

## Raipe rahapelipäiväkirja

**Raipe rahapelipäiväkirja** on kätevä työkalu, joka auttaa sinua luomaan itsellesi sopivia pelirajoja tai tarvittaessa lopettamaan pelaamisen kokonaan. Raipe kertoo pelaamistottumuksistasi ja onnistumisistasi sekä kannustaa sinua eteenpäin.

Raipe rahapelipäiväkirjassa:

- voit asettaa pelirajoja rahan- ja ajankäytön suhteen
- seurata ja arvioida rahapelaamistasi
- tunnistaa tilanteita, jotka voivat johtaa ei-toivottuun pelaamiseen
- voit seurata edistymistä tuki- tai hoitohenkilön kanssa
- sekä paljon muuta hyödyllistä.

Raipesta löytyy monenlaisten helppokäyttöisten toiminnallisuuksien lisäksi myös muutoksessa auttavia ja siihen kannustavia tietopaketteja.

Siirry tästä [Raipe rahapelipäiväkirjaan](#) .

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/raipe-rahapelipäiväkirja>