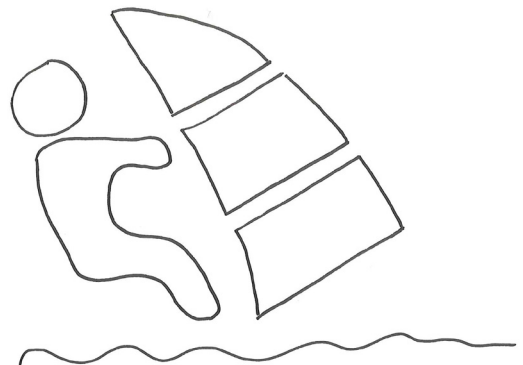
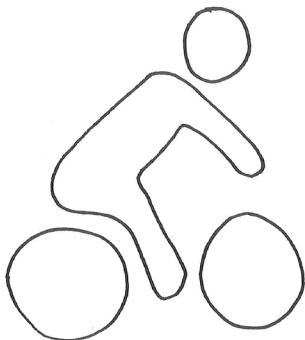
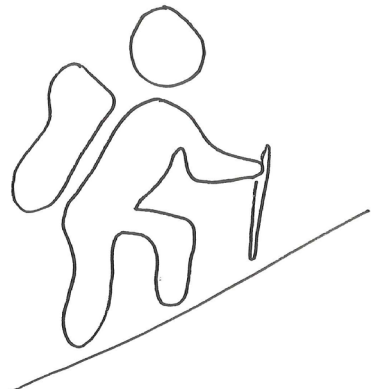


MASTERPROSJEKT VÅREN 2017

**TILRETTELEGGING FOR NETTVERKSBYGGING OG  
AKTIVITETER FOR PENSJONISTER**

**Linn Victoria Johansen**



## Forord

Jeg ønsker å benytte anledningen til å takke alle som har hjulpet til og gjort det mulig å gjennomføre dette prosjektet.

Først må jeg få takke Tonje Stenstad og Malin Skansen for at jeg fikk bli med på observasjoner slik at jeg fikk innsikt i hvordan hverdagsrehabilitering praktiseres i Lørenskog kommune. Takk til de jeg fikk lov til å være med å observere under besøkene fra hverdagsrehabiliteringen.

Takk til Jane Lie Johnsen for at du delte dine erfaringer og ga dette konseptet mange gode innspill og tilbakemeldinger.

Anne Kathrine Lystad stilte opp på intervju og delte sin erfaring, tusen takk.

Takk til alle som har vært med å teste ut konseptet og kommet med tilbakemeldinger for å styrke løsningen.

Jeg ønsker også rette en takk til medstudent Simon Sebjørnsen for alle gode tips og råd underveis i prosjektet. Takk til alle mine medstudenter for alle samtalene og latteren vi har hatt rundt kjøkkenbordet. Spesielt takk til Maria Fossdal for alle de 5 årene vi har studert sammen.

En spesiell takk til mamma og pappa for all støtten og motiveringen gjennom studiet. Ikke minst for alle middagene og engasjementet på slutten av masterprosjektet.

Til slutt vil jeg takk min samboer som har vært til stor hjelp gjennom hele studiet, og alltid støttet meg på alle oppturer og nedturer.

## Sammendrag

Utgangspunktet for prosjektet var tjeneste- og interaksjonsdesign. Valget falt ned på å utarbeide en løsning basert på digitale flater.

Bakgrunnen for oppgaven var å få de eldre til å bo så lenge som mulig i sitt eget hjem. Det å bidra til at hver enkelt kunne klare seg lengst mulig selv ville også kunne bidra til økt livskvalitet. Samfunnsøkonomisk vil det kunne ha stor betydning for omfang av behovet for fagpersonell og utbygging av institusjoner. Sett i lys av samfunnsutviklingen med eldrebølgen som kommer, er dette et viktig tema og noe vi bør fokusere på fremover. Samarbeid mellom generasjoner vil også kunne bidra til økt fellesskap.

Hovedfokuset i dette prosjektet var å legge til rette for aktivisering og sosial omgang blant eldre.

Problemstillingen var som følger: Hvordan bidra til at eldre kan bo lenger hjemme ved bruk av digitale flater?

Prosjektet bygger på en brukersentrert prosess, løst med en digital flate. Det er hentet mye innsikt og inspirasjon fra hverdagsrehabiliteringen i kommunene, hvor det er en rekke tilbud til de eldre som fortsatt bor hjemme. Disse tilbudene er hjelp til selvhjelp for at flest mulig eldre skal mestre hverdagen og bo lengst mulig hjemme.

Prosjektet bygger på metoder for å få best mulig innsikt og kunnskap rundt hvordan det er å bli gammel i dagens Norge, og hvilke muligheter man har. Teoriene rundt mestring og motivasjon, samt innsikten man fikk ved å benytte metoder som er beskrevet, ga grunnlaget for idéutviklingen og konseptualiseringen.

Resultatet av prosjektet var et konsept på en app der ulike brukergrupper danner en arena for at eldre kan få muligheten til aktivisering. Appen skaper aktivisering gjennom ulike aktiviteter og konkurranser med venner og familie, eller med mennesker man blir kjent med gjennom aktiviteter. Alle kan benytte seg av appen enten det er barn, barnebarn, eller andre personer i nærmiljøet til den eldre. Konseptet fokuserer på det sosiale rundt alderdommen og bygger på en intensjon om at aktivisering og sosial omgang i hverdagen kan bidra til at eldre bor lenger hjemme og får en verdig og innholdsrik alderdom.

# Innhold

## KAPITEL 1 - INTRODUKSJON

1.1 Innledning .....	s. 8
1.2 Hva er hverdagsrehabilitering? .....	s. 10
1.3 Forprosjekt .....	s. 12
1.4 Problemstilling .....	s. 14

## KAPITEL 2 - PLANLEGGING

2.1 Prosessplan .....	s. 18
2.2 Prosjektplan .....	s. 20

## KAPITEL 3 - METODER

3.1 Litteraturgjennomgang .....	s. 24
3.2 Observasjon .....	s. 24
3.3 Intervju .....	s. 24
3.4 Context of Experience .....	s. 24
3.5 Brukerreise .....	s. 25
3.6 Brukertesting .....	s. 25
3.8 Trådiskisser .....	s. 25
3.9 Stilguide .....	s. 25

## KAPITEL 4 - TEORI

4.1 Hverdagsmestring .....	s. 28
4.2 Motiverende intervju (MI) .....	s. 30
4.3 Kartleggingsmetoder .....	s. 32
4.4 Indre og ytre motivasjon .....	s. 34
4.5 Gamification som en motivasjonsfaktor .....	s. 36

## KAPITEL 5 - INNSIKT

5.1 Intervju med hverdagsrehabiliteringsteamet i Lørenskog kommune .....	s. 40
5.2 Intervju med Jane Lie Johnsen, Fredrikstad kommune .....	s. 43
5.3 Intervju med Anne Kathrine Lystad, Fysioterapeut ART Moss .....	s. 44
5.4 Observasjon hos bruker med hverdagsrehabilitering .....	s. 46
5.5 Brukerreise for potensielle brukere .....	s. 48
5.6 Utdfordringer med hverdagsrehabilitering .....	s. 50
5.7 Potensialer .....	s. 52

## KAPITEL 6 - IDÉUTVIKLING

6.1 Idémyldring .....	s. 56
6.2 Skjematisering av idéer .....	s. 58
6.3 Konsept 1: Toveis app for eldre og ansatte .....	s. 60
6.4 Konsept 2: "Min side" .....	s. 64
6.5 Konsept 3: Sosialappen .....	s. 68

## KAPITEL 7 - KONSEPTUALISERING

7.1 Ulike brukergrupper .....	s. 74
7.2 Evaluering av konsepter ut ifra potensialene .....	s. 75
7.3 Evaluering av konsepter ut ifra brukergrupper .....	s. 78
7.4 Evaluering av konsepter ut ifra Level of Activation .....	s. 80
7.5 Kravspesifikasjoner til nytt konsept .....	s. 82
7.6 Nytt konsept: Aktivitetsapp .....	s. 83
7.7 Flytdiagram over appen .....	s. 86
7.8 Trådskeer over innhold .....	s. 88
7.9 Stilguide .....	s. 90
7.10 Første utkast for løsning .....	s. 92
7.11 Brukertest .....	s. 98
7.12 Andre utkast for løsning .....	s. 102
7.12 Brukertest av fagpersonell .....	s. 106

## KAPITEL 8 - AVSLUTNING

8.1 Endelig løsning .....	s. 110
8.2 Diskusjon .....	s. 133
8.3 Videre arbeid .....	s. 136
8.4 Konklusjon .....	s. 137
8.5 Litteraturliste .....	s. 138

1



# INTRODUKSJØN

*Innledende informasjon om prosjektets innhold og forprosjektet som ligger til grunn.*

## 1.1 Innledning

Vi ønsker alle å klare oss selv best mulig i hverdagen, uavhengig av livssituasjon og alder. De fleste av oss tar det som en selvfølge og vier ikke en tanke på at vi en dag faktisk ikke er i stand til å gjøre det vi tidligere har gjort. Endringer i livet medfører ofte at vår adferd forandrer seg. Hva betyr det for eksempel å gå fra en aktiv tilværelse som arbeidstaker til å bli pensjonist? Nettverket vi omgir oss med i arbeidslivet forsvinner, og hva skjer dersom vi ikke har skaffet oss et nettverk utenfor jobben? Hva med helsa, hva skjer og hvilken innvirkning vil den ha? Det viser seg at mange pensjonister får store utfordringer både med sosial omgang og aktivisering i hverdagen, og spesielt hvis man i tillegg lever alene. Passivitet er en utfordring som kan ha store konsekvenser for den enkelte.

Det å komme på et sykehjem er en stor endring av livssituasjonen og for de fleste noe de har et negativt forhold til. Eldrebølgen vil i nærmeste fremtid slå inn over landet vårt, men det er først når etterkrigskullene blir eldre at man vil få en betraktelig større andel eldre. I Norge i dag er det drøyt én av ni personer som er 70 år eller eldre, og statistikken viser at i 2060 vil hver femte person i Norge være 70 år eller eldre (Statistisk Sentralbyrå, 2017). De nåværende sykehjemmene er ikke store nok til å håndtere denne utfordringen. Skal vi ha mulighet for å tilby den tjenesten til morgendagens eldre må store endringer til.

For å kunne tilby en tilsvarende helse- og velferdstjeneste vil det i fremtiden kreves at opptil 60-70 prosent av nyutdannede må velge helse- og omsorgssektoren i 2030 (Ness, 2014, s.50). Samfunnsøkonomisk er det derfor viktig å fokusere på forebyggende tiltak som kan være med på å redusere behovet for fagpersoner og utbygging.

### Bakgrunn

Hele prosjektet startet med et tips fra en tidligere student, om at Fredrikstad kommune skulle starte med et tiltak kalt hverdagsrehabilitering. Hverdagsrehabilitering handler om å forebygge og rehabilitere funksjonsfall mens brukeren fortsatt bor hjemme. Med bakgrunn i min opplevelse rundt alderdommen til mine besteforeldre var det noe som traff min indre motivasjon. Man så hvor fort man forfalt ved å være passiv i det daglige. Min nysgjerrighet førte til at jeg ønsket å vite mer hva hverdagsrehabilitering gikk ut på. Dette gjorde at jeg engasjerte meg i spørsmålet rundt hverdagsrehabilitering og hva jeg kunne bidra med. Det var ikke klart i starten hva fokusområdet skulle omhandle, så intervjuer og observasjoner bidro til å klargjøre dette. Det var reisen underveis som ga grunnlaget for å se på muligheten for forebyggende tiltak, og løsningen falt ned på å tilrettelegge for aktivisering der hverdagsrehabilitering ble en av mange former for forebyggende tiltak til funksjonsfall.



### Hva betyr det å bli gammel?

Man kan spørre seg selv om det å bli gammel er en form for funksjonshemning. En risiko er at eldre kan bli oppfattet som syke, hjelpeløse, uproduktive, og ha mindre verdi enn den yngre generasjonen (Ness & Vik, 2014, s.63). I enkelte tilfeller kan man si at eldre har en form for funksjonshemning, men ikke på grunn av alderen. En 50-åring som har fått hjerneslag kan få kognitive vansker, lammelser og taleforstyrrelser akkurat som en 80-åring. Snakker man derimot om å være dårlig til beins, vanskeligheter for å komme seg rundt eller sliter med å huske avtaler, er dette noe som kalles for "alderssvekking" eller "skrøpeligheit" i følge Vardeberg, Wekre og Skogan (2004).

### Oppslutningen blant brukerne

Årsaken til at eldre ikke deltar på aktiviteter handler ikke alltid om funksjonsbegrensinger, det kan like gjerne skyldes ytre forhold. Et slikt ytre forhold kan for eksempel være mangel på transport. I et studie gjort av Vik, Lilja og Nygård (2007) kommer det fram at vesentlige faktorer som hindrer deltagelse er løft av tunge gjenstander, vinterføre og tid til utføring av daglig gjøremål. Det som derimot kan

fremme deltagelse baserer seg mer på sosiale faktorer, som blant annet støtte fra familie og nære relasjoner. Tekniske hjelpemidler spiller også en viktig rolle, og spesielt aktiviteter der brukeren kan få muligheten til opprettholde vaner og relasjoner. Studiet viser også at de som bor alene har en tendens til å delta på færre aktiviteter, men også de med lav utdanning og få fortrolige venner (Vik, Lilja og Nygård, 2007).

### Prosjektets tidsløp

Utgangspunktet for prosjektet var tjeneste- og interaksjonsdesign med digital flate som løsning. Metodeverket som ble benyttet bygger hovedsakelig på interaksjonsdesign.

Prosjektet startet med et forprosjekt som så på passivitet og aktivitet blant den eldste generasjonen. Resultatet av forprosjektet ga en forståelse av de utfordringer de opplevde i det daglige. Dette ble trukket med videre inn i prosjektet, hvor det ble viktig med synspunkter fra brukerens side. Mye av innsiktsarbeidet baserte seg på litteraturgjennomgang, intervjuer og observasjoner. Det var dette som dannet grunnlaget for 7 potensialer som ble tatt med videre under idégenereringen. Under konseptualiseringen falt valg av primærbruker på personer i starten av pensjonisttilværelsen. Sekundærbruker på personer som er bidragsyttere inn i løsningen.

## 1.2 Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering går ut på å rehabilitere og forebygge mens brukeren fortsatt bor hjemme. Det er et stort fokus på brukeren, og starter ofte med å stille spørsmålet "Hva er viktige aktiviteter for deg nå?" (Hverdagsrehabilitering, 2014).

### Brukeren

Det er et krav i Norge at brukeren må være over 65 år (Tuntland, 2014, s.55), men det mest avgjørende er at det er mennesker med begynnende eller gradvis utviklende funksjonsfall (Tuntland & Ness, 2014, s. 27).

### Formål

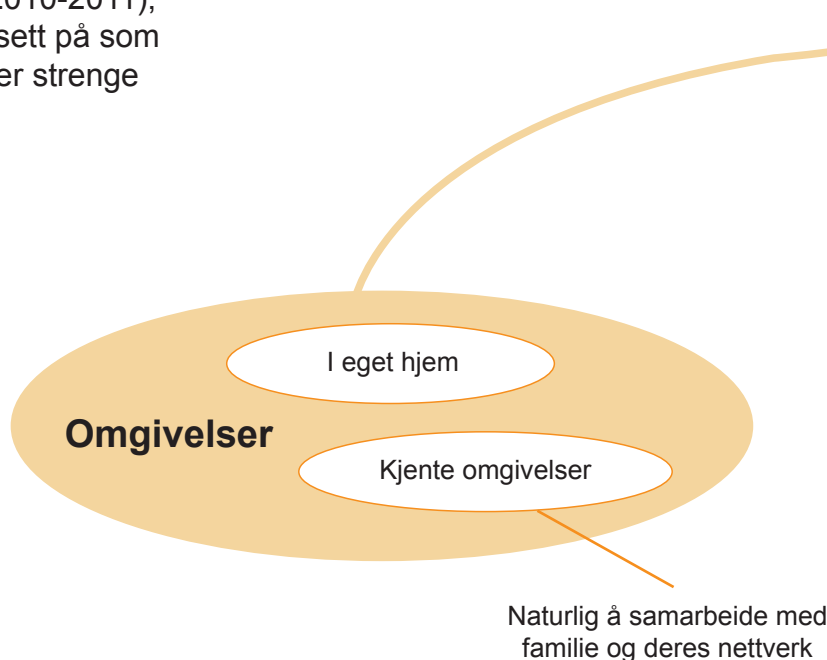
Det er flere grunner til hvorfor man ønsker å implementere hverdagsrehabilitering i enkelte kommuner. Formålet med hverdagsrehabilitering er at flest mulig eldre skal bli selvhjelpene slik at de kan bo lenger hjemme, og føle at de mestrer utfordringer i hverdagen. Det er opptil den enkelte bruker å sette sine egne mål og hva man ønsker å mestre. Poenget er ikke å pleie den eldre eller gi hjemmehjelp, men heller bistå med trening til selvhjelp (Meld. St., (2010-2011), (2011), s.68). Dette tilbudet blir sett på som et lavterskeltilbud fordi det ikke er strenge krav for inklusjonskrav.

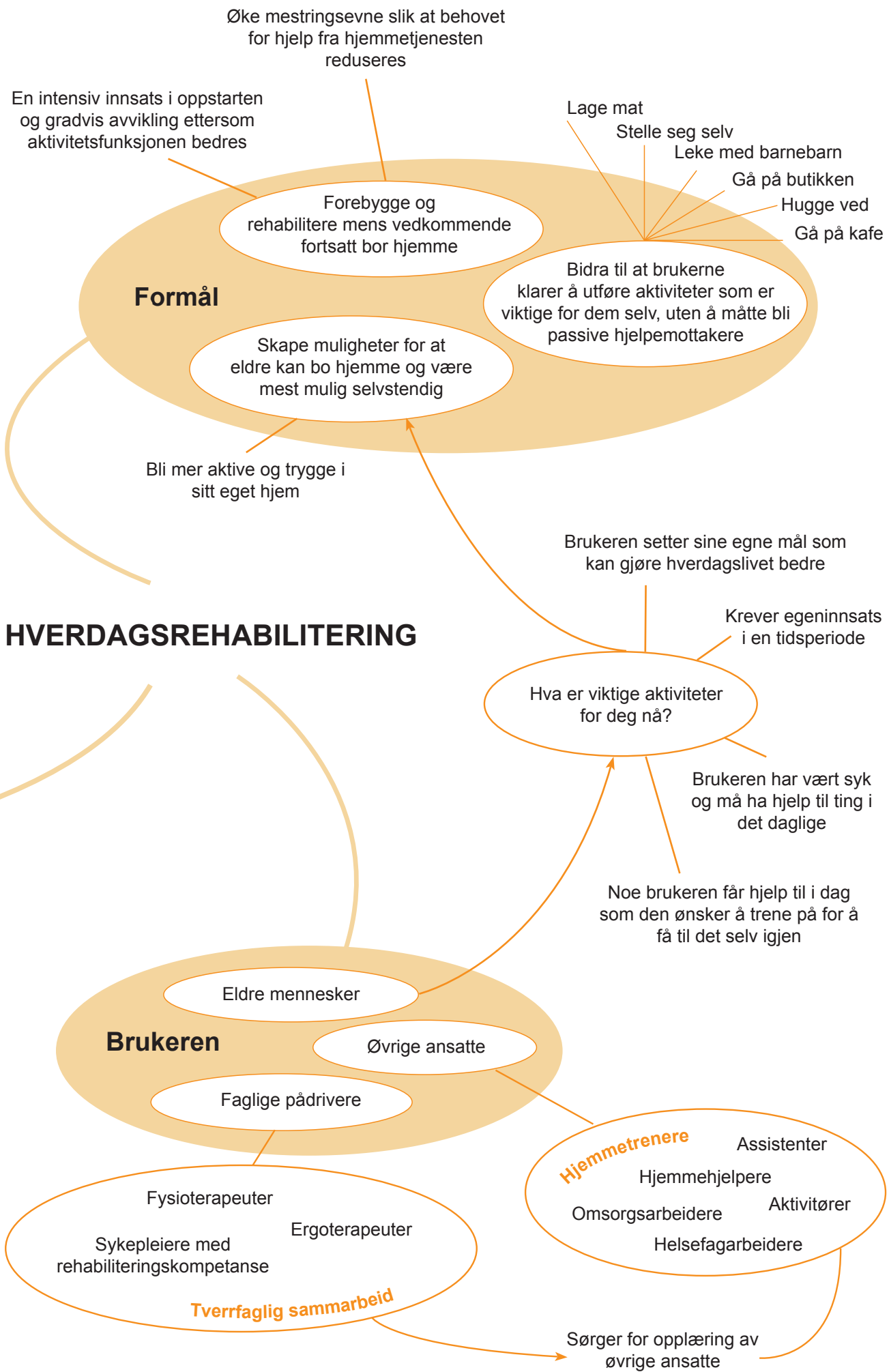
### Omgivelser

Hverdagsrehabilitering foregår i kjente omgivelser og steder som er naturlige for brukeren. Dette kan bidra til at brukeren lettere forstår meningen med rehabiliteringen. Trenings- og læringsarenaen kan for eksempel være i brukerens eget hjem eller i andre kjente omgivelser der aktiviteter foregår. Ved å ha hverdagsrehabilitering i kjente og naturlige omgivelser vil treningen ikke oppleves som kunstig for brukeren (Tuntland & Ness, 2014, s.36).

