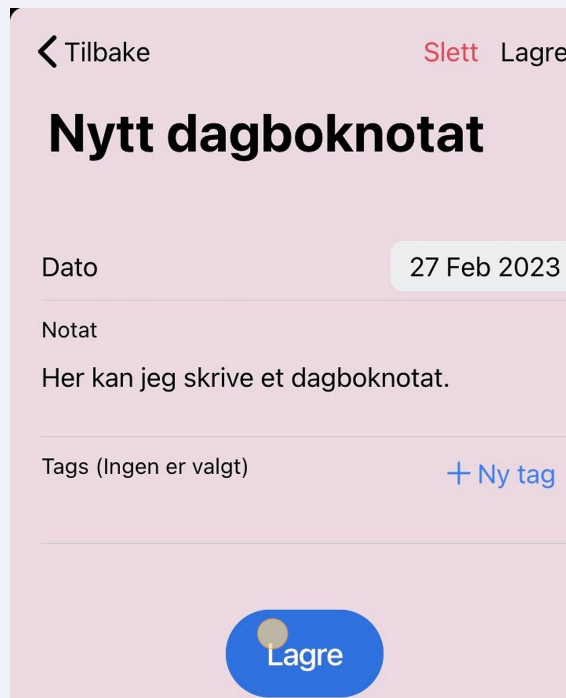
Du kan også skrive nye notater ved å klikke på "+ Skriv" øverst i høyre hjørne.



13

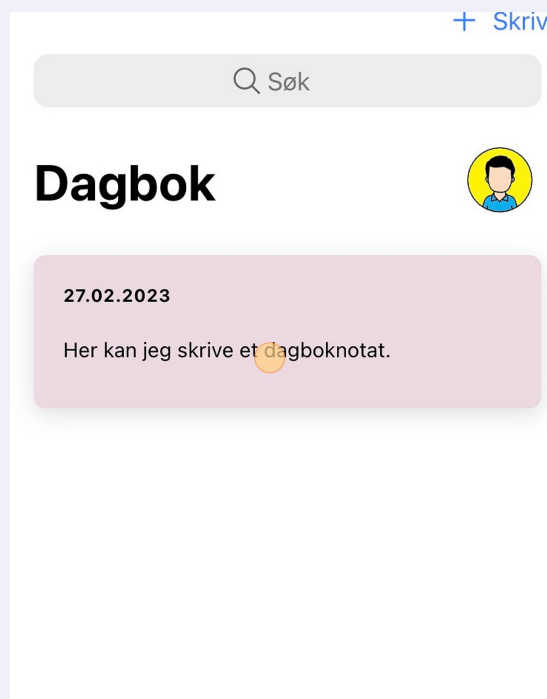
Du kan så skrive notatet ditt og klikke "Lagre" for å lagre det i dagboken.

Dersom du ønsker kan du tagge notatet ditt med en eller flere valgfrie tagger, slik at det kan bli enklere å finne frem igjen senere.



14

Tips: Dersom du ønsker å redigere eller slette et notat du tidligere har skrevet, kan du klikke på det for å få muligheten til å redigere.



- 15 Appen kan også vise deg en nyttig oversikt. Klikk på "Oversikt" i menyen nederst for å komme til den.



Dagbok



Oversikt



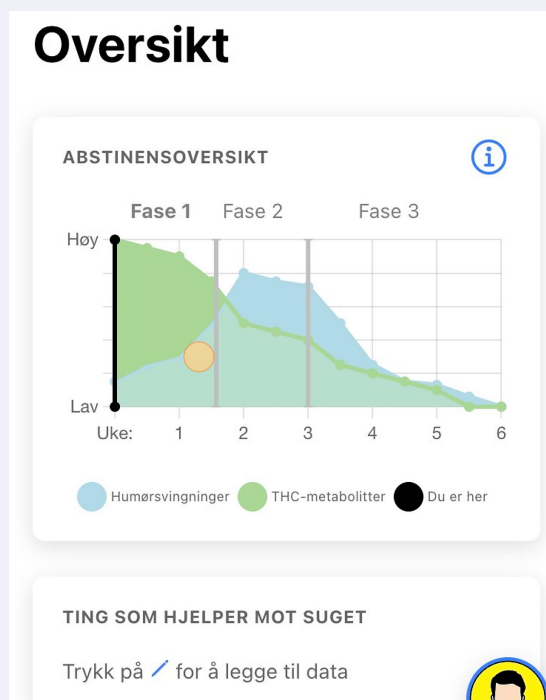
Prestasjoner



Info

- 16 Her ser du en abstinensgraf. Den sorte vertikale linjen indikerer hvor du er på grafen.

