

Jeppe Juomapäiväkirja korvattu OmaPäihdelinkin kalenterilla

Jeppe juomapäiväkirjan ylläpito on lopetettu 31.5.2019. Jepen tilalle on tullut OmaPäihdelinkistä löytyvä kalenteriohjelma. Kalenterin avulla voi pitää kirjaa esimerkiksi alkoholinkäytöstä, pelaamisesta, tupakoinnista, seksistä, euroista, mistä vain haluat! Kalenterissa voi seurata korkeintaan kahta eri mittaria samanaikaisesti. Kalenterin käyttäminen edellyttää [käyttäjätilin luomista](#).

Kalenteritoiminnosta saa parhaimman hyödyn kirjaamalla sinne oman seurattavana mittarin, esim. alkoholinkäytön, annosmäärät, riskitilanteet ja tilanteisiin liittyvän oman mielialan – niistä kertyy yhteenvedon tietoa, joka auttaa hallitsemaan käyttöä jatkossa.

Ohjelma auttaa:

- seuraamaan käytön kokonaismääriä, joka auttaa arvioimaan omaa tilannetta – onko tarpeen vähentää tai lopettaa kokonaan?
- löytämään tilanteet ja hetket, jotka vaikuttavat toimintaan
- toteuttamaan muutoksen ja ylläpitämään sitä
- ennakoimaan ja hallitsemaan retkahdusriskejä
- seuraamaan edistymistä tuki- tai hoitohenkilön kanssa

Valittua mittaritietoa, esimerkiksi alkoholinkäyttöä, voi seurata viikko- tai kuukausitasolla oman valinnan mukaan. Avaamalla kalenterista tietyn päivän, saa lisättyä toimintaan liittyviä lisätietoja:

- mielialan
- päiväkohtaisia muistiinpanoja
- kuinka paljon toiminta houkutti
- mieliala ennen ja jälkeen toiminnan
- toimintaan vaikuttaneet riskitekijät, kuten palkkapäivä, loma, pelikoneiden näkeminen tms.

Myöhemmin kalenteriin kertynyttä dataa voi tarkastella yhteenvedosta. Sen voi myös tulostaa tai leiskata pdf-muotoon ja toimittaa tuki- tai hoitohenkilökunnalle, jolloin kalenteria voi käyttää hoidon tukena.

Kalenteritoiminto löytyy OmaPäihdelinkistä, joka on tarjolla sisäänkirjautuneille käyttäjille:

<https://paihdelinkki.fi/fi/omapaihdelinkki/kalenteri> OmaPäihdelinkin käyttäminen vaatii kevyen [rekisteröitymisen](#).

Kaikkia OmaPäihdelinkin sisältöjä voi käyttää myös kännykällä.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tiedote/kalenteri>