### Tverrfaglig samarbeid

Det særegne med hverdagsrehabilitering er at det er et tverrfaglig samarbeid og de ulike faggruppene går inn og vurderer om det er behov for tjenesten. De faglige pådriverne er fysioterapeuter, ergoterapeuter og sykepleiere. De har hver sin rolle, men alle er med på å utarbeide en rehabiliteringsplan for brukeren (Tuntland & Ness, 2014, s.30).





# 1.3 Forprosjekt

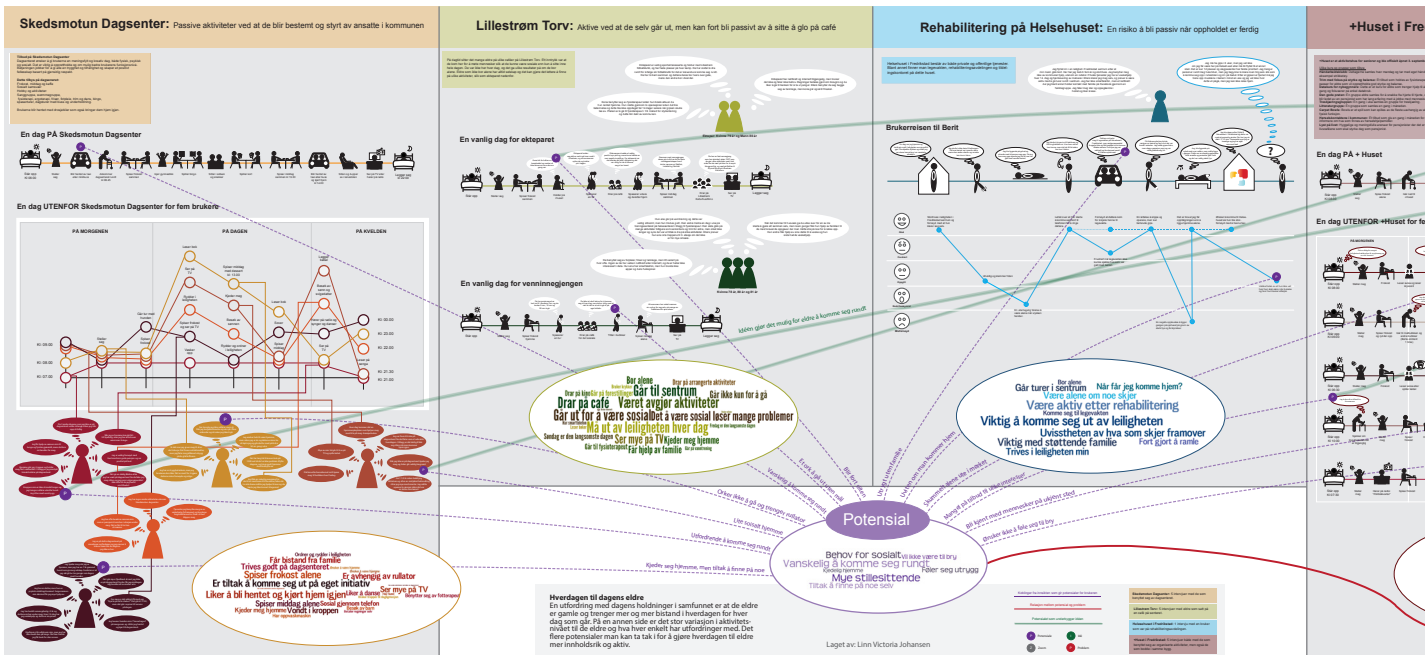
I tilknytning til masterprosjektet ble det gjennomført et forprosjekt, i Context of Mapping in Product design, som resulterte i en realitetssjekk av dagens situasjon for eldre. Hensikten med dette emnet var å tilegne seg kunnskap og erfaring ved bruk av giga-mapping som en metode for å utforske og visualisere komplekse systemer. Dette for å bringe diskusjonen om produkt- og systemutvikling til et strategisk nivå.

I forprosjektet ble det gjennomført flere intervjuer på forskjellige lokasjoner, som dagsenter, kjøpesenter, en rehabiliteringsavdeling og et aktivitetshus. Det var flere muligheter og utfordringer å ta tak i, men i dette giga-mappet ble fokuset å aktivisere eldre og gjøre sosiale aktiviteter. Det at man deltar på aktiviteter betyr ikke nødvendigvis at man er aktiv selv om man er tilstede.

## Et passivt liv

I giga-mappet kom det fram at eldre fort kjeder seg om de bare er hjemme, og dette skaper også et behov for å komme seg ut. Aktivitetsnivået blant de eldre var varierende, og ut ifra intervjuobjektene var det de som var på dagsenteret som kjedet seg mest når de var hjemme. På dagsenteret var alt tilrettelagt for å være sosial og delta på aktiviteter, og det eneste ansvaret den eldre hadde var å være klar når man ble hentet. Når man da er hjemme alene kan det bli et tiltak å aktivisere seg selv siden man er vant med å være passiv, og til tider sørger kommunen for at eldre kan være passive.

Det var en stor utfordring for eldre å komme seg ut av huset, og det var flere som hadde en frykt for å ramle og å være ute i mørket. Hva om man kan forebygge



Giga-map: En realitetssjekk av dagens situasjon.

før uhellet skjer? Alle intervjuobjektene trivdes med å ha andre mennesker rundt seg, men utfordringen i dette prosjektet var å designe tjenester som falt i smak hos flere eldre. Hvorfor skal alle spille bingo og strikke?

### Funn fra Giga-mappet

Dette forprosjektet ga en forståelse av dagens situasjon. Man så at aktivitet og sosial samvær var viktig for trivsel og mestring. Det er viktig med en bruker-tilpasset aktivitet som gjør at brukeren må gi en innsats og ikke får alt servert. Et annet funn var at det kan være vanskelig å finne brukere med felles interesser som kan ha nytte av hverandre og berike den enkeltes hverdag.

I forprosjektet var det fokus på brukeren og ikke fagpersoner. Med denne innsikten ble det et behov for å ha større fokus på innsikt fra de profesjonelle i hovedprosjektet. Dette for å få forståelse fra begge perspektivene før man avgjorde om løsningen skulle rettes mot brukeren eller fagpersonell. For å kunne diskutere problemstillingen og komme fram til en løsning så jeg behovet for å få innspill fra flere sider. I hovedprosjektet ville jeg derfor ta for meg bruker og fagpersonell, og de tilbud som er tilrettelagt i dag.

Giga-mappet vises på sensorutstillingen: **En realitetssjekk for dagens situasjon**

**Levels of Activation**

Forsjette aktivitetstyper	Capitale	Motivert	Relasjonell	Personlige	Imaginative
Middagsklapper	✓	✓	✓	✓	✓
Fysiske spill dager	✓	✓	✓	✓	✓
Gi kunnskapen videre til barn	✓	✓	✓	✓	✓
Kjøretøring	✓	✓	✓	✓	✓
Ulike turer	✓	✓	✓	✓	✓

**Grader av aktivisering**

Capitale	Motivert	Relasjonell	Personlige	Imaginative
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓

**Metoder**

**Context of Experience**

- 1. For beslutning**  
Tilgjengelig informasjon og interesse  
Hvordan formidle og vekke interesse?
- 2. Beslutningsstadiet**  
Ta beslutning om et ønske å være med  
Gi mulighet til å engasjere  
Hvordan kan eldre bistå eller delta i aktiviteter?
- 3. Tjeneste**  
Opprette til ulike interesser  
Tilpass til ulike interessegrupper  
Hvilke aktiviteter kan tilbys til eldre?
- 4. Tjeneste i bruk**  
Tilrettelegging for samarbeid med  
+Huset  
Hvordan organisere de ulike aktivitetene?
- 5. Videre engasjering**  
Rammen tilkalle på neste samling  
Engasjere seg til å delta på andre  
sosiale aktiviteter  
Hvordan få eldre til å fortsette med aktiviteter?

**Respons fra 2 brukere på Holmen dagstenter i Fredrikstad**

- 1. "Jeg er glad jeg fikk ha denne dagen med meg og for å vite at jeg ikke ble isolert i årene og jeg har med meg noen andre som kan hjelpe meg." -Kvinner 79 år
- 2. "Det kunne kanskje det som hadde vært en veldig fin dag for meg og alle som hadde vært i butikken, og kanskje med meg for å se på å være?" -Kvinner 90 år
- 3. "Jeg kunne gjerne hatt barn i butikken, men da måtte det vært med meg og velkommen til barn som har lyst å spille kort." -Kvinner 90 år
- 4. "Hvordan det er å være en tjenestegiver er det et tilbud jeg ville brennere meg av for det er ikke lett å komme seg rundt på noen steder og det er det som er viktig." -Kvinner 79 år
- 5. "Det er veldig viktig for meg å ha noen som kan hjelpe meg og det er veldig viktig å ha noen som kan hjelpe meg og det er veldig viktig å ha noen som kan hjelpe meg." -Kvinner 79 år

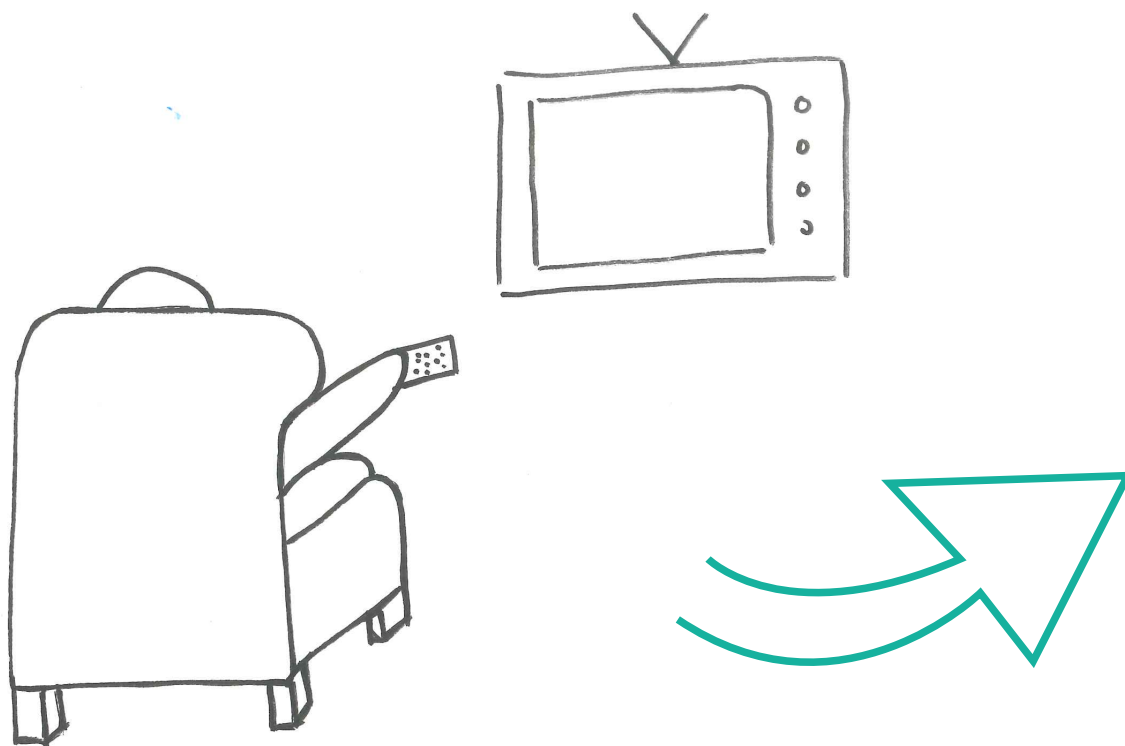
**Problemer**  
Hvordan få eldre til å komme seg ut og gjøre sosiale aktiviteter?

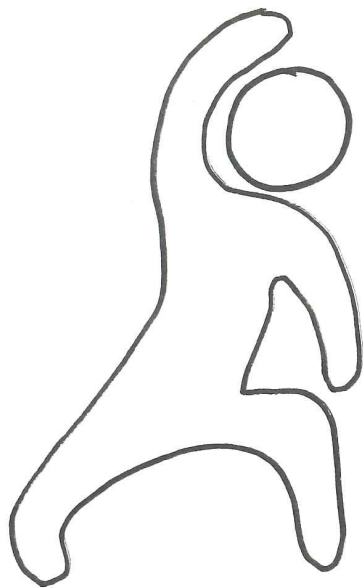
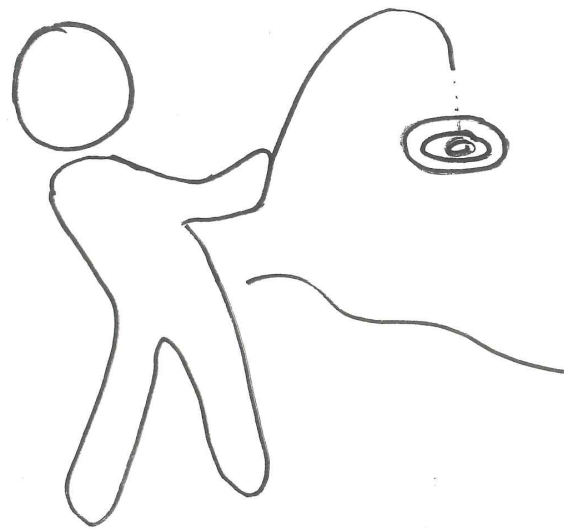
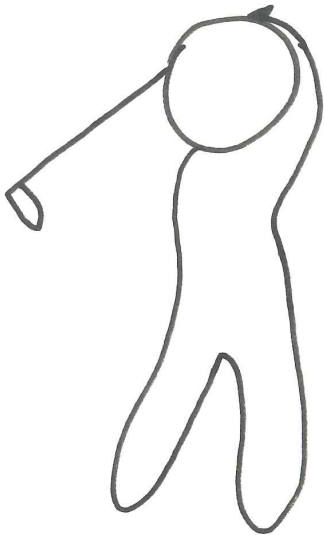
**Nyttige tips**  
Lag en liste over aktiviteter som er populære og som er tilgjengelige i området.  
Tilpass aktivitetene til brukernes behov og ønsker.  
Sover på dagen  
Spiser frokost alene  
Viktig å være sosial  
Må ha et sørend eller msi for å gå ut  
Skummelt å gå ut alene om kvelden  
Spiser middag alene  
Familie er viktig for meg  
Bruker rullestol  
Ser mye på TV

## 1.4 Problemstilling

Valg av problemstilling er basert på behovet for å få en bedre hverdag for eldre for å bedre livskvalitet.

Hvordan bidra til at eldre kan bo lenger hjemme ved bruk av digitale flater?





2



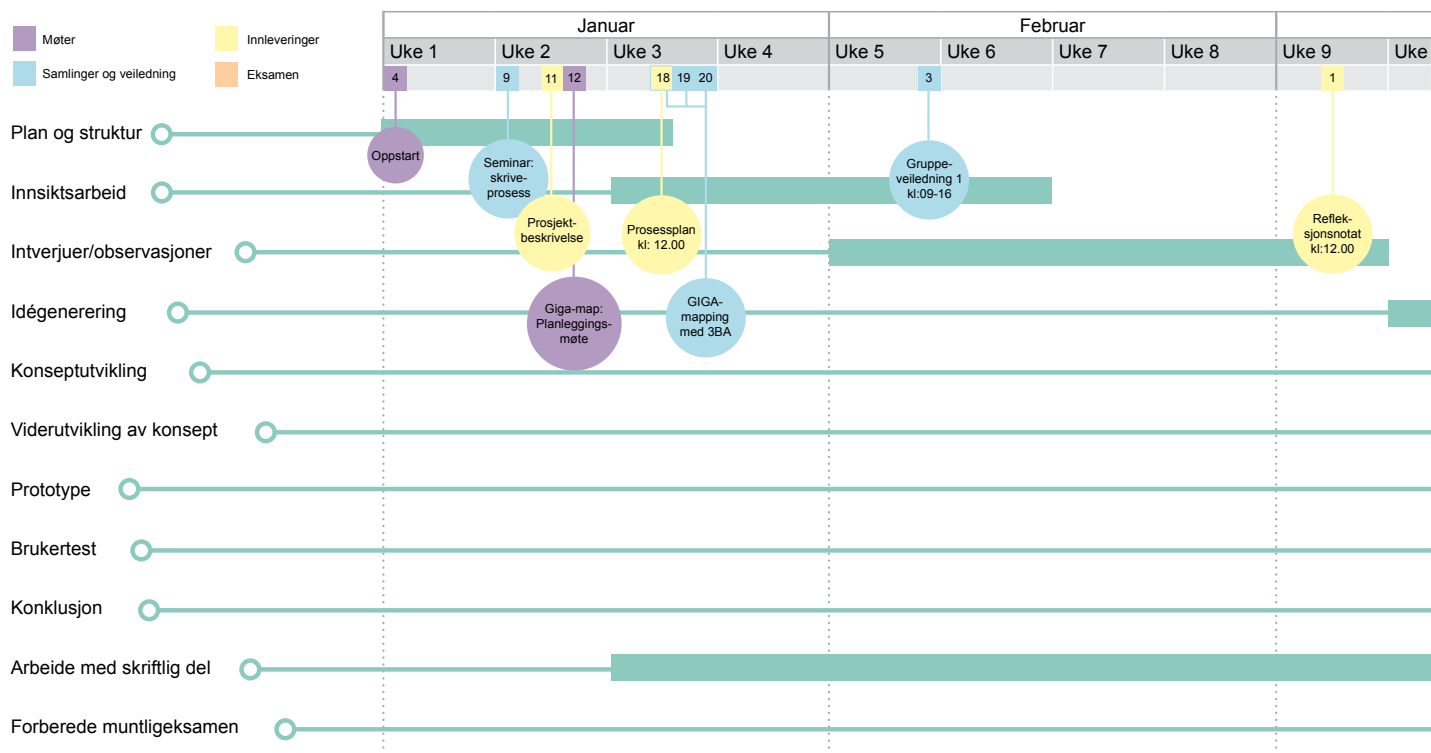


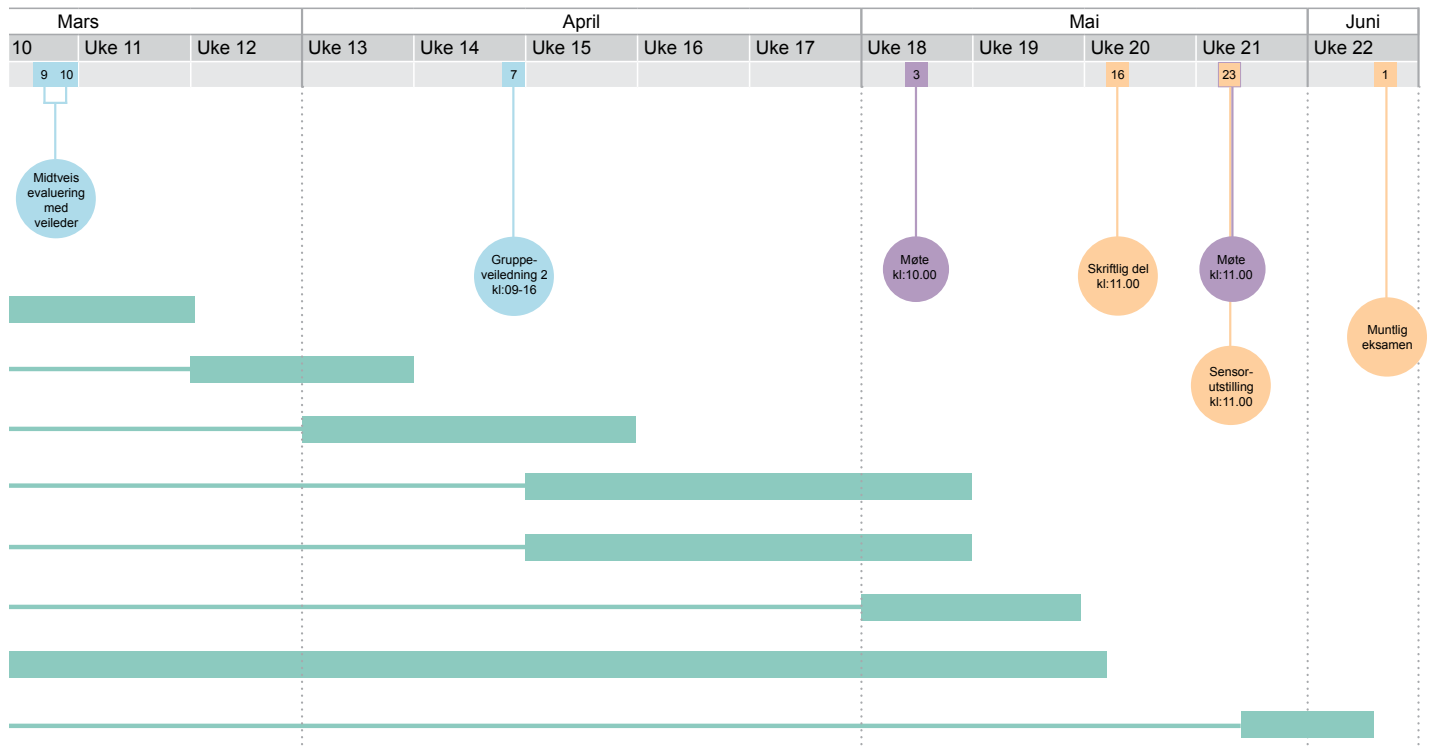
# PLANLEGGING

*Definere prosjektets omfang og aktiviteter  
for å utarbeide en løsning.*

## 2.1 Prosessplan

Prosessplan var starten på inndelingen av hovedprosjektet med definerte hovedkategorier og overordnet tidsplan. Denne prosessplanen ble brukt som en veiledning til den mer detaljerte prosjektplanen og sikret at man kom seg igjennom de kategoriene som var viktig for løsningen.