Dersom du ønsker mer informasjon om fasen du er inne i, kan du klikke hvor som helst på selve grafen.

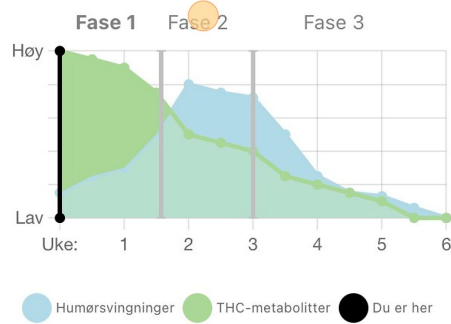


17

Dersom du ønsker mer informasjon om de andre fasene, kan du klikke på fase-overskriften for å se mer informasjon om fasen du klikker på.

Oversikt

ABSTINENSOVERSIKT



TING SOM HJELPER MOT SUGET

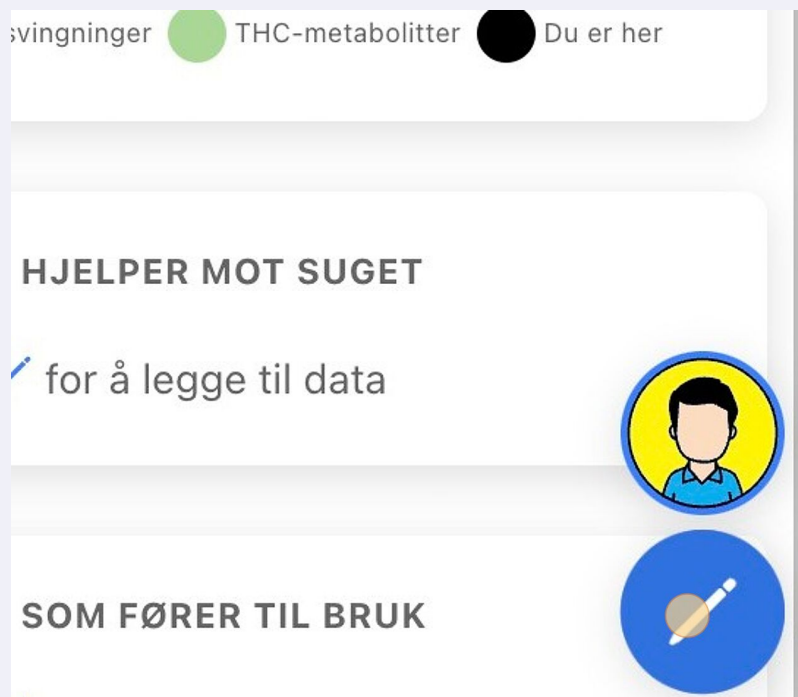
18

Lenger ned på oversikt-siden ser du to bolker:

Ting som hjelper mot suget
og
Ting som fører til bruk

Når du opplever noe som gjør at du enten blir trigget til å bruke, eller klarer å motstå, kan du registrere dette her. Det gjør at du kan lære å kjenne igjen hva som gjør at du trigges eller klarer å motstå.

For å registrere slike triggere, trykk på sirkelen med en blyant i.



19 Svar så på om det du har opplevd, bidro til bruk eller bidro til å motstå bruk.



20 Så kan du huke av for en eller flere triggere, og trykke "Lagre".

Tips: Det er også mulig å opprette egne triggere. Dette gjør du ved å trykke på "+ Legg til egen trigger" helt nederst i listen.

< Tilbake

Lagre

Hva hjalp deg?

