

Apps i salut, un pas endavant

#salut20comb

# Doctor Fum

Dr. Alberto Seoane nº col. 12.110

## OBJECTIU DE L'EXPERIÈNCIA

- Es tracta d'una app interactiva per deixar de fumar.
- Utilitza el mètode de la Reducció Gradual Assistida, ja testat al SCA centre mèdic.

## DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

- És una app interactiva que va dirigint al pacient per deixar de fumar. Té una estructura de videojoc, però no ho és. Es tracta de superar vuit proves que consisteixen en mantenir-se un temps determinat sense fumar. Al final de cada prova el Doctor Fum pregunta si s'ha assolit, si és així, el felicitarà, en cas contrari s'haurà de repetir la prova. Després de la vuitena prova (3 dies sense fumar), l'app continua enviant missatges motivacionals durant 6 mesos.
- Més informació a [www.doctorfum.com](http://www.doctorfum.com)

## RESULTATS (beneficis-limitacions)

- Els beneficis de deixar de fumar són evidents, millora la salut a tots els nivells.
- El cost de baixar l'app serà mínim o inclús gratuït.
- Les limitacions pròpies d'una app, mai substituirà un acte mèdic.
- Fàcil accés als missatges motivacionals.

## APLICABILITAT

- És aplicable a tots els que voldrien deixar de fumar.
- Només a la plataforma IOS (iPhone) a l'Appstore (de moment).

## CONCLUSIONS

- Ja que pocs fumadors acudeixen als centres especialitzats per deixar de fumar, les apps poden ser un bon mitjà per arribar als pacients que no hi van per falta de temps o de recursos.

## PARAULES CLAU

- Tabaquisme
- Deixar el tabac
- Deixar de fumar