## 2.2 Prosjektplan

Prosjektplanen tar utgangspunkt i prosessplanen, men var en mer detaljert fremdriftsplan for å ha kontroll og styring på prosessen fram til ferdigstilling av løsning. Alle aktiviteter ble tidsdefinert og strukturert i forhold til når den enkelte aktivitet måtte være gjennomført. Det kom klart fram hvilke aktiviteter som var avhengig av hverdandre for at prosjektets fremdrift skulle gå etter planen.

### Fase 1: Oppstart

Uke 1 - 3

#### Hva

- Definere prosjektets innhold med bakgrunn i forprosjektet
- Utarbeide en prosessplan
- Utarbeide en prosjektplan med aktiviteter
- Definere problemstilling
- Valg av metoder

#### Hvorfor

Få oversikt over omfang og hva som må gjøres for å kunne gjennomføre prosjektet og komme fram til en løsning.

### Fase 2: Kartlegging

Uke 4 - 9

#### Hva

- Litteraturgjennomgang av hverdagsrehabilitering
- Intervjuer med fagpersonell
- Observasjoner av brukere for hverdagsrehabilitering
- Analysere funn
- Finne fram til hva som motiverer til økt aktivitet

#### Hvorfor

Trenger materiale for å vite hva man skal bygge konseptet på.

## Fase 3: Gjennomføring

Uke 10 - 17

### Hva

- Utvikle idéer med grunnlag fra kartleggingen
- Skjematisere idéene
- Utarbeide konsepter
- Evaluere konsepter
- Utarbeide kravspesifikasjon ut ifra konseptene
- Utarbeide endelig konsept
- Testing og videreutvikling

### Hvorfor

Komme fram til en løsningen som svarer på problemstillingen.

## Fase 4: Ferdigstilling

Uke 18 - 19

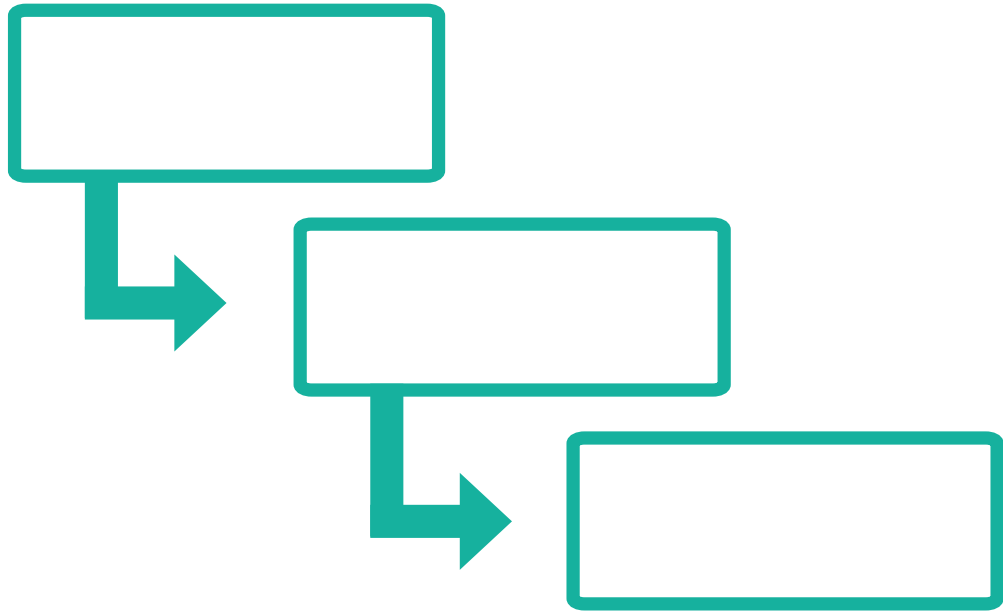
### Hva

- Utarbeide en prototype
- Brukertest av prototype
- Videreutvikling/ending av prototype
- Ferdigstilling av endelig prototype

### Hvorfor

Kvalitetssikre at den endelige løsningen kan benyttes.

3



# METODE

*Dette kapitlet omhandler hvilke metoder som ble benyttet og hvorfor.*

# Metoder

## 3.1 Litteraturgjennomgang

Som en del av det å tilegne seg innsikt og kunnskap rundt området ble det benyttet litteraturgjennomgang. Dette ble benyttet gjennom hele prosjektet, men for det meste før idégenereringen.

## 3.2 Observasjon

Det ble foretatt flere observasjoner gjennom dette prosjektet. Observasjonene besto av å bli med til brukere som benyttet seg av, eller skulle begynne med, hverdagsrehabilitering i Lørenskog kommune. Dette var for å få innsikt i hva hverdagsrehabilitering omhandlet og hvordan det ble brukt til å bidra til at eldre kan bo lenger hjemme. Det var totalt fire brukere som ble observert. En bruker gikk gjennom to kartleggingsmøter før det ble igangsatt hverdagsrehabilitering. Observasjonene blir dokumentert i form av brukerreise og bilder med beskrivende tekst.

## 3.3 Intervju

Det ble valgt å benytte intervjuer for å få innsikt rundt erfaringer hos fagpersonell tilknyttet eldre. Fagpersonell besto av sykepleier, ergoterapeut og fysioterapeut fra ulike kommuner. Intervjuene ble planlagt på forhånd, men valgt å være såpass åpne for å tilegne seg de erfaringene de satt med. Intervjuene ble dokumentert gjennom oppsummeringer som ble tatt med videre inn i prosessen for å finne potensialer å ta tak i.

## 3.4 Context of Experience

Context of Experience (COE) er en metode rettet mot produktdesignere for å skape produkter med en mer bærekraftig forbruk (Gulden & Moestue, 2011). I dette prosjektet har COE blitt brukt i forbindelse med kravspesifikasjonen. Dette for å spesifisere og beskrive ønsket resultat

basert på behovene som ble avdekket under innsiktsarbeidet og idégenereringen. Ved bruk av COE ble de ulike kravene under de 5 forskjellige fasene spesifisert; pre-purchase, point of purchase, product, use, planing of replacement (Gulden & Moestue, 2011).

**Pre-purchase** handler om å aktivere en potensiell bruker til å vurdere og endre vaner og oppførsel. Dette for å få brukerne interessert i produktet og danne et ønske om å kjøpe produktet. Dette kan bidra til å gi et mer langvarig forhold mellom produktet og bruker.

**Point of purchase** baserer seg på den fasen der man sjekker ut andre alternativer etter å ha vært gjennom den første fasen pre-purchase.

**Product** uttrykker den fasen der brukeren eier produktet. Her kan man designe for at brukeren tilhører ulike grupper eller at produktet endrer seg under bruk for å holde interessen oppe hos bruker.

**Use** vil si den fasen der brukeren benytter seg av produktet. Det er viktig å designe et produkt brukeren ikke blir fort lei. Dette ved å skape emosjonelle følelser som danner minner og tilhørighet ut ifra historien man etablerer sammen med produktet. Det er også mulig å skape en slags fornyelse for brukeren, eksempelvis en oppdatering brukeren ønsker å vente på.

**Planing of replacement** er den siste fasen der brukeren planlegger hvordan man skal kvitte seg med produktet eller deler av produktet. Det er mulig i denne fasen å tenke langsiktig ved å designe slik at bruker ønsker å gi produktet videre etter bruk, eller bytte ut noen av komponentene for å skape et ønske om å fortsette og bruke produktet.



**Level of Activation (LOA)** har sin opprinnelse fra COE, men har mer fokus på ulike nivåer for å kunne aktivisere brukeren. LOA består av 5 ulike nivåer for aktivering i alle fasene fra COE; cognitive, motional, relational, perseptual og imaginative. Denne metoden ble brukt under evaluering av konsepter for å se analysere hvordan de ulike konseptene skapte aktivering (Gulden, 2013).

### 3.5 Brukerreise

Under innsiktsarbeidet ble det laget en brukerreise over hva en bruker måtte gå igjennom dersom man skulle benytte seg av hverdagsrehabilitering. Denne brukerreisen ga en forståelse av hvordan fagpersoner kommuniserte med potensiell bruker og hvordan de ulike stegene i kartleggingsmøtet foregikk. Brukerreisen ble dokumentert ved hjelp av tegninger og tilhørende tekst.

### 3.6 Trådkisser (Wireframes)

Denne metoden ble benyttet flere ganger i prosjektet. Trådkisser ble benyttet for å arrangere ulike elementer som skulle inn i hvert skjermbilde på en mest hensiktsmessig måte. Under idéutviklingen var trådkisser til stor hjelp for å illustrere ulike funksjoner i hvert konsept. Alle trådkissene ble dokumentert ved hjelp av tegninger som ble gjort for hånd. Dette var en rask måte å illustrere sine idéer på. Det ble også benyttet trådkisser av det endelige konseptet, før det ble overført til digitalt ved hjelp av Adobe Illustrator og InVision og videreutviklet.

### 3.7 Prototyping

Trådkisser ble brukt til å sammenstille en interaktiv og testbar prototype. For å få til dette ble det grafiske designet laget i Adobe Illustrator. Deretter ble designet satt

sammen og gjort interaktivt ved hjelp av verktøyet InVision. Dette gjorde det lettere å gjennomføre brukertester. Det var noen begrensninger i InVision, eksempelvis illustrere statisk global navigasjon i toppen av hvert skjermbilde.

### 3.8 Brukertesting

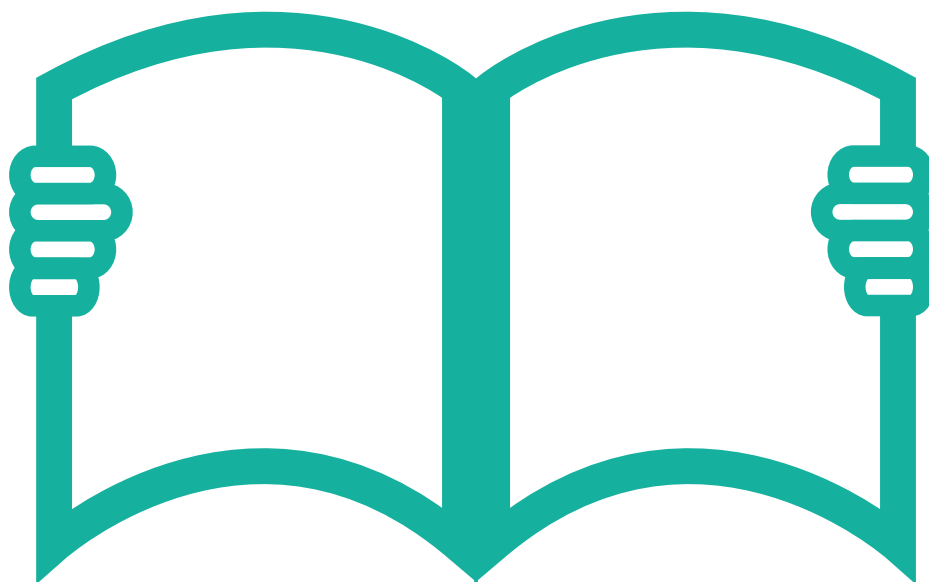
Det ble gjennomført to brukertester under dette prosjektet. Første brukertest besto av 10 testere med ulik bakgrunn, og disse tok for seg første utkast av løsningen. I andre brukertest ble andre utkast av løsningen testet ut av en fagperson. Dette var for å få innspill fra en som hadde erfaringer tilknyttet eldre. Begge brukertestene ble gjennomført for å få tilbakemeldinger på løsningen. Dette bidro til å styrke konseptet og få en mer brukertilpasset løsning. Brukertestene ble dokumentert gjennom oppsummeringer og bilder.

### 3.9 Stilguide

Det ble utarbeidet en stilguide for å sikre et konsistent visuelt uttrykk. Stilguiden består av retningslinjer for bruk av fargepalett, typografi og ikonografi. Ved hjelp av stilguiden ble det lettere å ha kontroll over utviklingen av et design med sammenhengende skjermbilder og dermed sikre et konsistent utseende på tvers av de ulike skjermbildene.

I typografien ble det benyttet Apple iOS design guidelines siden dette allerede er et velfungerende system som blir benyttet av mange og er veldig utbredt (Apple, 2017). Dette satte rammene for font og tekststørrelse som bidro til en løsning som var oversiktlig og lett å lese.

44



# TEORI

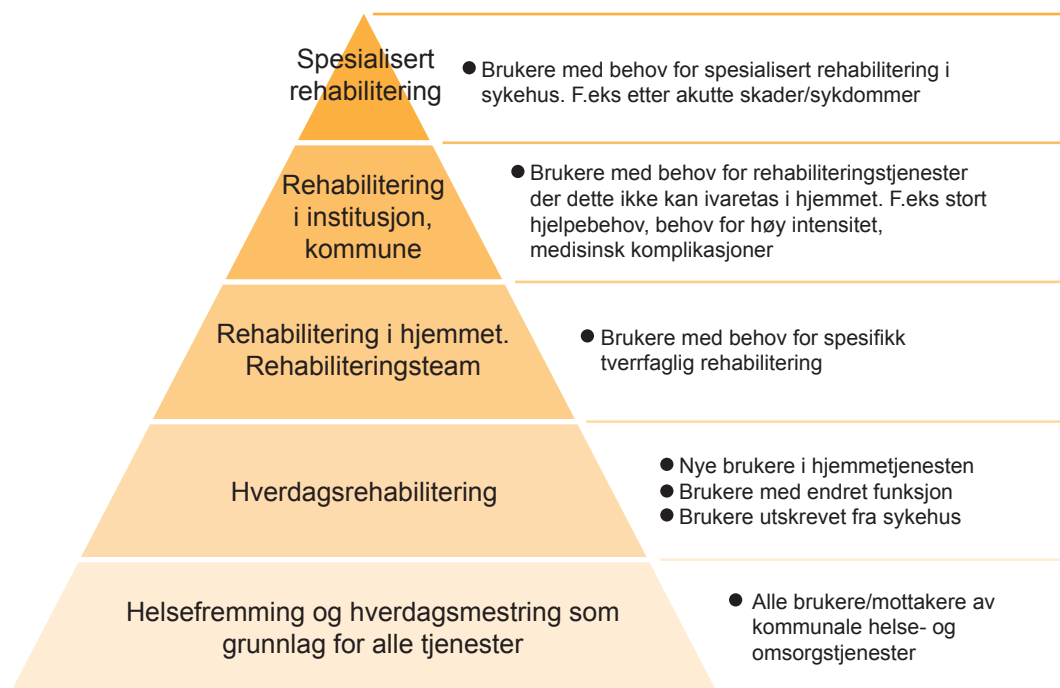
*Beskrivelse av teorien bak dagens tiltak for de eldre og motivasjon for gjennomføring.*

## 4.1 Hverdagsmestring

Det er mange hensyn å ta når man implementerer hverdagsrehabilitering i en kommune. En stor del av hverdagsrehabilitering er hverdagsmestring. Dette går ut på tankesettet der man fokuserer på den enkeltes mestring uavhengig av funksjonsnivå. Det er viktig at de ansatte i hverdagsrehabiliteringsteamet og i hjemmetjenesten har et rehabiliterende tankesett eller en rehabiliterende holdning der man slipper hjelperollen. Kort fortalt skal de ansatte "holde hendene på ryggen" slik at man unngår at man overtar for brukerne. Det gjelder å støtte brukeren til å føle mestring over å utføre aktivitetene selv, og som ansatt skal man være oppmerksom og reflektere hvordan brukeren kan nå sine mål. Når brukere føler mestring og kontroll over sin egen hverdag har dette en stor betydning i forhold til opplevelse av livskvalitet og egenverd (Helsekompetanse, udatert).

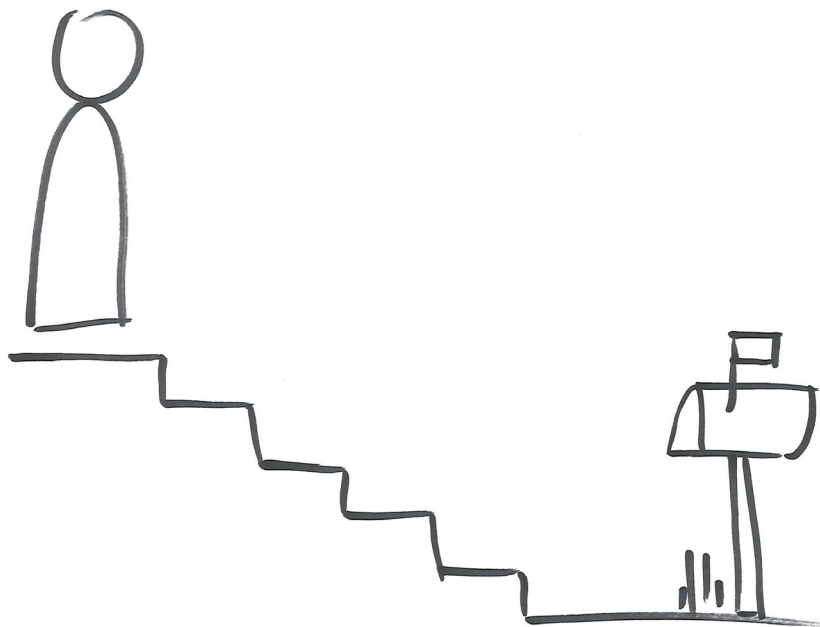
### Rehabiliteringspyramiden

Kristiansand kommune har laget en Rehabiliteringspyramide (se figur 1) for å illustrere de ulike rehabiliteringsformene og hvor høy medisinsk faglig kompetanse som kreves. Her blir hverdagsrehabilitering sett på som et helsefremmende tankesett og ikke kun et rehabiliterende tankesett. Rehabiliteringspyramiden illustrer at det er flere brukere i de nederste nivåene enn de øverst. Alle nivåene er viktig i vårt samfunnet og det er ikke meningen at hverdagsrehabilitering skal gjøre alle de andre rehabiliteringsbehovstegene (Tuntland & Ness, 2014, side 28).



Figur 1. Pyramiden illustrer forholdet mellom antall brukere og hvilke rehabiliteringstjenester som benyttes (Tuntland & Ness, 2014, s. 28)

*Det er en selvfølge for de fleste av oss å gi en hjelpende hånd til dem som strever. Hente posten for naboen som gruer seg for å gå trappa. Skjære brød for bestemor som synes det er vanskelig å få et godt grep rundt brødkniven. Men det er ikke nødvendigvis den rette tingen å gjøre, om det aldri så mye føles slik. For det kan være at naboen heller bør oppmuntres til å ta turen ned trappa for å holde formen ved like, slik at han kan fortsette å bo hjemme. Og hvis bestemor får en ny og bedre brødkniv i stedet for hjelp til å skjære skiver, vil hun kunne greie seg lengre på egen hånd (sitat fra daværende helse- og omsorgsminister Støre, 2013, s.16).*



Dette sitatet fra daværende helse- og omsorgsminister Støre illustrer at hverdagsmestring er viktig å ha med seg i hverdagsrehabilitering. Selv om holdningene har eksistert lenge handler endring om hvordan man stiller brukeren spørsmål: Fra å spørre "Hva trenger du hjelp til?", til heller å spørre: "Hva er

viktige aktiviteter i livet ditt nå?". Dersom man innfører hverdagsrehabilitering i en kommune er internaliseringen av tankesettet om hverdagsmestring og deltakelse den største faglige omstillingen som kreves i følge stortingsmeldingen Morgendagens omsorg ( Meld. St. 29 (2012-2013)).

## 4.2 Motiverende intervju (MI)

For å kunne tilby tiltak til ulike brukere blir det gjennomført et kartleggingsbesøk. En metode som enkelte kommuner benytter seg av er Motiverende Intervju (MI) og dette kan være gunstig slik at man tilbyr riktig tiltak og tilbud til riktig bruker. I intervjuet ønsker man å lære mest mulig om brukeren, og med lukkede spørsmål kan det være utfordrende å oppdage hva brukeren selv synes er viktig i sin hverdag. Ett eksempel på et lukket spørsmål kan være "Har du det bra i dag?". Stiller man derimot et åpent spørsmål som for eksempel "Hvordan så du for deg at denne dagen skulle bli?", oppfordrer man brukeren til å tenke og reflektere over sin hverdag. På en annen side er det viktig at personen som intervjuer er nøytral og partisk lyttende for det er tross alt brukeren som er ekspert på sitt eget liv.