Alkohol

Angst

Belønning

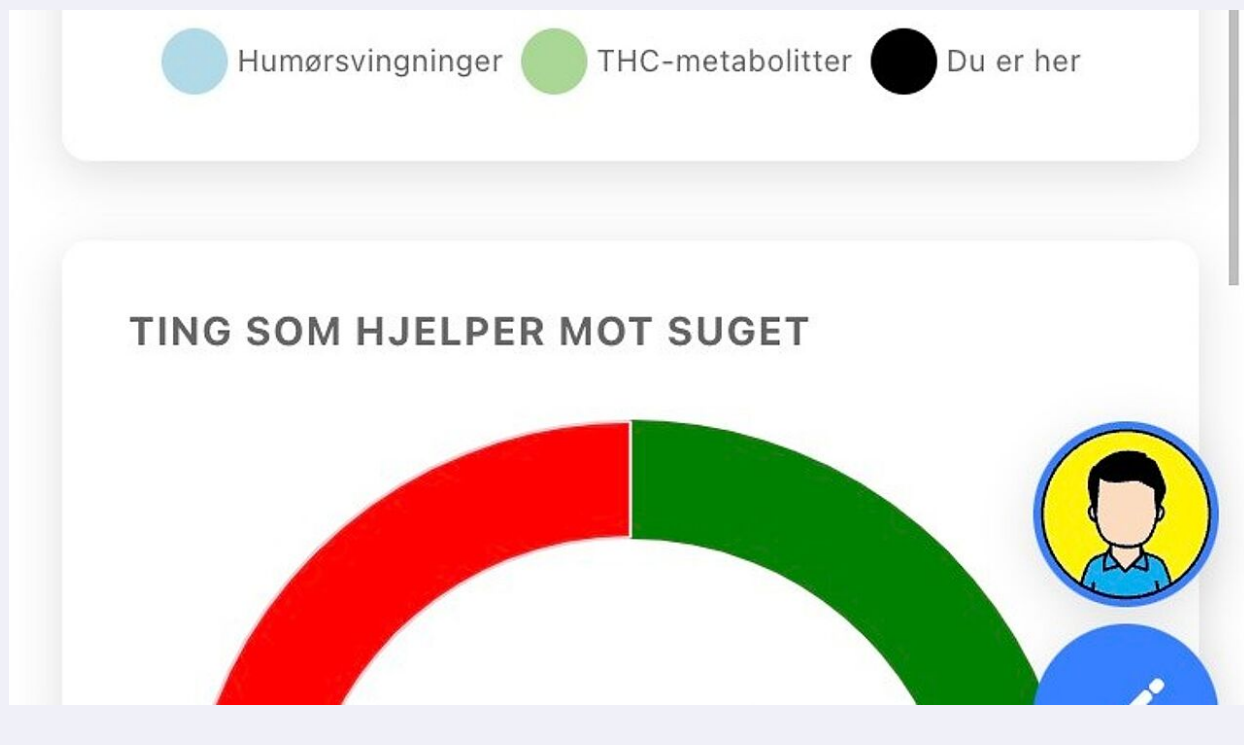
Drikke

Eksposering

Emsom

Ferie

21 Da vil du se at det dukker opp en graf med triggere.

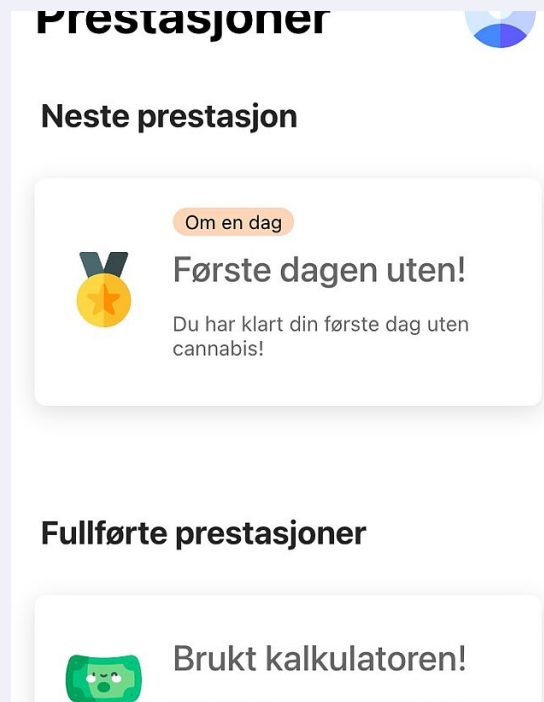


22 Appen har også en egen fane for prestasjoner.
For å åpne denne, klikk på "Prestasjoner" i menyen nederst.



23

Nederst på denne siden vil du se en liste over alle prestasjonene du har oppnådd. Øverst på siden ser du ha som er neste prestasjon som kommer til å oppnås.



