

Översikt över ChatPal



En flerspråkig chattbot som hjälper till att främja mentalt välbefinnande, för personer på landsbygden



Ger verktyg för att bibehålla sitt mentala välbefinnande



Diagnostiserar inte och behandlar inte psykisk ohälsa, utan fokuserar på hälsofrämjande



Avsedd att komplettera befintliga möten öga mot öga



Finns på engelska, svenska, finska och skotsk gaeliska



Innehåll i ChatPal

- ✓ Information om psykisk och fysisk hälsa
- ✓ Dagböcker
- ✓ Psykisk hälsoskala
- ✓ Humörregistrering
- ✓Handledning, utbildning och fortbildning

Lär mer om ChatPal-resultat

<https://chatpal.interreg-npa.eu/outputs-and-results/>



Northern Periphery and
Arctic Programme
2014–2020



EUROPEAN UNION
Investing in your future
European Regional Development Fund

ChatPal 
Digital Wellbeing Conversations

ChatPal - en resa från design och utveckling till provkörning och implementering



Multiregionala ChatPal-tester



Tidsram för
tester: 12
veckor



348

totalt antal deltagare

Nordirland, Republiken Irland,
Skottland, Finland och Sverige

De 4 funktioner som används mest i chattboten



1

Tankedagbok

2

“Behandla dig
själv som en vän”

29,298

3

Information om
fysisk hälsa

4

Aktiviteter som
hjälper användaren
att slappna av

totalt antal interaktioner
med chattboten
(i genomsnitt 246 per
dag)

Deltagarnas demografi



25%



75%



18-73

AR

(genomsnittsålder
30)



35%

studenter

övriga deltagare hade ett
brett spektrum av yrken

Resultat



Deltagarna visade en liten
förbättring av sitt mentala
välbefinnande under
försöksperioden (även om detta
inte var statistiskt signifikant)



Northern Periphery and
Arctic Programme
2014–2020



EUROPEAN UNION

Investing in your future
European Regional Development Fund

ChatPal 
Digital Wellbeing Conversations