Anette Noorda, sykepleier i Sarpsborg kommune, sier i videoklippet *Ti filmer om motiverende samtaler – et utviklings- og opplæringsstilbud* at i enkelte tilfeller føler hun at det ikke lenger er behov for henne etter en stund med trening (Sarpsborg kommune, Bergensklinikkene, KS og Nasjonalt kunnskapssenter for helse-tjenesten, 2015). Dette er fordi brukeren selv klarer å gjøre enkelte av de arbeidsoppgavene hjemmetjenesten gjør når de ikke er tilstede. En gang måtte hun sette seg ned med brukeren fordi hun ikke følte hun ga den samme nytten lenger. Da kom det fram at han gjorde de oppgavene selv når hjemmetjenesten ikke var der, men det var koselig med besøk siden han følte seg ensom. Vi mennesker har en naturlig trang til å hjelpe, men enkelte ganger gjør vi brukeren mer passiv enn vi selv er klar over. *Kanskje hjelpen også er å finne tilbud som gjør at brukeren får omgå andre mennesker og å være sosial enn kun å ty til hjemmetjeneste?*

Et viktig aspekt for å kunne tilby hverdagsrehabilitering er at brukeren må være med når man har motiverende intervjuer, slik at brukeren får den hjelpen som trengs for å mestre sin hverdag. En utfordring under et slikt intervju er å få brukeren til å snakke om sine utfordringer. Dersom det kommer lite informasjon fra brukeren kan man vinkle det på en annen måte. Da kan man heller stille brukeren noe lignende spørsmål som "Hva tror du andre bekymrer seg for når det gjelder deg?".

Det hender at de igangsatte tiltak ikke virker, og da er det viktig at den ansatte har en samtale med brukeren. Samtalene må være godt forberedt og dokumenteres slik at man får fram verdifull informasjon. En mulig måte å utføre dette på er å benytte seg av The Canadian Occupational Performance Measure, beskrevet på side 32. Her benytter man skjemaet som gir informasjon både før hverdagsrehabiliteringen starter og etter endt gjennomføring.

De som jobber med hverdagsrehabilitering kan ha en stor fordel av å trene på å stille åpne spørsmål. Det er viktig å reflektere og trene før man tar det videre til brukeren. Ofte kan samtalene blir kunstige og enkelte svar gir ikke inntrykk og forståelse for hvordan brukeren har det, mens andre får brukeren til å fortelle mye rundt temaet (Sarpsborg kommune, Bergensklinikkene, KS og Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2015).



*Figur 2. Hvilket spørsmål er lurt å stille om man ønsker et utdypende svar?*

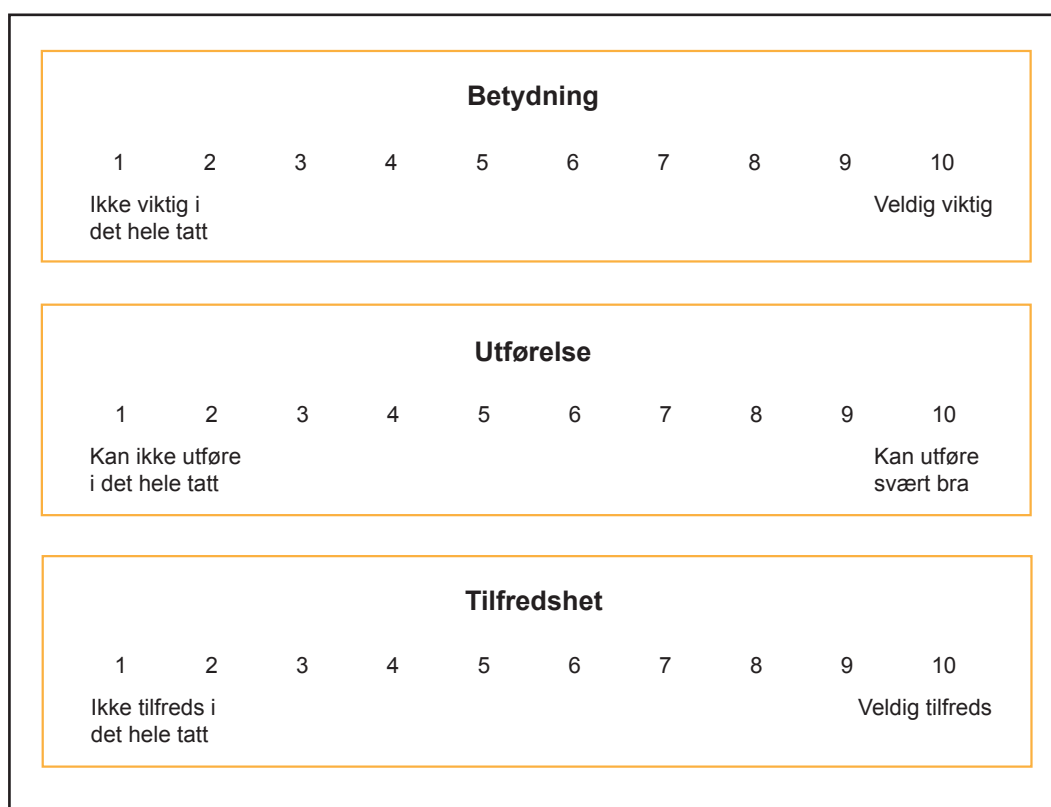
## 4.3 Kartleggingsmetoder

The Canadian Occupational Performance Measure, heretter kalt COPM, er et verktøy for å få forståelse av brukerens situasjon. Brukeren vurderer sine egen aktivitetsutfordringer samtidig som det blir brukt til å evaluere nytten av de tiltakene som ble gjennomført av hverdagsrehabiliteringsteamet. COPM er forholdsvis enkelt å lære seg og kan være til stor nytte når det kommer til å danne grunnlag for evaluere effekt av tiltak og behovet for videre rehabilitering (Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering, 2014).

Under kartleggingsmøter er det flere som benytter seg av kortene som er vist i figur 3 (Kjekken & Hunnalvatn, 2014, s.108). Her

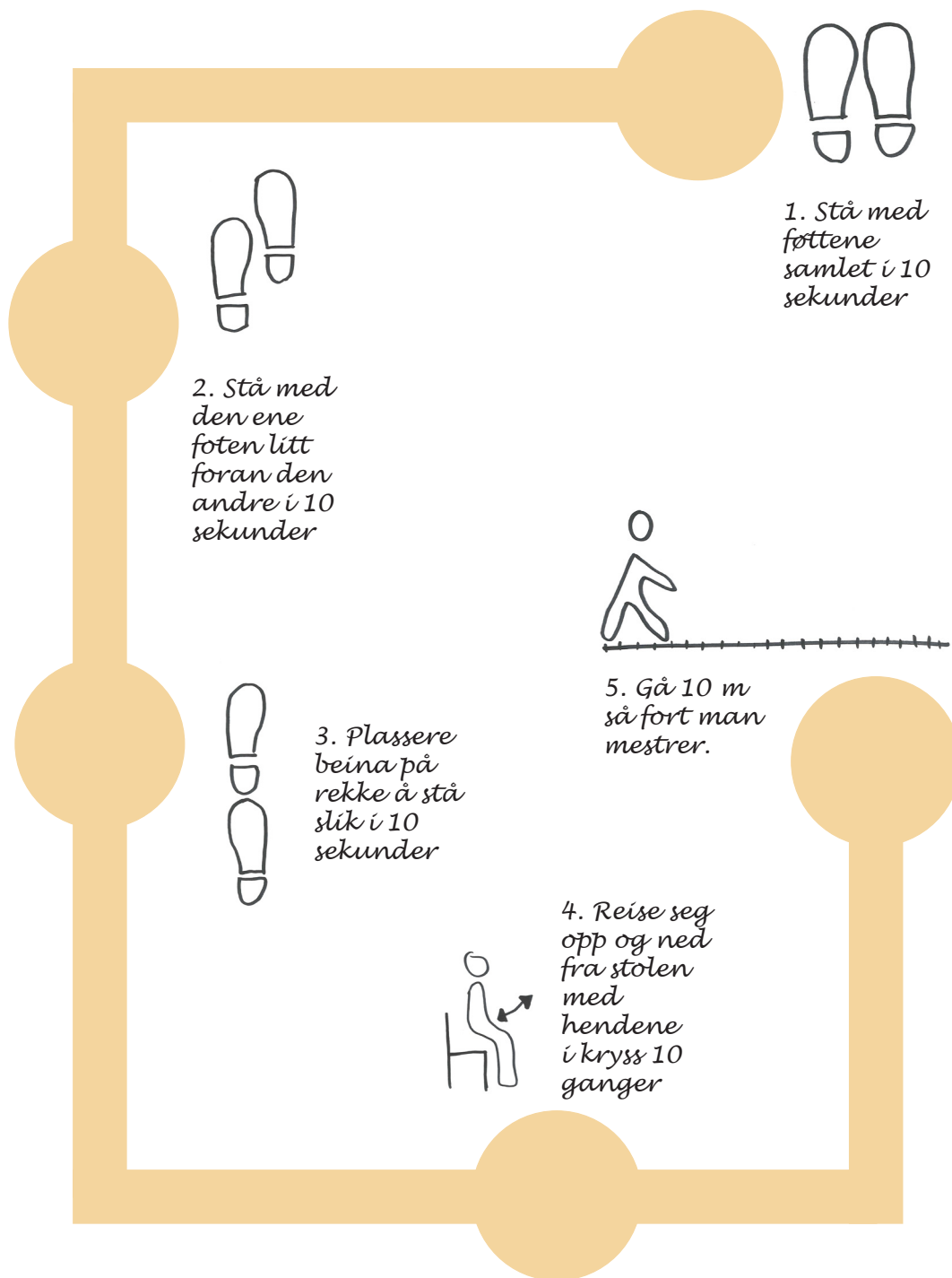
må den fremtidige brukeren rangere hvordan man selv mener man har utført aktivitetene tidligere. Aktivitetene som blir rangert er bestemt ut ifra hvilke mål brukeren setter som mål.

I figur 4 vises de ulike øvelsene brukeren må gå igjennom, i en test kalt Short Physical Performance Battery (Thingstad, 2013) for kartlegging av den fysiske formen. Resultatene blir ført ned for hånd og testen legger til rette for hva man skal ta hensyn til når man setter opp et treningsprogram. Det krever ikke noe forkunnskaper fra bruker, og noen av øvelsene brukes i treningsprogrammet.



Figur 3. Illustrasjon på kortene som blir brukt til rangering av brukerens forståelse av situasjonen.





Figur 4. Oversikt over øvelsene som blir gjennomført i Short Physical Performance Battery (Johansen, 2017)

## Treningsprogram som betegnelse

Flere opplever treningsprogram som negativt, fordi man har en oppfattelse om at det er krevende og man får dårlig samvittighet dersom man ikke følger hele opplegget. Brukere ønsker å få det lettere i hverdagen, men tanken av å

måtte gjøre treningsøvelser faller ikke i smak hos alle. Må fokuset være treningsprogram, eller kan man endre fokuset til aktiviteter som skaper sosial omgang og gir en indre motivasjon?

## 4.4 Indre og ytre motivasjon

En vesentlig del av hverdagsrehabilitering er at brukeren må ha motivasjon til å gjennomføre de målene som man setter seg.

### Kontrollert og autonom motivasjon

Den amerikanske psykologen Edward Deci (2012) beskriver motivasjon som følger; "It's the Energy for Motivation". Med dette mener han at motivasjon er det som får deg opp om morgenen og får deg gjennom dagen. Som han forklarer i filmen *Promoting motivation, health, and excellence* (2012) finnes det to ulike former for motivasjon; kontrollert motivasjon (ytre motivasjon) og autonom motivasjon (indre motivasjon). Kontrollert motivasjon er en form for tvungen og presset motivasjon som vil si at personen kan ha en tendens til å finne den korteste veien til målet. Autonom motivasjon derimot handler om at personen har vilje og tar sine egne valg. Det kan omhandle noe personen synes er interessant eller verdsetter høyt. Dette gjør at motivasjonen kommer innenfra og gir deg automatisk en indre motivasjon. I følge Deci skaper autonom motivasjon mer kreativitet, gir bedre problemløsning, man tenker mer utenfor boksen, får bedre presentasjon, har mer positive følelser og det er mer knyttet opp til fysisk og psykisk helse enn kontrollert motivasjon.

### How can you create the condition within which others will motivate themselves?

- Edward Deci, en av verdens fremste motivasjonseksperter

Med dette utsagnet sikter han til begrepet Autonom Support. Autonom Support går ut på å hjelpe personer til å bli mer indre motivert. Dette gjøres ved å prøve og sette seg inn i personens situasjon og forstå den. La de ta valgene og å få være med på å bestemme og prøve nye måter (Deci, 2012).

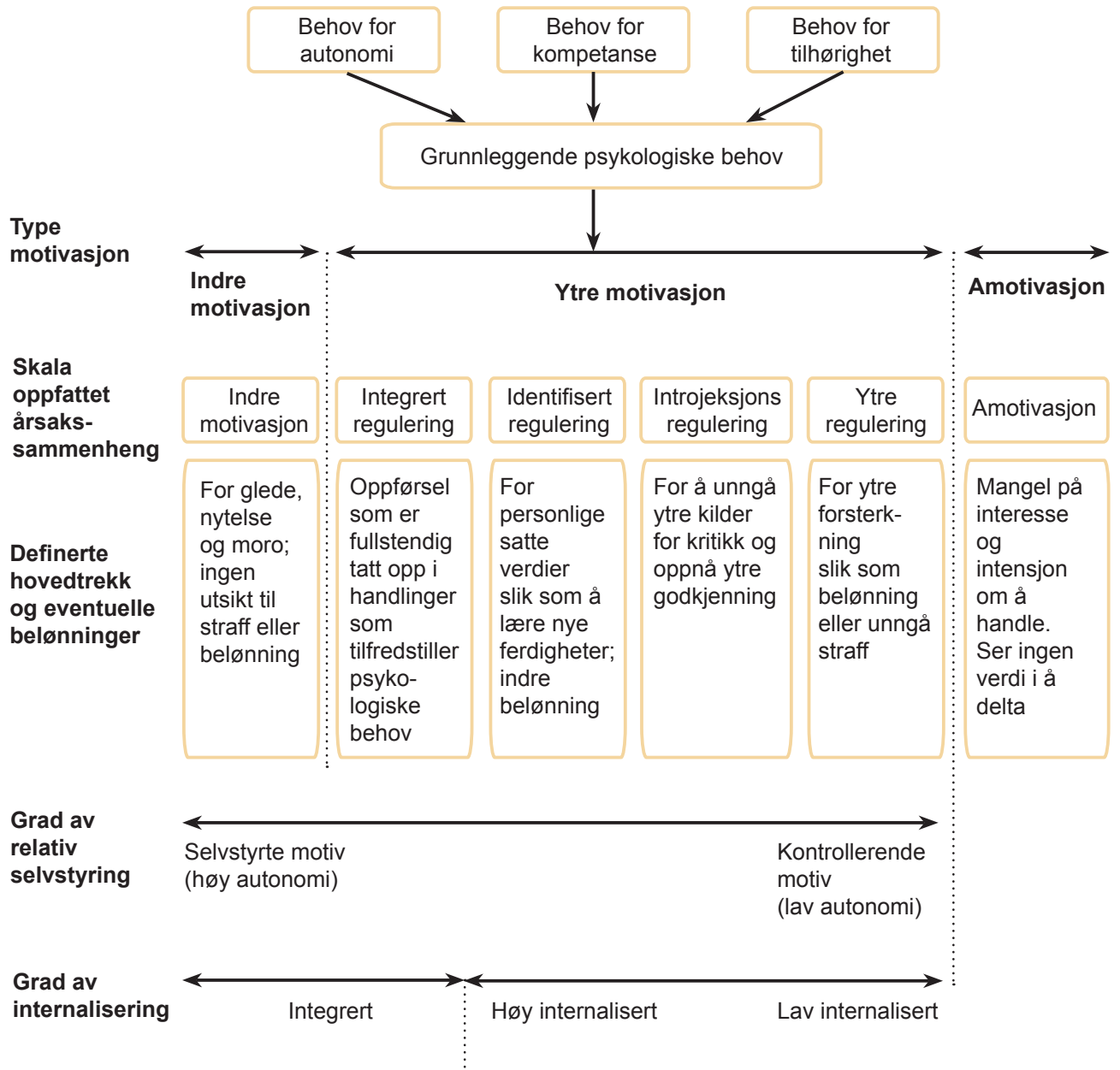
### Selvbestemmelsesteorien

Deci og Ryan (2007) har utarbeidet en teori kalt selvbestemmelsesteorien (SDT) der den indre motivasjon har en sentral rolle (figur 5). Teorien fokuserer både på autonomi, tilhørighet og kompetanse og er en omfattende sosialkognitiv teori. Selvbestemmelsesteorien består av tre delteorier; *Grunnleggende psykologiske behov*, *kognitiv evaluering* og *organisk integrasjon*.

*Grunnleggende psykologiske behov* knyttes til de psykiske behovene ved autonomi, kompetanse og tilhørighet. Behovene kan være med på å styre kvaliteten på motivasjonen, og tilfredstilles alle disse oppnår man optimalisert motivasjon (Ryan & Deci, 2007, side 7). Som tidligere nevnt handler autonomi om at man har vilje og tar sine egne valg (Deci, 2012); kompetanse er følelsen av mestring samtidig som man har en effekt på samhandlinger i miljøet; Tilhørighet baserer seg på følelsen av nærhet til andre mennesker.

I *kognitiv evaluering* er miljømessige faktorer avgjørende for om handlinger undergraver og fremmer den indre motivasjonen. Aktiviteter som er styrt av indre motivasjon utføres av glede/tilfredshet og interesse der man slipper å ta i bruk trusler eller konsekvenser for å utføre. Det er allikevel mulig at ytre motivasjon kan skape motivasjon dersom aktiviteten unngår skyld, vedlikeholder personens verdier, gir belønning og unngår straff.

*Organisk integrasjon* fokuserer derimot på den ytre motivasjonen. Den går ut på at man kan klassifisere den ytre motivasjonen inn i fire nivåer, basert på hvor godt motivasjonen for handlingen er integrert. Disse nivåene er vist i figur 5 etter hvor stor grad av ytre faktorer som påvirker den ytre motivasjonen; fra den ytre regulering der man unngår straff til integrert regulering der man tilfredstiller psykologiske behov.



Figur 5. Skjematisert fremstillingen av selvbestemmelsesteorien med tre delteorier; Grunnleggende psykologiske behov, kognitiv evaluering og organisk integrasjon. Fritt oversatt etter Ryan og Deci, 2007, s.8.

## 4.5 Gamification som en motivasjonsfaktor

### Hva er gamification?

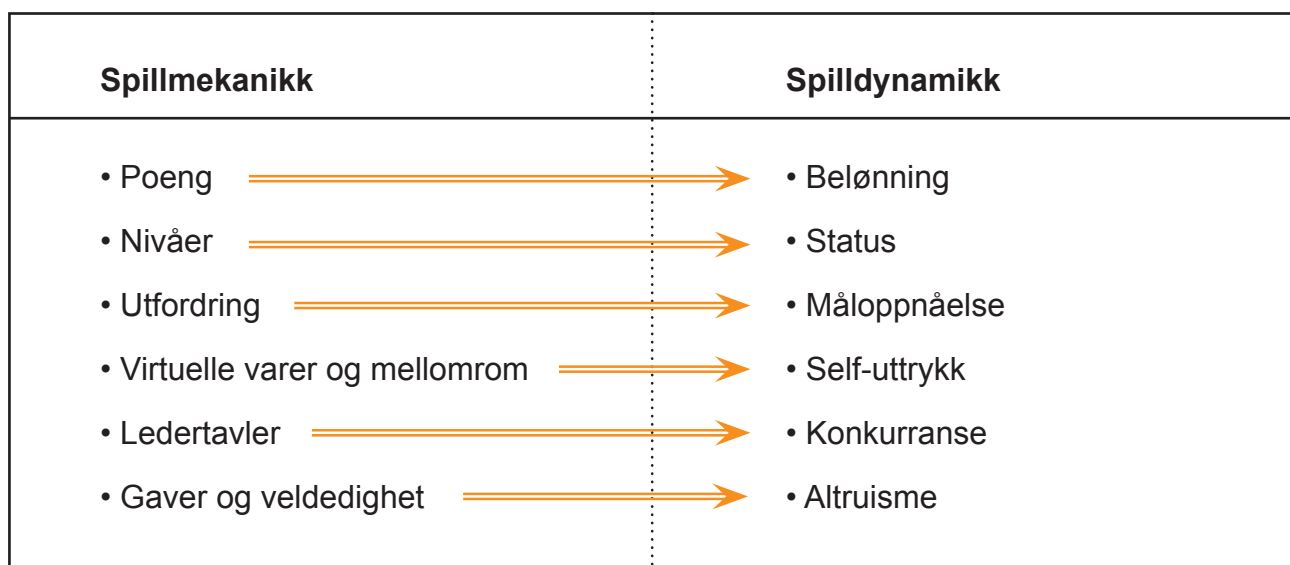
Gamification er en teori der man bruker elementer fra spill satt inn i en annen kontekst, produkt eller tjenester for å trigge ønsket motivasjon (Deterding, 2012). Det er spesielt to viktige termer i gamification som skal skape deltagelse og engasjement. I gamification blir spilldynamikk og spillmekanikk benyttet i prosessen for blant annet å lage nettsider, forretningstjenester, markeds kampanjer, innholdsportaler, eller nettsamfunn.

**Spillmekanikk** og **spilldynamikk** er to termer som er tett relatert (figur 6). Spillmekanikk er forholdet mellom ulike elementer og gjenstander som blir brukt i spillet, der handlinger og atferd brukes til å "gamify" en aktivitet. Samtidig forklarer det hvordan alt fungerer, spesifiserer hva det er og hvordan man kan samhandle med spillverden. Spilldynamikk er mer resultatet av ønskene som blir oppnådd når man har tatt i bruk elementene fra Game Mechanics.