24

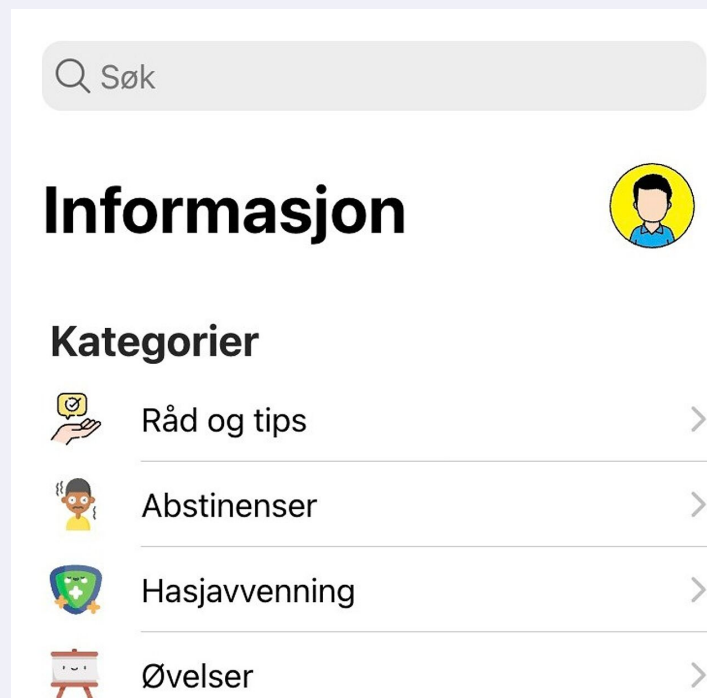
Appen har også en fane med mer informasjon. Du kommer til denne ved å klikke på "Info" i menyen nederst.



25

Her vil du se masse relevant informasjon. Klikk på ønsket tema for å lese mer.

Du kan også bruke søkefeltet øverst hvis det er noe spesielt du leter etter.



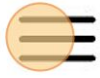
26

Det finnes en meny til med enda noen valgmuligheter.

For å komme til denne, klikk på "Hjem" i hovedmenyen nederst.



27 Klikk så på de tre horisontale strekene øverst i venstre hjørne.



Hjem

TID SIDEN DU STARTET PÅ PROGRAMMET

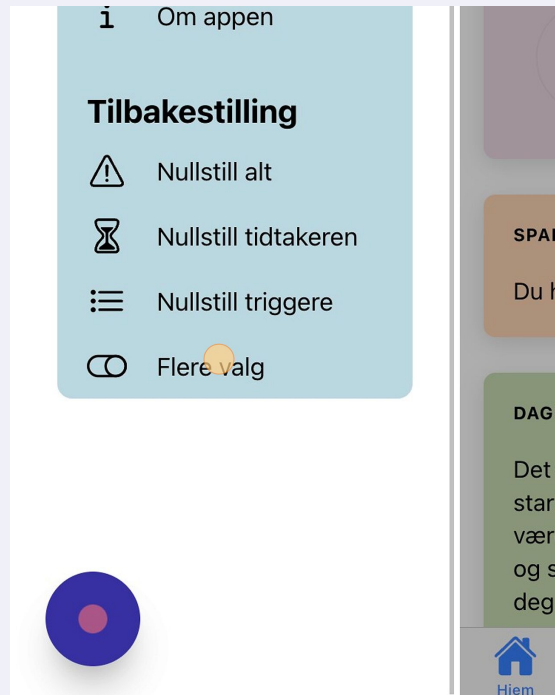
28 Her finner du flere valgmuligheter. Blant annet innstillinger, informasjon om appen, og mulighet til å nullstille hele eller deler av programmet.



29

For å nullstille alt og starte helt på nytt, klikk på "Nullstill alt".

Dersom du kun ønsker å nullstille deler av programmet, klikk på "Flere valg".



30

Huk så av for de tingene du ønsker å nullstille, og klikk så "Nullstill" nederst på siden.

OBS: Når du nullstiller informasjon er endringen permanent. Det vil ikke være mulig å hente frem igjen informasjon etter at den er nullstilt.

Hva vil du nullstille?

Nullstill alt



Tidtakeren



Ting som hjelper mot suget



Triggere som fører til bruk



Egendefinerte triggere





Du har nå lært deg alle de viktigste funksjonene i appen.

Vi ønsker deg lykke til med programmet!