

Matkompis – för dig som har ett barn med ätstörning

Matkompis hjälper ett barn att logga måltider och få uppmuntrande återkoppling från en AI, matkompisen. Du som vuxen kan se inmatningar, kommentera och få notiser. Matkompisen är förprogrammerad med riktlinjerna för familjebaserad ätstörningsbehandling (FBT) så som den implementeras på BUP. Matkompisen är designad för att uppmuntra regelbundet och tillräckligt ätande, och riktar sig alltså till barn som äter för lite. Detta är instruktionerna till dig som vuxen. Under "för dig om använder appen" finns instruktioner till barnet.

Så här använder du Matkompis

- Gå till matkompis.app, klicka på "Skapa konto". Du en temporär PIN-kod som du kan byta när du loggat in via "Mer..." och "Ny PIN".
- Klicka på kommentarsfältet för att skriva en kommentar. Kommentaren skickas som en notis till barnet om barnet aktiverat notiser.
- Du kan även skriva en instruktion till matkompisen som den tar hänsyn till när den svarar barnet. Det kan vara till exempel: "Hon behöver öka energimängden i mellanmålen.", eller "Svara gärna på finska om han skrivit på finska". Instruktionen ges till matkompisen men visas inte för barnet.
- Lägg till på hemskärmen! (se "för dig som använder appen").
- Du kan själv radera kontot när du vill via "Mer..." och "Radera konto", eller ladda ner ditt data via "Ladda ner data". Andra inställningar finns på "Mer..." och "Inställningar".
- Om barnet missat att logga kan du återställa streak via "Mer..." och "Streakfrysning".

Notiser och påminnelser

Klicka på "Aktivera notiser" för att få en notis när matkompisen gett svar till barnet eller summerat dagen. Du ser även om barnet får påminnelse på kvällen.

Kontext om barnet

Matkompisen använder barnets ålder och ett kort förtydligande av typen av ätstörning ("äter för lite", "ARFID", "dysfunktionella matvanor" eller "anorexia nervosa").

Användning av AI

Matkompisen använder AI-modeller från OpenAI eller Anthropic, vilket innebär en liten kostnad per anrop. Om du vill bidra till att finansiera matkompisen, skriv till info@matkompis.app.

Integritet

Kommentarer krypteras och visas inte för matkompisens databasadministratör. Bilder krypteras inte, men ansikten pixeleras automatiskt. Appen har en normal säkerhetsnivå, men undvik ändå att lägga upp känsliga uppgifter. Du kan välja riktiga lösenord istället för PIN-koder för ökad säkerhet.

Matkompis – för dig som använder appen

Vad är Matkompis?

Matkompis är en app som hjälper dig att få bättre koll på maten och må bättre. Du kan skriva och skicka bilder till matkompisen och få svar från den. Den håller koll på dina tre huvudmåltider (frukost, lunch och middag) och dina mellanmål (förmiddagsmellis, eftermiddagsmellis och kvällsmål).

Så här använder du Matkompis

- Gå till matkompis.app och logga in med ditt namn och PIN-kod eller lösenord.
- Du kommer till dagens måltider.
- Använd "föregående" och "nästa" för att bläddra till andra dagar.
- Klicka på kommentarsfältet för att skriva vad du ätit.
- Du kan även ladda upp bilder – gärna en bild på tallriken före och efter att du ätit. Klicka på en bild för att ta bort den.
- Om du har lagt upp något för en måltid så kan du klicka för att få en kommentar från matkompisen. Se vad kompisen tycker om vad du ätit.
- Du kan redigera din beskrivning och ladda upp fler bilder om du vill, men bara för idag och igår, så vänta inte för länge.
- Om matkompisen kommenterat alla måltider för dagen kan du klicka för att få dagen sammanfattad av matkompisen.
- Försök att göra dagsammanfattningar varje dag för att få en streak!

Lägg till på hemskärmen!

På iPhone: Tryck på Dela-knappen och välj "Lägg till på hemskärmen".

På Android: Tryck på menyknappen (:) och välj "Installera app" eller "Lägg till på startskärmen".

Notiser och påminnelser

Klicka på "Aktivera notiser" för att få en påminnelse på kvällen om du inte fyllt i allt. Du får även notiser om en vuxen kommenterat någon av dina måltider.

Exempel på startskärm och dagsammanfattning:



Exempel på bildanalys:



Exempel på text- och bildanalys:



Exempel på notiser:



Syfte

Matkompis används för att underlätta samtal kring mat och måltider mellan barn, vårdnadshavare och vuxna. Tjänsten samlar in och behandlar information i syfte att:

- möjliggöra registrering av måltider, kommentarer och bilder,
- ge stödjande återkoppling via AI,
- följa användning över tid (t.ex. streaks),
- erbjuda notifieringar till vårdnadshavare,
- stärka tryggheten genom audit-loggning av viktiga händelser.

Personuppgifter som behandlas

Matkompis lagrar följande typer av uppgifter:

- **Kontouppgifter:** namn (eller alias), PIN-koder och roll (barn/vuxen).
- **Kommentarer:** text som barn eller vuxen skriver. Dessa lagras krypterat.
- **Bilder:** uppladdade foton, där ansikten automatiskt pixeleras.
- **Systemloggar:** audit-loggar över inloggning, utloggning, uppladdningar, radering och andra säkerhetsrelaterade händelser.
- **Notifieringar:** information om push-prenumerationer (endpoints, roller).

Lagringstid

- Kommentarer, bilder och loggar lagras i högst 1 år. Därefter raderas de.

Säkerhet

- Kommentarer lagras krypterat, och dekrypteras endast för användare.
- Databastrafik går inte över nätet.
- Användargränssnitt är skyddat mot XSS.
- Uppladdade foton anonymiseras genom automatisk pixellering av ansikten.
- Audit-logg spårar viktiga händelser.
- Inloggning för admin och observatör loggas och skyddas av MFA.

Användning av AI

- Uppgifterna som skickas till OpenAI eller Anthropic används inte för träning.
- OpenAI eller Anthropic kan lagra data i upp till 30 dagar i syfte att övervaka missbruk.

Användarnas rättigheter

Som användare har du rätt att:

- ladda ner data som finns om dig.
- radera all data (dock ej audit-logg).
- begära rättelse av felaktiga uppgifter.

För rättelser, se kontaktuppgifter nedan.

Delning av uppgifter

- Uppgifter delas inte med tredje part.
- Uppgifterna används endast inom Matkompis-tjänsten.

Kontakt

För frågor kring integritet och dataskydd, kontakta dpo@matkompis.app.