Som figur 6 viser ser man at ved å implementere spillmekanikk oppnår man spilldynamikk. Ved å innføre en form for poeng i spillet kan et resultat være en belønning. Har spillet en form for nivåer kan det gi uttrykk for status for andre i spillverden.

### Hvordan benytte Gamification videre i prosjektet?

Den indre motivasjon er en vesentlig faktor for gjennomføring av en aktivitet, siden det da ikke er noen som tvinger brukeren til å utføre aktiviteten. Samtidig går det an å benytte seg av ytre motivasjon til å få brukere til å bedre sin livssituasjon. Det er ønskelig å benytte seg av Gamification som en trigger for å motivere. Tanken er å bruke gamification i den digitale løsningen for å ta inn elementer fra spillverden.



Figur 6. En skissering på hvordan spillmekanikk og spilldynamikk er tett relatert.

### Et eksempel på gamification: Untappd

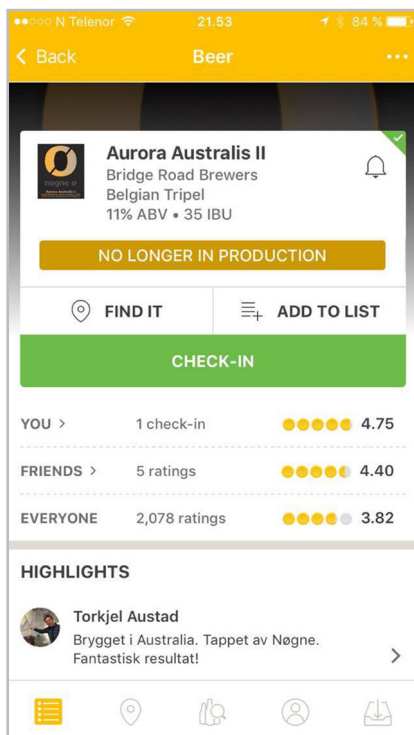
Untappd er en app for ølinteresserte. Appen er i utgangspunktet en stor katalog over de fleste øl som blir brygget her i verden, men den krydrer brukeropplevelsen med gamification. Det sentrale i appen er at man kan «sjekke inn» en øl man har drukket. Når man «sjekker inn» en øl angir man en score mellom 0 og 5 på hvordan ølen smakte, hvor ølen ble drukket, hvordan den ble servert og eventuelle kommentarer. Når man har «sjekket inn» et visst antall øl av en type, f.eks. fra et land, kan man få ulike badges, se skjermbilde i midten.

Når man skal handle øl kan man se i appen hvilke type øl man kan drikke for å få flere badges. Man kan få badges fra forskjellige øltyper, øl fra forskjellige land, antall steder man har drukket øl, og ved spesielle

anledninger som for eksempel nyttår. Dette er en fin måte å oppleve nye øltyper på. Untappd har sosiale funksjoner ved at man har mulighet til å legge til venner og følge med på hva de drikker i tillegg til å tagge de om de drikker den samme ølen sammen med deg. Man kan skåle med de, vist nederst i høyre skjermbildet “Chris toasted this”.

Andre gamification elementer i appen er at den gir en oversikt over hvor mange forskjellige og hvor mange øl man totalt har drukket, som kan for enkelte ses på som en konkurranse, “hvem har smakt på flest øl?”. For flere øldrikkere kan denne appen være engasjerende og skaper et nettverk for personer som deler interessen om øl og liker å utforske nye typer øl.

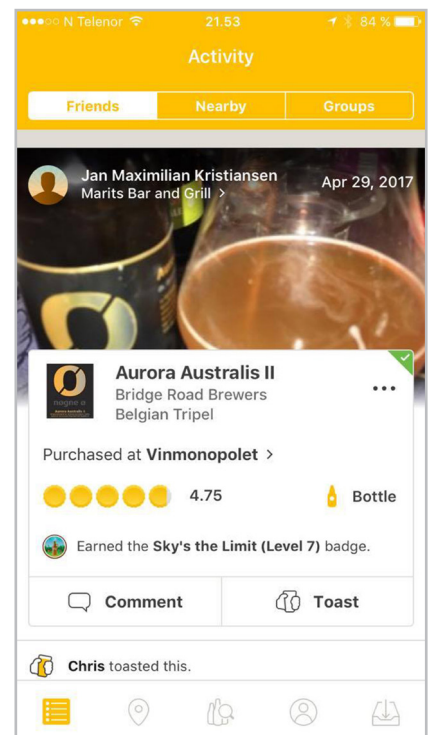
Bildene under er skjermbilder direkte hentet ut ifra Untappd.



Dette skjermbilde viser hva brukeren har gitt som score på ølen “Aurora Australis II”, og hva dine venner og alle som har drukket den har gitt.

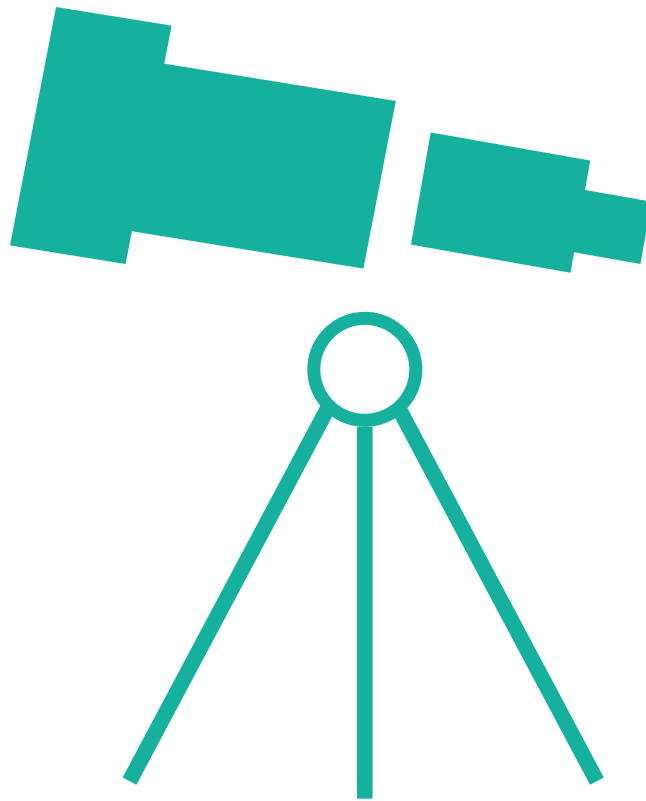


Skjermbilde illustrerer en oversikt over hvilke badges som man har oppnådd og hvilke man kan oppnå.



Skjermbilde viser til en øl brukeren har drukket med sosiale funksjoner som “skåling” og kommentering.

5



## INNSIKT

*Gir innblikk i prosessen som ble gjennomført for å få bedre forståelse for hva det virkelig behovet kunne være.*

## 5.1 Intervju med hverdagsrehabiliteringsteamet i Lørenskog kommune



I Lørenskog kommune har de et hverdagsrehabiliteringsteam på 3 personer som har eksistert siden januar 2016. Den tverrfaglige kompetansen består av en sykepleier, en ergoterapeut og en fysioterapeut der de jobber tett sammen og deler på oppgavene. Tidligere bestod også teamet av 3 hjemmetrenere fra hjemmetjenesten, men de klarte ikke å fylle opp med nok brukere til at det var lønnsomt. I hovedsak bistår alle med alt og gjør til tider hverandres oppgaver for ikke å være så sårbare om noen av de er borte.

### Hvordan få brukere?

I intervju med sykepleier Tonje Stenstad og ergoterapeut Malin Skansen kommer det fram at det er en stor utfordring å få nok brukere. Per dags dato er det 8 brukere, men kapasiteten ligger på rundt 15 brukere. De prøver å samarbeide med hjemmetjenesten og andre instanser, men det er en lang prosess før alle vet hvordan de skal benytte seg av Hverdagsrehabiliteringsteamet. Det er flere ganger de har fått tilsendt brukere fra hjemmetjenesten, men flere brukere har da kommet såpass langt i funksjonsfallet. Det er alltid noe man kan bistå disse brukerne med, men de har ofte ikke et rehabiliteringsbehov på lang sikt. Hverdagsrehabiliteringsteamet har formidlet informasjon til andre instanser i kommunen på ulike måter, uten at dette direkte har resultert i flere henvisninger.



### Hvem er brukerne?

I Lørenskog er det ingen grense på hvor gammel man må være for å benytte seg av tjenesten, men man må være motivert og ha et ønske om å mestre hverdagsaktiviteter selv. Deres brukere har et snitt et sted i 80-årene. Stenstad og Skansen ser fordelene av å komme tidligst mulig inn for å forebygge funksjonsfall og alder har dermed ingen betydning. Når man får brukere i et tidligere stadiet kan man forbygge og veilede før stor funksjonssvikt oppstår.

Et viktig moment hos brukeren er at de har motivasjon for å forbedre aktiviteter. Dersom motivasjonen mangler er det fort å falle tilbake til gamle vaner så fort hverdagsrehabiliteringsteamet trekker seg tilbake etter 4 uker. Mister eller mangler brukeren interessen og motivasjonen prøver de å skape motivasjon ved hjelp av samtaler, men om det ikke lykkes avsluttes treningen, og hjemmetjenesten fortsetter med de samme oppgavene som de hadde tidligere hos brukeren. Normalt strekker treningen seg over 4 uker, hvor de er hos brukeren mellom 3-5 dager i uka. Treningen kan også inneholde flere økter per dag. De forsøker også å finne andre tilbud til brukerne for at de skal fortsette å holde seg aktive, forebygge ensomhet m.m. Målet er at brukeren skal få et "bedre liv".

### Hvilke utfordringer har dere støtet på?

Stenstad og Skansen har erfart at det er to sentrale utfordringer som går igjen, og det er ensomhet og dårlig balanse. Eksempelvis kan noen være ensomme uten å ha dårlig balanse, mens andre ha dårlig balanse uten at de er ensomme. Det er selvfølgelig også noen som sliter med begge deler. Ensomhet og/eller dårlig balanse kan være en indikator for frykt og redsel.

Utfordringer som nevnes er for eksempel frykten for å dusje. De er redde for å ramle, med det resultat at de blir liggende lenge før noen kommer og hjelper dem. I følge Stenstad er tilsyn noe som hjemmetjenesten bruker mye tid på siden de må være tilstede hele tiden mens brukeren utfører aktiviteten. I et slikt tilfelle kan hverdagsrehabiliteringsteamet gå inn å observere dusjsituasjonen for å se om det er noe som kan legges til rette som vil gjøre personen tryggere. Når man trener med brukere som vegrer seg for å dusje ser man fort hvilke aktiviteter som kan være til hjelp. Eksempelvis kan det være av stor nytte for brukeren at det avtales via telefon at en person kommer innom etter at brukeren har dusjet. Da vet brukeren at det kommer noen innom for å sjekke og slipper den frykten for at de skal bli liggende lenge alene på gulvet om noe skulle skje. Dette kan være en fordel for hjemmetjenesten siden de slipper å være tilstede mens de dusjer, men heller komme innom for å se om alt står bra til. Det handler om å skape en trygg situasjon for brukeren og tilpasse den enkeltes behov for bistand.

### Samarbeid med ulike instanser

Det tar lang tid å skape et godt samarbeid med ulike instanser i kommunen, slik at man får tak i de relevante brukerne. Det kan være utfordrende å forholde seg til yttligere en instans, spesielt sykepleierne i hjemmetjenesten som har mange oppgaver og brukere å følge opp i kommunen.

Stenstad og Skansen ønsker å gå inn til nye brukere, de som får vedtak for første gang. De antar at det i mange tilfeller da vil være større muligheter for rehabilitering. Det er mange utfordringer brukere kan støte på, og noen er mer omfattende enn andre. Hverdagsrehabiliteringstemaet ønsker å kartlegge de som har såkalte enklere tjenester for å se om de kan starte med aktiviteter som kan ha stor effekt på denne gruppen. Det kan være til stor fordel for hverdagsrehabiliteringstemaet og hjemmetjenesten å samarbeide slik at man gir den beste løsningen til hver bruker. De

prøver å finne et riktig fora for å diskutere aktuelle brukere, men dette har vært vanskelig på grunn av hjemmetjenestens arbeidsdag. Ulike fora som ble testet ut har vært å spise felleslunsj og delta på deres morgenmøter, men det som foreløpig har gitt best resultater er å ha brukermøter annen hver uke med hjemmetjenesten. På møtene prøver de å innhente informasjon om brukere som er egnet til hverdagsrehabilitering. Disse møtene er fortsatt av relativt ny dato, men føler allerede at det gir effekt. Teamet har kapasitet til å ta inn flere brukere, men det er viktig å få en flyt på antallet slik at man til enhver tid har antall brukere i forhold til kapasiteten. Det er også en mulighet å innhente brukere direkte fra Mottaks- og Utredningssentralen (saksbehandlere), slik at man unngår å sette i gang med hjemmetjeneste dersom det er mulig å trene og veilede de opp til å klare seg selv.

## Oppsummering fra intervjuet

- Utfordring å få tilpasset antall brukere i forhold til kapasitet.
- Fokuserer på å få inn brukere i tidlig fase av funksjonsfall.
- Ensomhet og frykt er store utfordringer hos eldre.
- Det er vesentlig at brukeren har motivasjon og ønsker å forbedre situasjonen.
- Det er en lang prosess før alle instansene i kommunen vet hvordan de kan benytte seg av hverdagsrehabiliteringsteamet.
- Temaet hjelper til med å finne andre tilbud til brukeren som vil gjøre hverdagen enklere.
- Målet er at brukeren skal få et "bedre liv".

## 5.2 Intervju med Jane Lie Johnsen, Fredrikstad kommune

Fredrikstad kommune har igangsatt innføring av hverdagsrehabilitering, men er fortsatt i planleggingsperioden. Jane Lie Johnsen er prosjektleder for innføringen av hverdagsmestring og er teamleder for hverdagsrehabilitering.

### Hvilke brukere ser du for deg er relevante?

Jeg ser for meg brukere som ønsker å bli mer selvstendige og ikke ønsker et passivt liv. Samtidig skal de ikke føle at de mister en gode dersom de ønsker å benytte seg av hverdagsrehabilitering. Et resultat kan bli at hjemmetjenesten ikke trenger å komme så ofte, og noen enslige eldre får ikke besøk av andre enn kun hjemmetjenesten. Man skal fylle livene til brukerne med andre ting enn hjemmetjenesten og målet er at de ikke blir sittende inne, men kommer seg ut for å treffe folk.

### Hvordan skal dere skaffe brukere?

I første omgang skal vi begynne med å få til et samarbeid med tildelingskontoret. Det er tildelingskontoret som gir bruker vedtak om hverdagsrehabilitering, og teamet som utfører tjenesten. Samtidig er det viktig å gjøre det kjent både for leger, lag og foreninger der brukerne er involvert, men i første omgang skal det startes samarbeide med saksbehandlerne. Vi bruker samme elektronisk pasientjournal, Gercia, der alle tjenester har eget nummer og navn. Det skulle vært noe som gjorde det lettere for hjemmetjenesten å se om hverdagsrehabiliteringsteamet var hos den enkelte bruker. Hva med et symbol?

Det er viktig å få et godt omdømme og bevisstgjøring rundt hverdagsrehabilitering. Det vil skape tillitt slik at de tror mer på oss og letter arbeidet med å finne underliggende årsaker til ulike problemer og utfordringer i deres hverdag.



### Hvilke erfaring syns du er trist å se?

Jeg har vært på mange hjemmebesøk den siste tiden og det er mange brukere som har behov for hjelp. Samtidig syns jeg det er trist når hjemmet deres ser ut som en institusjon og ikke et hjem. Det første du møter når du kommer inn er bleier og tabletter, og et hjem skal bestå av personlige ting.

### “Du er ikke diagnosene dine”

- Jane Lie Johnsen

### Sykehjem - hva tenker du?

Det er bedre å være på et sykehjem enn å være ensom hjemme. Det er mange elendige sykehjem, men det finnes også noen gode. De som bor på sykehjem har andre behov og trenger oppfølging siden de er syke.

## 5.3 Intervju med Anne Kathrine Lystad, Fysioterapeut ART Moss

Anne Kathrine Lystad jobber som fysioterapeut i Ambulant rehabiliteringsteam (ART) i Moss.

### Hvem er brukerne deres?

Vi får pasienter fra sykehuset eller helsehuset som befinner seg i samme bygg som oss. ART bidrar med spesifikk rehabilitering for at pasienten skal bli frisk og selvstendig slik at de klarer å fortsette og bo hjemme. Det er Tjenestekontoret i Moss som ser an behovet og brukeren blir spurt om man ønsker tilbudet fra ART. De fleste av våre brukere er enslige eldre, men vi har alle aldersgrupper utenom barn. Det er viktig at brukeren selv får bestemme om man ønsker at ART skal hjelpe, siden man er avhengig av at brukeren har motivasjon til å utføre øvelsene selv.

### Hva hjelper dere til med?

Det er veldig variert hva brukeren trenger hjelp til, men det er flere utfordringer som går igjen. Vi trener generelt mye på det å klare og komme seg ut av boligen. Dette kan for eksempel være å komme seg ut gjennom tunge brannrør. Løsningen er ikke alltid å sette på en døråpner da det er strenge krav man må forholde seg til. Vi hjelper til med å lære de ulike teknikker til å mestre utfordringer, men også tilfører hjelpemidler som kan gjøre det lettere for dem. Det å stille seg og lage mat kan for mange være en stor utfordring i hverdagen.

### Hva skjer etter at dere er ferdige?

Som oftest er teamet inne i 3 uker, men enkelte ganger forlenger vi vedtaket om vi tror det vil gi mer effekt hos bruker. Vi hjelper til med å finne andre aktuelle tilbud i kommunen etter at våre uker er ferdige. Disse tilbudene kan være dagsenter, frivilligsentralen, eldreakademiet, velferdsentralen, støttekontakt eller besøksvenn hos Røde Kors. Imidlertid er min erfaring at det er vanskelig få tak i nok frivillige for å bistå de eldre.



### Hvordan motiverer dere?

Vi bruker prinsipper fra Motiverende intervju. Noen ganger prøver vi å finne tiltak hvor de føler mestring, samt at vi har samtaler som gir muligheter for brukeren til å påvirke selv.

### Hvordan ser du for deg din egen alderdom?

Jeg ønsker å bo hjemme så lenge jeg kan, men da har jeg solgt huset og flyttet inn i en leilighet. Det er mye ansvar for barn og barnebarn å følge opp dersom jeg bor i hus, derfor ønsker jeg å flytte før jeg ikke klarer meg selv. Det hadde også vært en fin tanke å bo i et bokollektiv for eldre, for da vedlikeholder man det sosiale som jeg ser på som viktig. På sommeren skal jeg være på hytta og jeg skal strikke mye. Ellers ønsker jeg å reise en del.

### Sykehjem - hva tenker du?

Siste endestasjon. Dette er et sted jeg ikke skal være lenge, før jeg kommer dit skal jeg være virkelig syk.

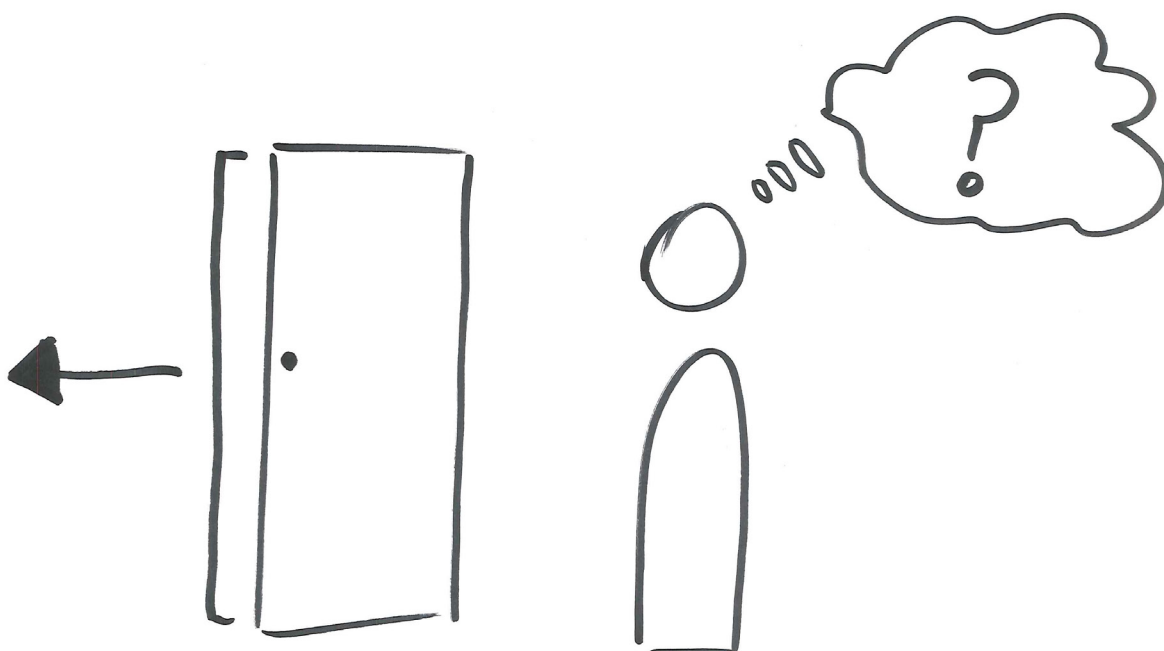
## Oppsummering fra intervjuene

### Jane Lie Johnsen

- Ser for seg brukere som ønsker å være selvstendige
- Man skal fylle inn livet til brukerne med økt verdi
- Det er viktig å gjøre det kjent, men man må starte i det små
- Det skulle vært en funksjon som gjorde det lett for hjemmetjenesten å se at hverdagsrehabiliteringsteamet var inne hos brukeren
- Det er viktig at et hjem består av personlige ting
- Med godt omdømme vil rykte spre seg og dette kan bidra til å skaffe nye relevante brukere

### Anne Kathrine Lystad

- Mange av brukerne er enslige
- Det er viktig med indre motivasjon siden rehabilitering er frivillig
- Utfordringer som mange brukere har er at de trenger hjelp til å komme seg ut av boligen
- Lærer brukeren ulike teknikker for å mestre utfordringer i hverdagen
- Bistår med å finne andre tiltak som brukeren ønsker
- Prinsipper fra Motiverende intervju blir brukt til å gi motivasjon til bruker



## 5.4 Observasjon hos bruker med hverdagsrehabilitering

### - Observasjon hos Kjell 88 år

En av brukerne jeg var med og observerte var Kjell, som er 88 år gammel. Han fikk besøk fra hverdagsrehabiliteringsteamet i Lørenskog 2 ganger om dagen, 5 ganger per uke. Han virket storforneymet med tilbudet de ga ham, og dette var andre gang han benyttet seg av et slikt tilbud. Denne gangen da funksjonen falt spurte han konkret om å få hverdagsrehabilitering.

Mitt inntrykk var at Kjell kjente hverdagsrehabiliteringsteamet og var motivert for å få hjelp. Den største motivasjonen for Kjell var å bli bedre, slik at han kunne få tilbake hunden sin.

Jeg fikk være med å observere de to besøkene Kjell hadde samme dagen. Den første besto av morgenstell og frokost, mens den andre baserte seg på mer treningsøvelser. Treningsøvelsene gikk ut på øvelser som ga økt styrke og balanse. Det varierte fra dag til dag hvilke øvelser han tok etter hvordan formen hans var.

#### Første observasjon: Morgenstell og frokost

Morgenstellet gikk ut på å vaske seg for deretter å kle på seg. Kjell var nødt til å holde seg fast i og med han gikk uten rullator. Dette gjorde det vanskelig å bære ting i hendene. Hjemmetjenesten hadde hengt opp klutene hans over dusjen. Han kunne kanskje ha klart å ta de ned selv, men han fikk hjelp til å ta de ned. Han satt på senga mens han kledde på seg, og han benyttet seg av et hjelpemiddel for å ta på seg sokkene.

Neste oppgave var å lage seg frokost. Han benyttet seg av en spesiell stol med hjul slik at han slapp å bruke rullator på det smale kjøkkenet. Dette så ut til å være til stor hjelp fordi han da kunne rulle seg fram og tilbake (se figur 8). Kjell klarte nesten alt selv utenom å åpne juicen og energidrikken. Når slike flasker er uåpnet kan det være en utfordring å åpne de. Det finnes flere hjelpemidler som skal gjøre det lettere å åpne flasker, men dette er noe som Kjell ikke hadde.



Figur 8. Trening på å klare og ordne seg frokost selv. Foto: Linn Victoria Johansen.

### Andre observasjon: Treningsøvelser

Treningsøvelsene gikk ut på å utføre noen styrke- og balanseøvelser (se figur 9). Det første han begynte med var å gå ned og opp yttertrappa to ganger, men med en pause i mellom. Så gikk turen inn på kjøkkenet der han skulle gjøre resten av øvelsene. Der trente han på å komme seg opp av stolen uten å holde seg og miste balansen. Deretter gjorde han øvelser som å løfte seg opp på tærne og gå sidelengs uten å holde seg til kjøkkenbenken. Han klarte øvelsene bra, men den øvelsen som

var mest utfordrende var å gå sidelengs uten å holde seg fast i noe. Da hente det flere ganger at han tok tak i kjøkkenbenken fordi han følte seg ustø. Normalt bruker han rullator samt flere hjelpemidler som er plassert rundt i huset. Disse hjelper ham til å gripe tak om han føler seg ustø. Det sto en gripestang på soverommet og på badet som var festet i tak og gulv, men også en utenfor badet som var festet kun til veggen.



Figur 9. Øvelser for å få bedre balanse og styrke. Foto: Linn Victoria Johansen.

## Funn fra observasjonen

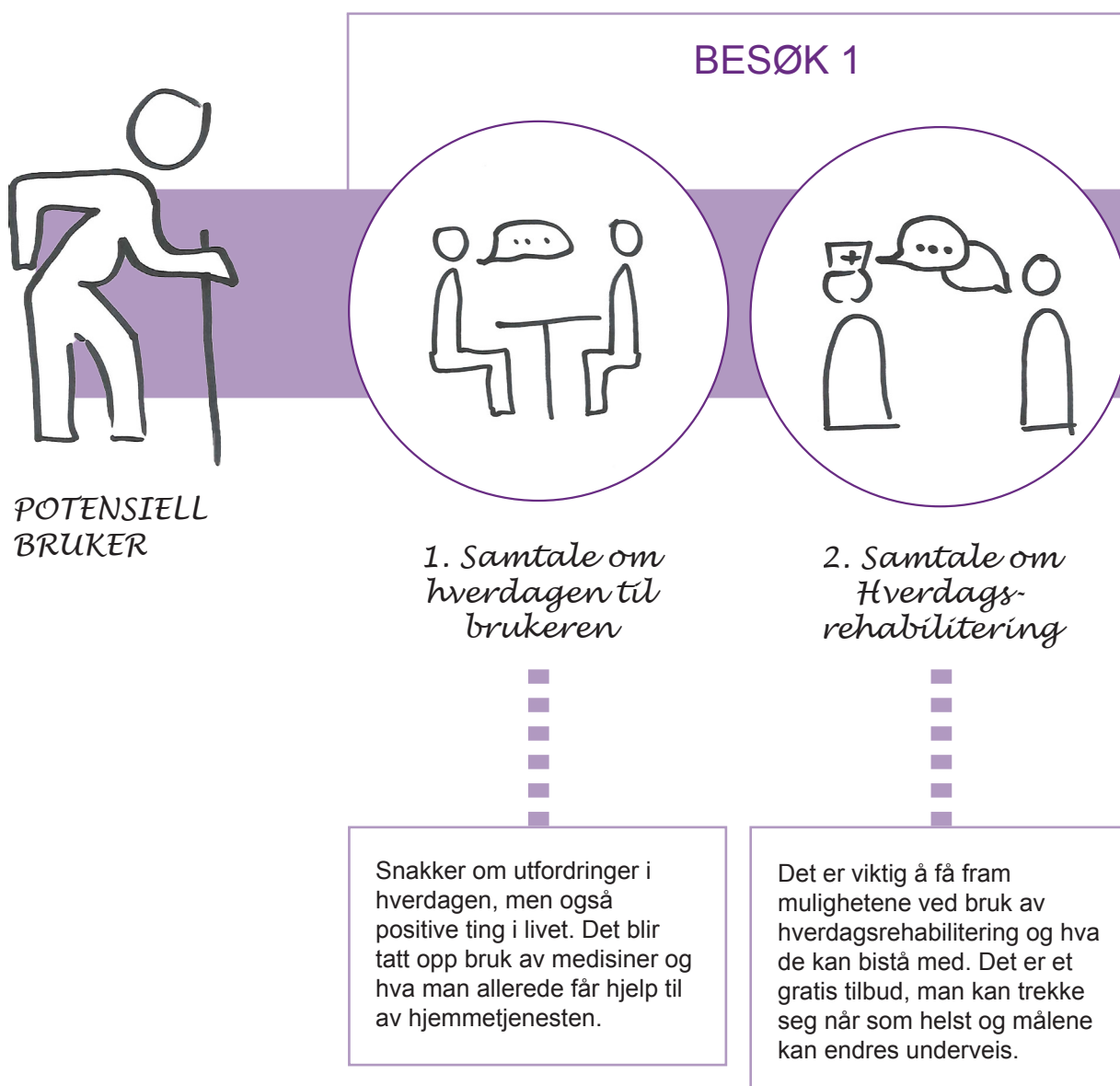
Kjell klarte seg veldig bra selv, men den største utfordringen var at hjemmetjenesten hadde lagt klærne hans på badet og ikke på soverommet der han foretrakk å kle på seg. Her ser man at **tydligere kommunikasjon** kunne gjort det enklere for brukeren. Andre utfordringer jeg erfarte var at det tok sin tid før alle klærne var på, så jeg forsto utfordringen med at hjemmetjenesten

ikke har tid til å vente på at bruker kler på seg selv. Dette gjør det enda viktigere at de to ulike **enheter samarbeider**, og samtidig tenker **hverdagsmestring** slik at brukeren kan jobbe med å klare seg selv. Brukerens **indre motivasjon er viktig**, men også får oppfølging etter endt program.

## 5.5 Brukerreise for potensielle brukere

### - Observasjon hos en potensiell fremtidig bruker

Brukerreisen for potensielle brukere baserer seg på innsikt fra observasjoner. Det ble gjennomført en observasjon sammen med hverdagsrehabiliterings-teamet i Lørenskog, der man dro på kartleggingsmøter til en potensiell bruker. Det var ulike steg brukeren måtte igjennom før de kunne ta en avgjørelse om brukeren kunne få et opplegg hos dem. Observasjonen ga en forståelse på hvordan kartleggingsmøtene foregikk og det kom fram ulike utfordringer.





## Funn fra brukerreisen

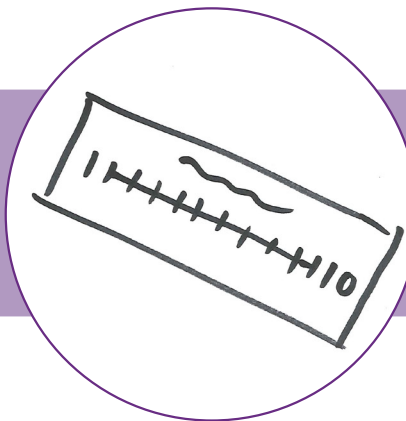
Utfordringene som ble erfart under observasjonen var følelsen av **ensomhet** og **frykt** hos brukere. Frykt hos bruker gjør at den indre motivasjonen kan bli svekket og man har ikke helt tro på at man klarer å gjennomføre ulike aktiviteter, og dermed unngår man heller å gjøre aktiviteten. I tillegg trives enkelte brukere med å få besøk av **hjemmetjenesten** når de først har fått det tilbudet fra kommunen. Det

kan dermed være smart å starte med brukere som i dag ikke benytter seg av hjemmetjenesten. **Tydelig informasjon** til bruker er også viktig, for å forsikre seg om brukeren vet hva hverdagsrehabilitering går ut på slik at det ikke skaper usikkerhet. Det er brukeren som i utgangspunktet **setter sine mål**, men ofte henger det sammen med de tjenester hjemmetjenesten utfører.

### BESØK 2



3. *Setter mål sammen med bruker*



4. *Rangerer dagens situasjon*



5. *Tar tester relatert til COPM*

På forhånd har brukeren fått tid til å tenke på noen mål som man ønsker å jobbe med, men brukeren får hjelp om man ikke klarer å forme målene. "Hvis du tenker på hverdagen din, er det noe du ønsker å få bedret?".

Etter man har funnet noen mål man ønsker å jobbe med rangerer brukeren hvordan man føler de målene går i dag (se figur 1). Om det er et mål man ikke har gjort tidligere rangeres det ikke, siden man ikke har noe kjennskap.

Brukeren gjør ulike tester som senere skal benyttes til å evaluere effekten av tjenesten. Øvelsene baserer seg på balanse og bevegelighet.

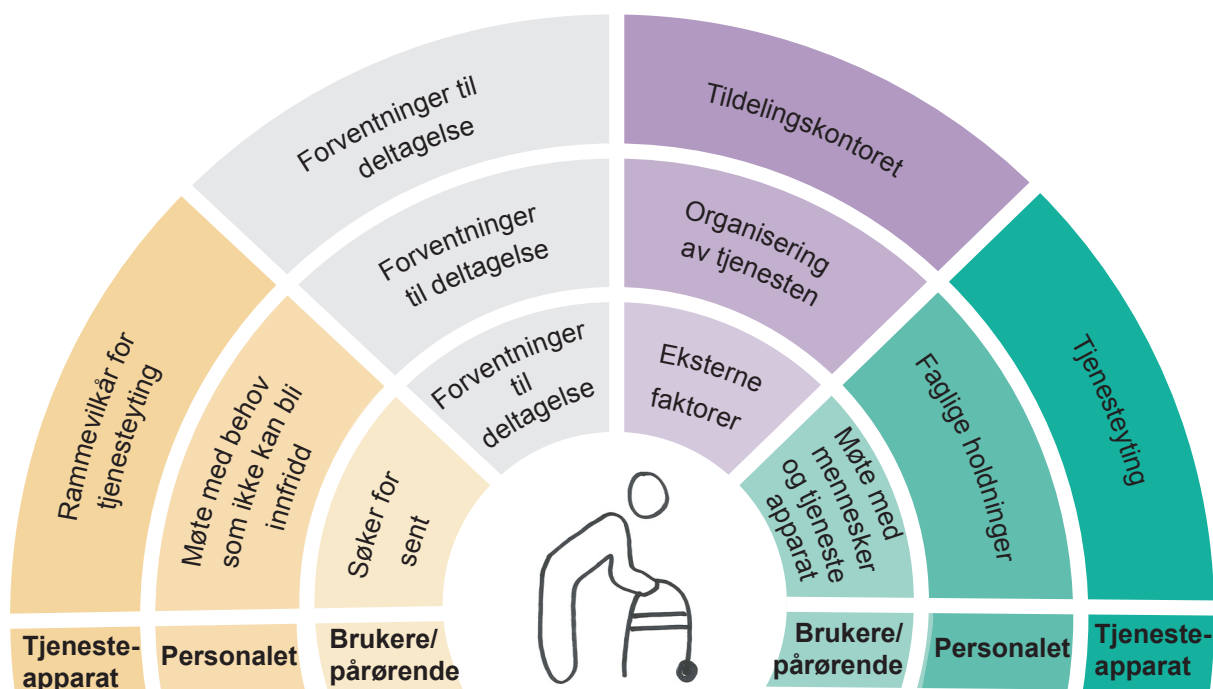
## 5.6 Utfordringer med hverdagsrehabilitering

Etter flere observasjoner og intervjuer kan kommunikasjonen mellom ulike tjenester i kommunen være en stor utfordring. På en annen side er ikke hverdagsrehabilitering så etablert og kjent. For at brukere eller pårørende skal ha mulighet til å søke er det viktig med enkel og tydelig informasjon som støtter opp under hvorfor dette kan være interessant for en potensiell bruker.

Kjersti Vik har forsket på hva som påvirker eldre til enten en aktiv eller passiv hverdag, og i den sammenheng utviklet hun modellen; *“Hva som fremmer og hemmer deltagelse”* (se figur 10). Modellen illustrer hvilke utfordringer fagpersonell kan støte på når man skal endre holdningen fra hjelpefeller til å fremme deltakelse og aktivitet. Hjelpefeller vil si når brukeren får behov for

mer kompensierende tjenester for å opprettholde sin funksjon, siden den tradisjonelle tjenesten i seg selv er passiviserende. Det er flere årsaker til at eldre blir vippet mer mot å få en passiv omsorg enn å fremme funksjonsevnen gjennom eksisterende aktiviteter (Ness & Vik, 2014).

Modellen er utformet med tre halvsirkler. Den innerste halvsirkelen knyttes til brukeren, altså den eldre, men også deres pårørende. En utfordring kan være at når de først søker så er det for sent og de har allerede sluttet med daglige gjøremål. Mange vet ikke hvilke muligheter de har ved å benytte seg av ergo- og fysioterapeut på et tidligere tidspunkt til å bidra med å bevare funksjonen. En årsak til et passivt



Figur 10. Hva fremmer eller hemmer deltagelse. (Kjersti Vik, 2012)

liv kan også være holdninger og tanker til pårørende. De kan påtvinge gamle til å ta imot mer hjelp “for det er best å være på den sikre siden”, eller fordi at den eldre “fortjener å slappe av etter et langt arbeidsliv” (Ness & Vik, 2014, s.72). Enkelte hjelpemidler kan også bidra til passivitet hos den eldre, men det kan også være til stor nytte slik det ble observert hos Kjell. Det var viktig for ham å ha noe å holde seg fast i når han gikk inn på badet, men også inn i dusjen og i sengen.

**Den midterste halvsirkelen** handler om personalets utfordringer, og deres beslutninger og valg kan lede den eldre mot aktivitet eller passivitet. Personalet har flere utfordringer slik som press med tanke på tid, forventninger fra pårørende og kommunenes standardpakker. Ellers er det mye organisering av tjenesten som personalet er styrt av slik som tid til kjøring, rapportering og administrasjon (Ness & Vik, 2014, s.72). Det er flere ganger de ikke har kapasitet til å innfri alle behov, men det er viktig at ansatte som har kontakt med eldre benytter seg av hverdagsmestring og har den riktige holdningen.

**Den ytterste halvsirkelen** handler mer om kommunens organisering av tjenesten. Organiseringen kan inneholde flere faktorer der brukeren ikke får støtte til hverdagsmestring. Kommunens planer tar

ikke alltid hensyn til eller inkluderer de fritids- og kulturaktiviteter som kommunen allerede har når det skal tilbys hjelp med ulike spesialtilpassede tiltak. Brukerne risikerer da å få de omsorgstjeneste de allerede kjenner til, selv om dette ikke alltid er den rehabiliteringen de har behov for.

I 2006 ble det obligatorisk for alle kommuner i Norge å benytte seg av IPLOS, som er et nasjonalt register med data som beskriver bistandsbehov og ressurser til den som mottar eller søker om kommunale helse- og sosialtjenester (Hjelle K. M, Johnson S. G., Alsaker S., 2014, s.99). I IPLOS registreres pleiebehov og hjelpetiltak mer enn rehabiliteringsbehov, og dermed støtter det ikke alltid opp mot hverdagsmestring. Det kan være en fare for at fagpersoner og forvaltningskontorer havner i den fellen at de tiltakene som tilbys tar utgangspunktet fra kommunens standardpakker. Det er vanskelig for brukeren å etterspørre tjenester de ikke kjenner til, så istedenfor å få skreddersydd behovsstyrte tiltak ender brukerne opp med tiltaksstyrte behov. Dette er det man kaller standardpakker og dette kan fort bli sett på som hjelpefeller (Ness & Vik, 2014, s.73).

## Fokusområde

Videre i prosjektet vil det være **størst fokus på brukeren**. Det er viktig for de eldre og være mest mulig selvstendige og selvhjulpene, og dermed få en bedre livskvalitet. Det finnes muligheter for å

implementere pårørende og ansatte i løsningen, siden de kan ha en stor påvirkningskraft.

## 5.7 Potensialer

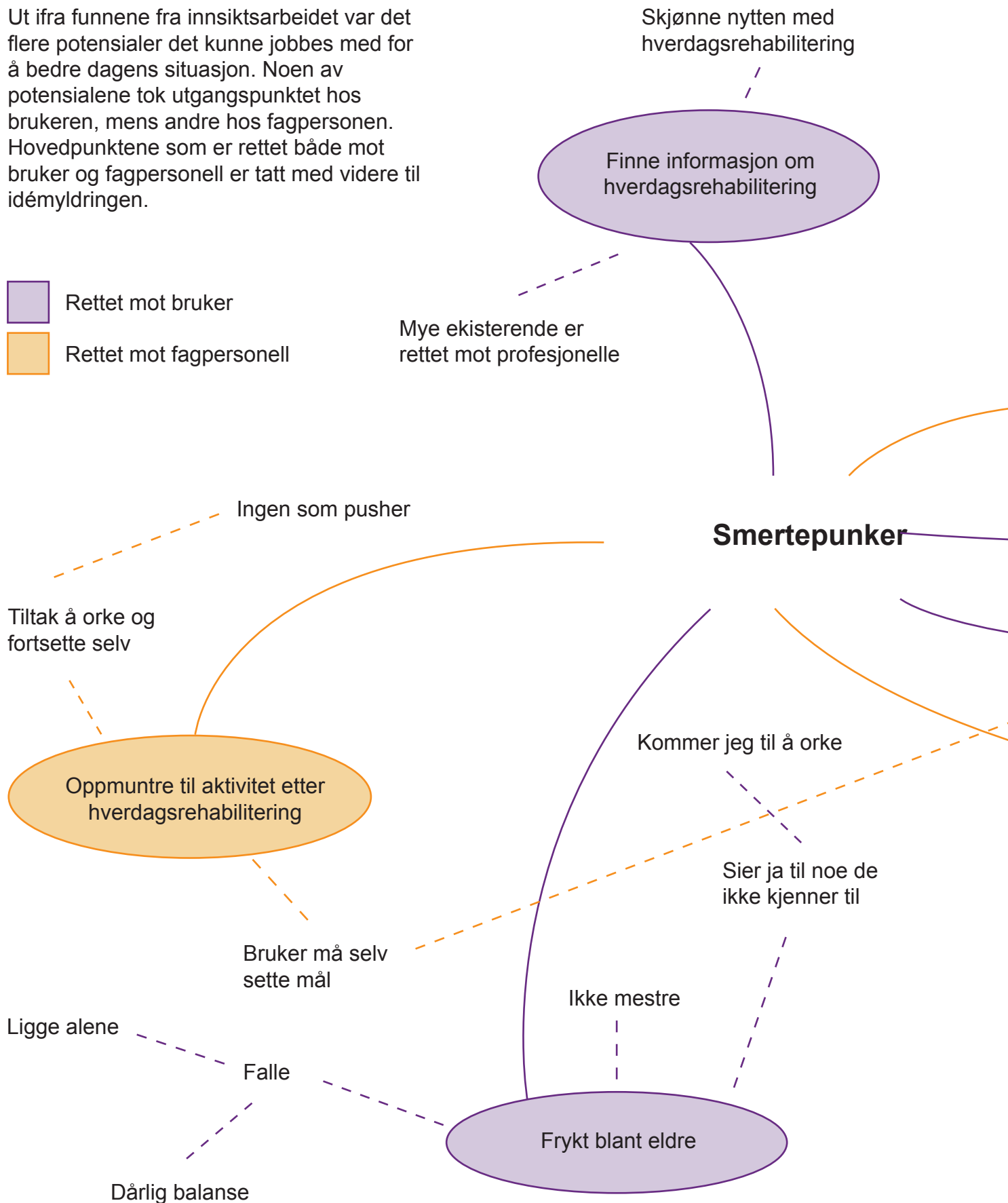
Ut ifra funnene fra innsiktsarbeidet var det flere potensialer det kunne jobbes med for å bedre dagens situasjon. Noen av potensialene tok utgangspunktet hos brukeren, mens andre hos fagpersonen. Hovedpunktene som er rettet både mot bruker og fagpersonell er tatt med videre til idémyldringen.

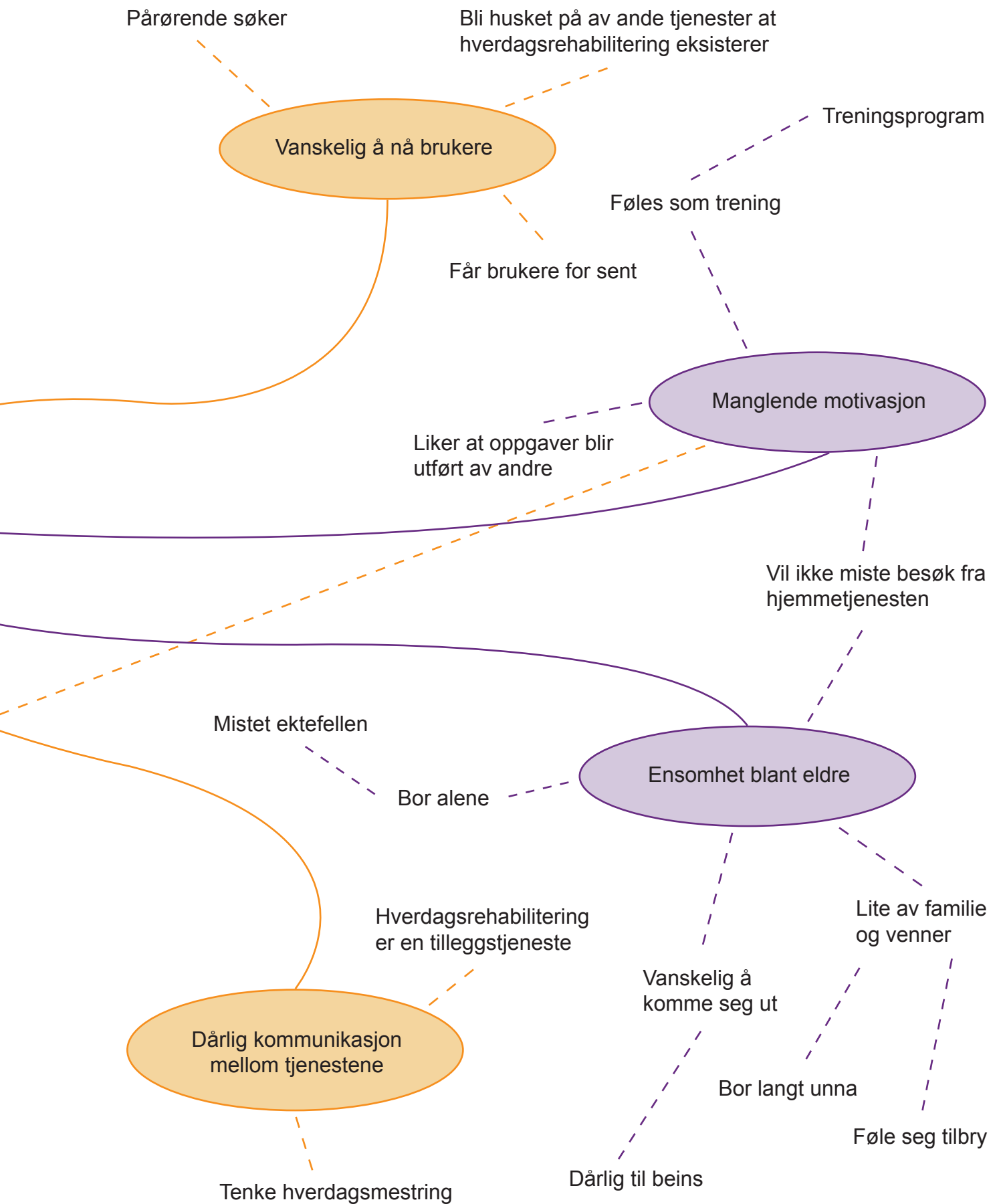


Rettet mot bruker



Rettet mot fagpersonell





6

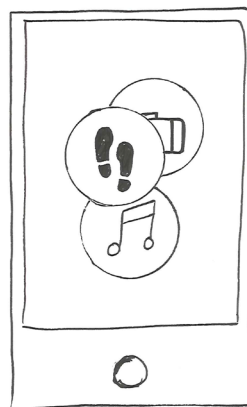


# *IDÉUTVIKLING*

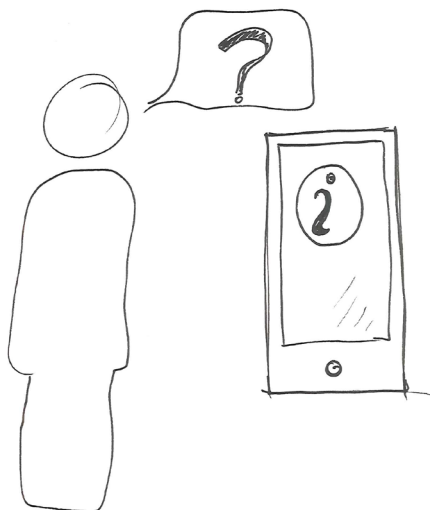
*Handler om å benytte innsiktsarbeidet til å generere idéer.*

## 6.1 Idémyldring

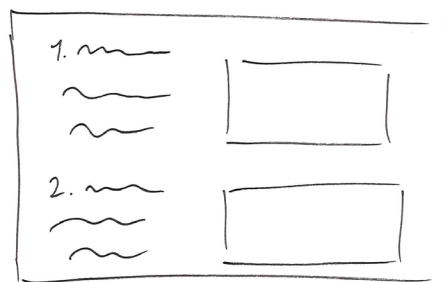
Ut ifra potensialene fra innsiktsarbeidet ble det idémyldret på ulike områder tilknyttet hverdagsrehabilitering. Idéene ble rettet mot ulike brukergrupper slik som eldre, fagpersonell og pårørende. Disse idéene ble utgangspunktet til konseptene, der noen av idéene ble satt sammen. Skissene illustrerer idéene, men det er skrevet en liten tekst til hver idé som forklarer skissen. Alle skissene vil bli presentert på Sensorutstillingen: [Skisser fra idémyldringen](#).



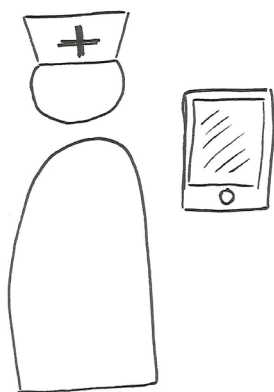
Aktivitetsapp: En oversikt over aktiviteter og sosiale sammenkomster i nærområdet.



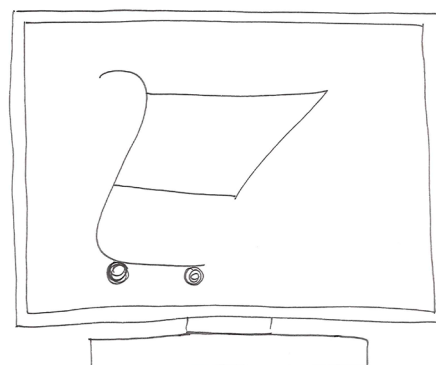
En nettside som er rettet mot brukere og informerer hva hverdagsrehabilitering er og hvordan man benytter seg av tjenesten osv.



“Min side” for brukere der de kan følge med på prosessen og opplegget som hverdagsrehabiliteringsteamet har planlagt.

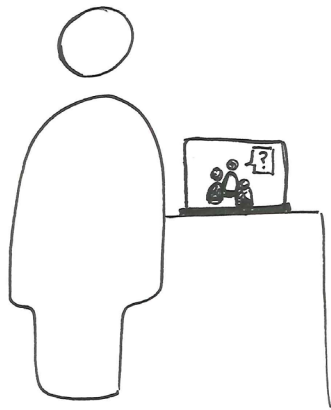


Et program (app) som effektiviserer kartleggingsmøter: Får fram følelser hos bruker, utfordringer, bra og dårlige opplevelser.

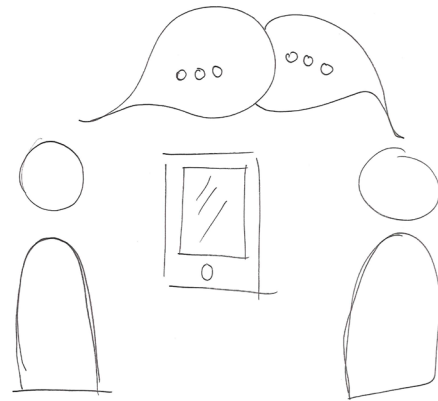


Et tjeneste hvor man kan forespørre hjelpemidler.

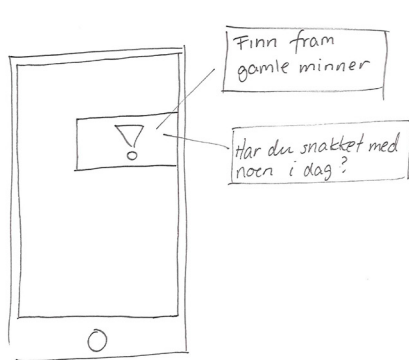




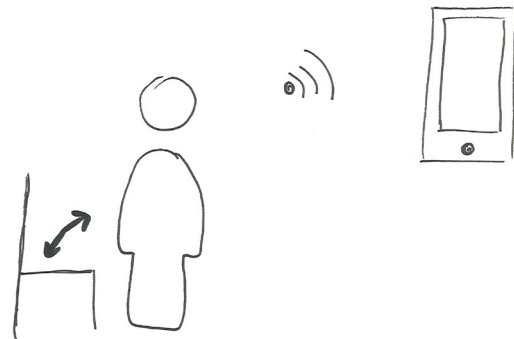
En arena for eldre der de kan kommunisere (forum): Knyttet til spesialister, pårørende og andre relevante personer.



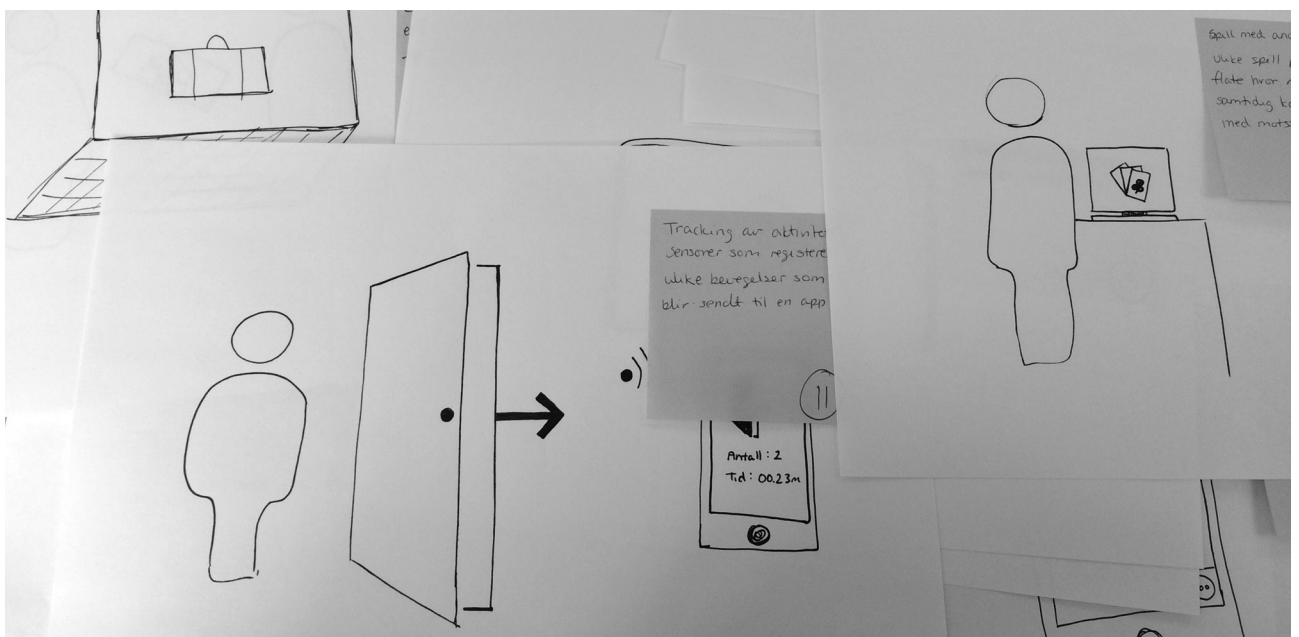
En digital kommunikasjonskanal der fagpersonell kan samarbeide, slik som hverdagsrehabilitering, hjemmetjenesten, tildelingskontor, sykehus osv.



Notifikasjoner på små oppgaver/aktiviteter som dukker opp på appen. Oppgaver som gjør at brukeren reflekterer og utfører aktiviteter som ikke er hverdagslige.



Sporing av aktiviteter: En sensor på ulike produkter som registrerer ulike bevegelser som blir sendt til en app

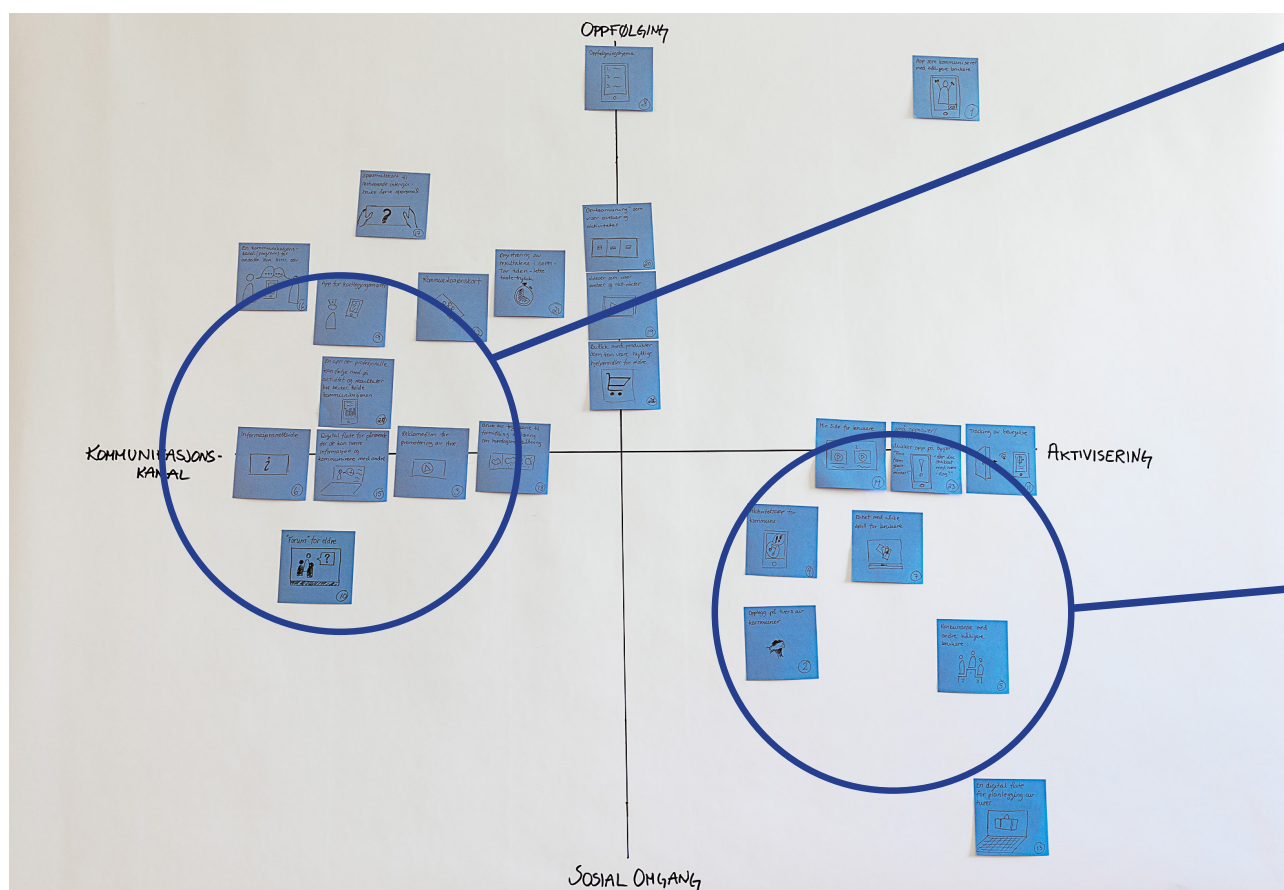


Figur 12. Under idémyldringen gjaldt det å få ned alle idéer og tanker uten å være kritisk. Foto: Linn Victoria Johansen.

## 6.2 Skjematisering av idéer

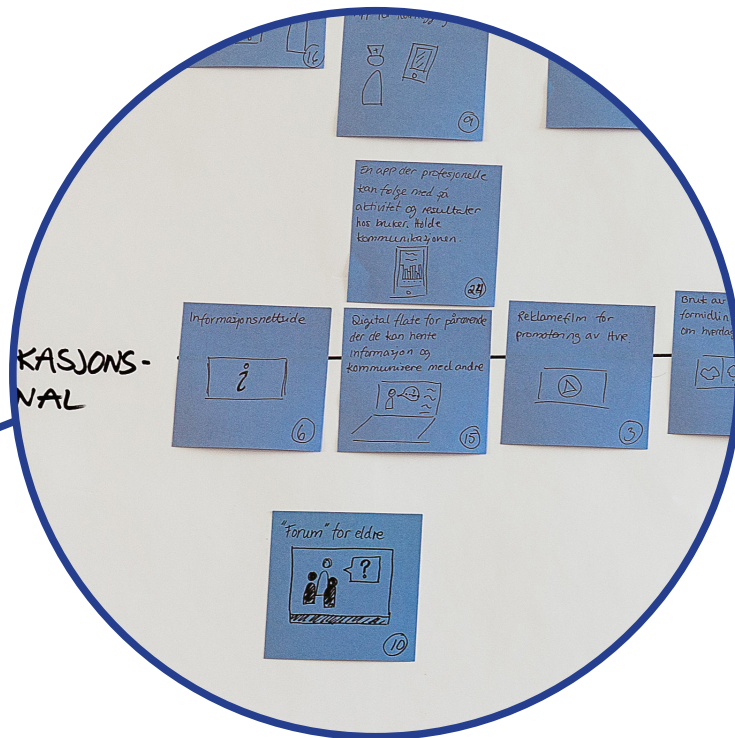
Etter idémyldringen ble skissene delt inn i et krysskjema for å kategorisere hvor de ulike idéene lå. De ble kategorisert innenfor de fire ordene; oppfølging, aktivisering, sosial omgang og kommunikasjonskanal. De fire kategoriene er utarbeidet ut ifra innsikten og de potensialene det var ønskelig å se nærmere på. Det ble laget små Post-it-lapper som tydeliggjorde idéene med en liten beskrivelse. Som det vises i figur 11 er det mange idéer rundt kommunikasjonskanal hvor det er fokus på formidling av tjenesten enten i form av forum eller app

der fagpersonell kan samarbeide. Dette er et viktig område i og med at bruker og pårørende er avhengig av informasjon om tjenesten og hvordan denne kan benyttes. Formidlingen ble da et sekundærfokus i prosjektet. Primærfukuset ble da aktivisering og sosial omgang. Det er viktig at brukeren har motivasjon til å gjennomføre opplegget, og samtidig være aktiv og selvstendig. Alle idéene og kryssdiagrammet fra denne fasen er lagt ved på sensorutstillingen: [Skjematisering av idéer](#).

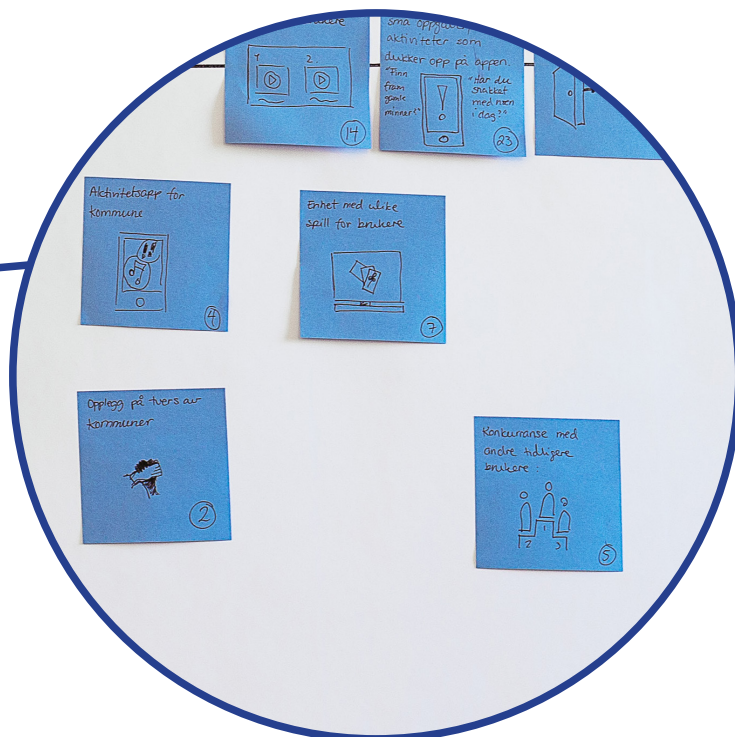


Figur 11. Skjematisering av ulike idéer som er organisert ut ifra kategoriene: oppfølging, aktivisering, sosial omgang og kommunikasjonskanal.

KASJONS-  
VAL



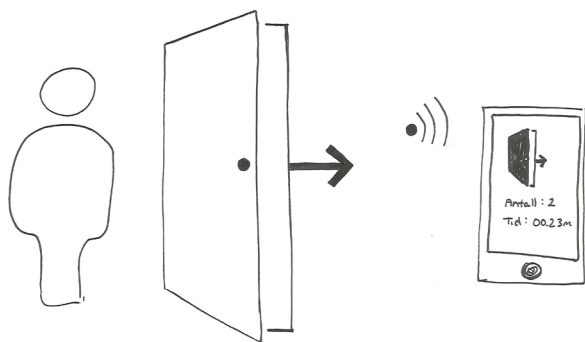
## Sekundærfokus



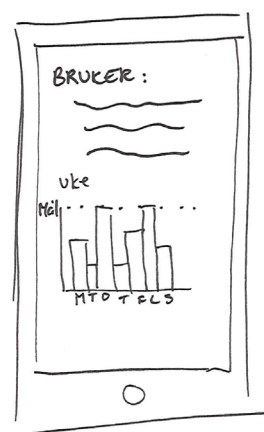
## Primærfokus

## 6.3 Konsept 1: Toveis app for eldre og ansatte

Det første konseptet ble en blanding fra idé om å spore produkter, og en app hvor fagpersonell kunne følge med på prosessen til brukeren. I tillegg ble det implementert idéen om å ha notifikasjoner, som ikke er direkte knyttet til opplegget i hverdagsrehabiliteringen.



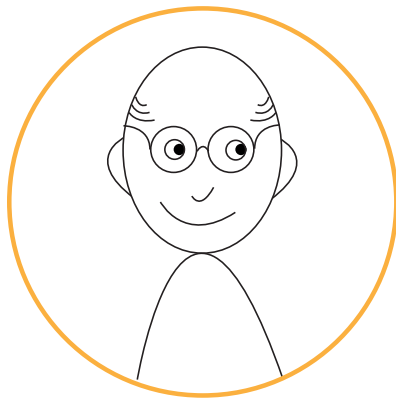
**Hentet fra primærfokus:** Spring av aktiviteter som registrerer ulike bevegelser ved hjelp av sensorer. Aktiviteten blir sendt til mobilen. Dette kan få brukeren til å bevege seg rundt.



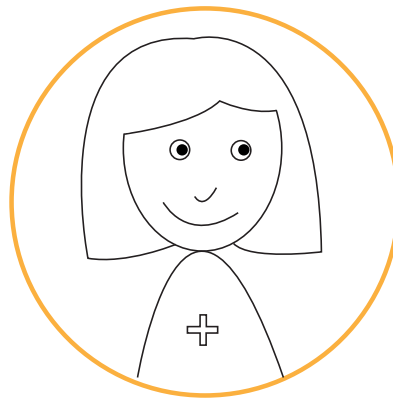
**Hentet fra sekundærfokus:** En digital flate der fagpersonell kan følge med på aktivitet og resultat hos bruker. Bruker kan kommunisere med fagpersonell dersom usikkerhet oppstår.

### Hvem er konseptet beregnet for?

Dette konseptet var beregnet for eldre brukere og fagpersonell. Appen lar de kommunisere gjennom en digital flate underveis i hverdagsrehabiliteringen, men også litt etter opplegget.



**Bruker**



**Fagperson**

### Hva går konseptet ut på?

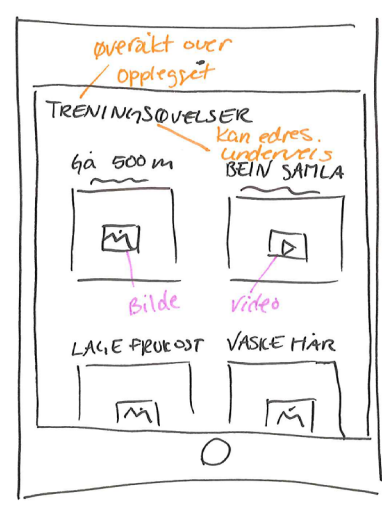
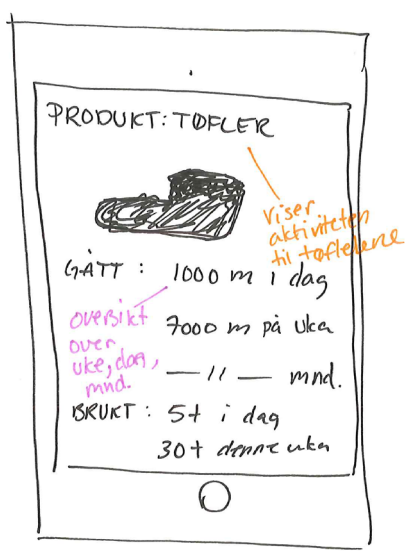
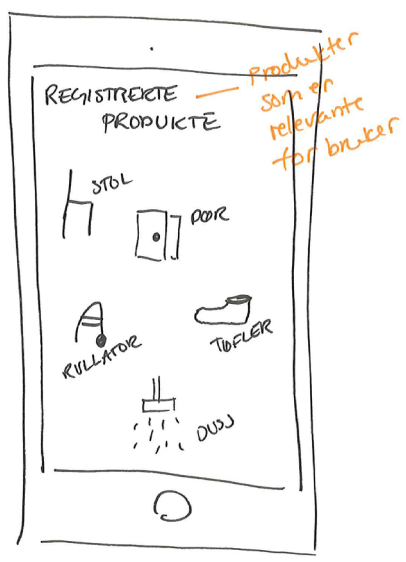
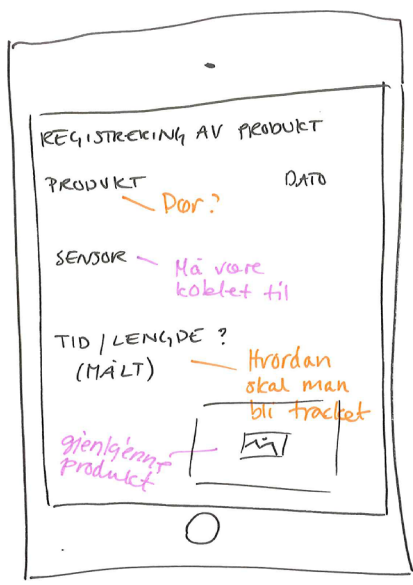
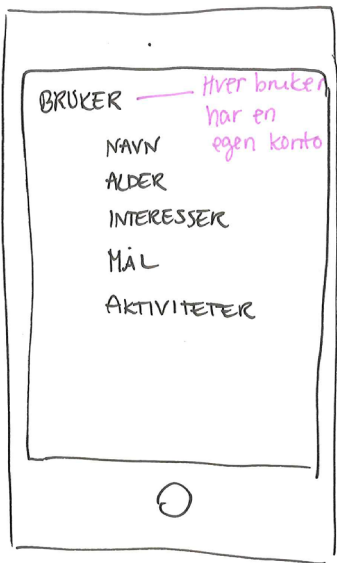
Konseptet er tenkt som en app der bruker og fagpersonell kan kommunisere. Fagpersonen får oversikt over hva brukeren skal igjennom, og kan følge med på progresjonen. Bruker kan også følge med i programmet som er lagt opp, men har mulighet til å kommunisere med fagpersoner utenfor besøkene fra hverdagsrehabiliteringsteamet. Det har i tillegg blitt lagt til funksjoner som for å skape motivasjon og aktivitet. Eksempelvis kan det være tips fra fagpersoner som tipser om ulike aktiviteter i kommunen; *“Denne uka kan kanskje ... være interessant for deg”*.

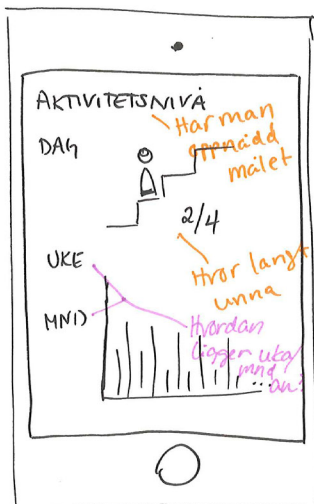
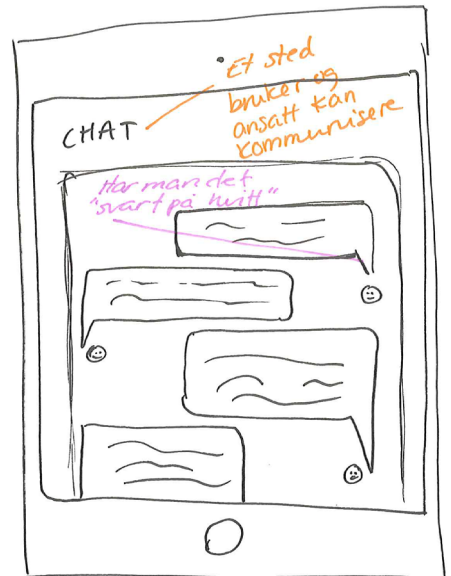
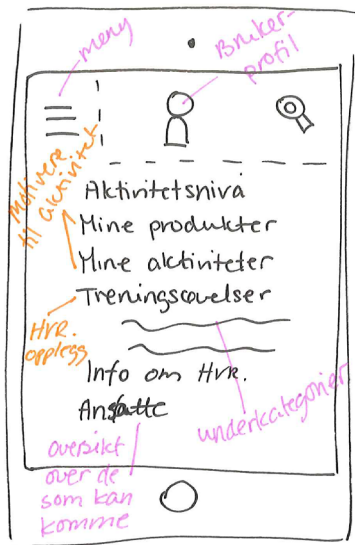
### Tenkelige funksjoner i appen

- Oversikt over treningsprogrammet.
- Aktivitetsnivå som viser bruker hvor aktiv man er om dagen, i uka og i måneden.
- En chat-funksjon der man kan holde kontakten med fagpersonell i Hverdagsrehabiliteringsteamet.
- Oversikt over målene som er satt, og disse kan både bruker og fagpersonell endre.
- Notifikasjoner som skal virke aktiviserende, men ikke knyttes til hverdagslige gjøremål som uansett må gjøres hver dag.
- Registrering av aktiviteter, øvelser og gjøremål som gir utslag for aktivitetsnivået.

### Skisser av innholdsforslagene

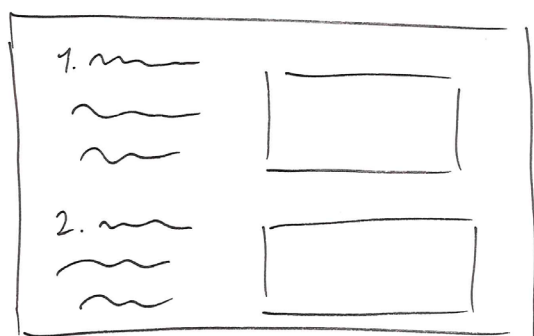
Skissene viser forslag på hva appen kan inneholde. Teksten på hver skisse forklarer funksjonene og her ble det lagt vekt på innhold kontra oppsett.



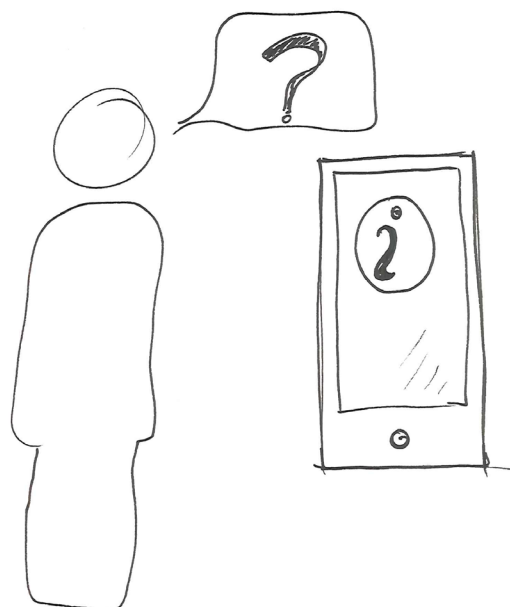


## 6.4 Konsept 2: "Min side"

I dette konseptet var idéen en kombinasjon mellom de to fokusområdene, primær og sekundær. Primærfokuset **aktivitet og sosial omgang**, baserer seg på at brukere og andre kan ha en egen "Min side" med ulike funksjoner. Sekundærfokuset baserte seg på formidling av informasjon om hverdagsrehabilitering. Det er her en fordel om man på forhånd vet litt om hverdagsrehabilitering dersom man ønsker å delta på dette, alternativt om man kjenner til potensielle brukere.



**Hentet fra primærfokus:** En bruker av hverdagsrehabilitering som kan følge med på sitt treningsprogram og fremgang.



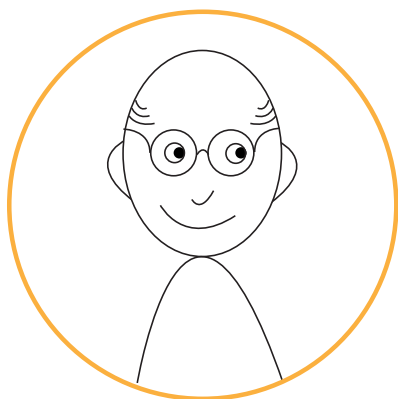
**Hentet fra sekundærfokus:** En digital flate som informerer om hverdagsrehabilitering. Informasjon som er rettet mot brukere og pårørende.



### Hvem er konseptet beregnet for?

Konseptet er i hovedsak rettet mot eldre brukere, men pårørende eller andre relevante personer kan også lage seg en "Min side". Dette for å ha mulighet til å søke plass for aktuelle brukere og sette seg inn i hva hverdagsrehabilitering er.

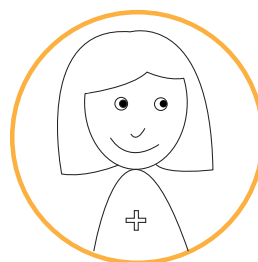
I tillegg må fagpersonell ha en "Min side", men dette er mer rettet mot at brukere skal få ulike funksjoner i "Min side" som for eksempel treningsprogram.



**Bruker**



**Pårørende/  
andre relevante**



**Fagperson**

### Hva går konseptet ut på?

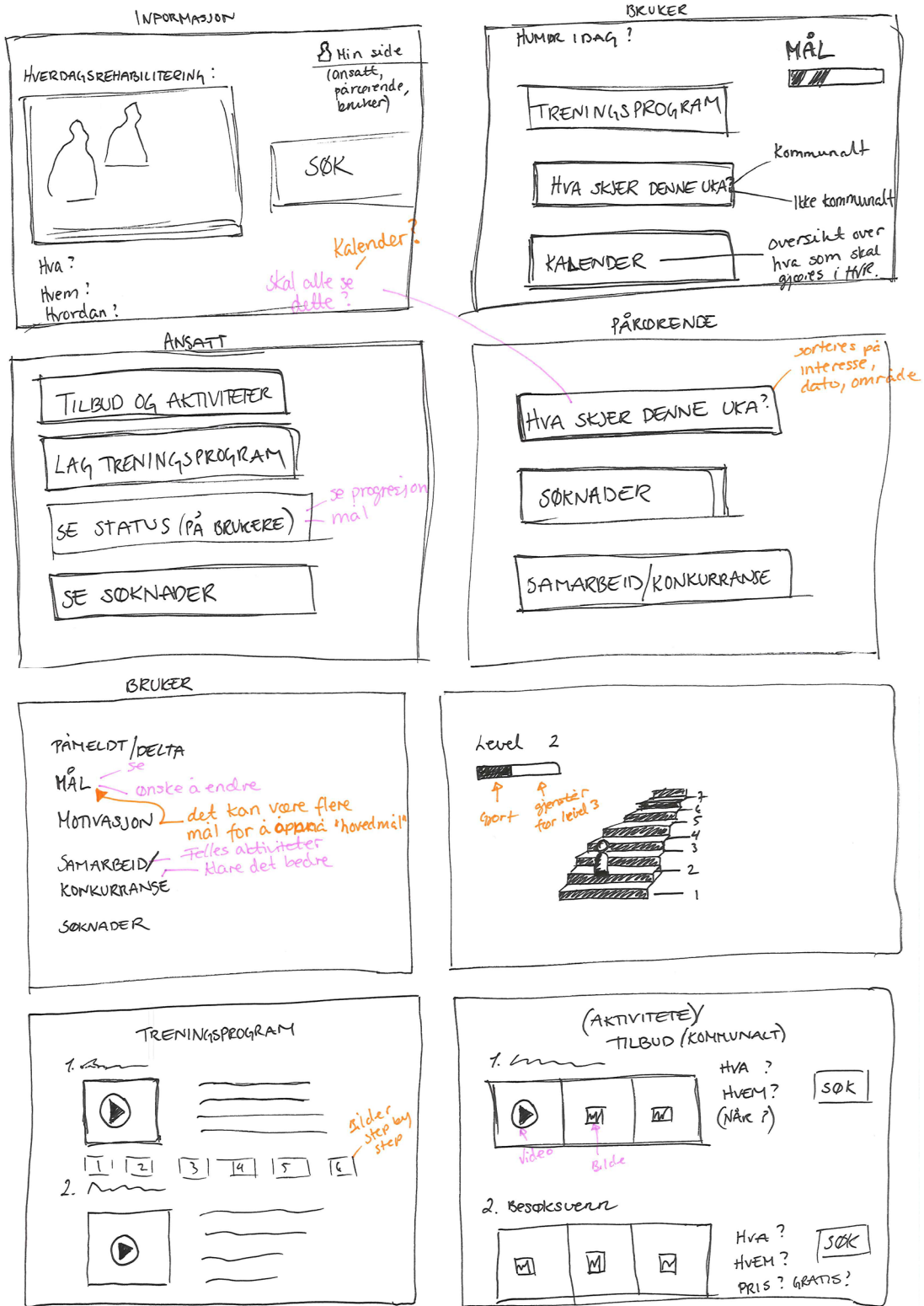
Konseptet er basert på å være en del av kommunene sine nettsider hvor brukere kan lage seg en profil i "Min side". Her kan man få informasjon, følge med på opplegget, men også andre funksjoner slik som hvilke tilbud som finnes i kommunen for øyeblikket. Meningen er at man samler alt på et sted og gir brukeren noe fysisk å følge med på for å motivere til å være aktiv og selvstendig. Noen av funksjonene er tenkt at man ikke må inn på "Min side" for å se, slik som blant annet informasjon og tips om potensielle brukere.

### Tenkkelige funksjoner i nettsiden

- Konkurranser med andre brukere (Ikke nødvendigvis om å være best).
- Informasjon om hverdagsrehabilitering rettet både mot brukere og pårørende.
- Tipse om potensielle brukere (alle har ikke familie rundt seg).
- Treningsprogram og opplegget i hverdagsrehabilitering.
- Oversikt over tilbud og aktiviteter i kommunen og andre sosiale sammenkomster.
- Resultater fra kartleggingsmøtet.
- Progresjon på aktivitet og selvstendighet hos bruker.

## Skisser av innholdsforslagene

Det er mange funksjoner dette konseptet kan inneholde. Dette var noen tanker og idéer på hva som kunne implementeres.



**Belønning:**

- oppmuntring
- andre kan være bidrager
- Bruker kan sette belønning for oppnådd mål
- skape mer indre motivasjon
- Bruker velger
- snart en belønning

Tur med barnebarn

Svømming med Truls

Konsert

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

70% / 100%

**Oppnådd (mål):** ulikt for hver bruker eller hvilke mål som blir satt

00 Hvordan gikk	høse frokost		00 Balanse- øvelser
	gå til butikken		
		00 gå i trapp	

uåpnede mål

oppnådd

**Verv andre:**

Navn: \_\_\_\_\_

Hf: \_\_\_\_\_

KJØNN: \_\_\_\_\_

KENNER VERKOMMENE TIL HVK?  4

Få tak i relevante brukere

ikke alltid at man ser nytten selv

**Bruker (min profil)**

Lett

Normal

Avansert

lav

høy

Funksjoner

**Kalender**

MÅNED: APRIL

foredrag

Sosialt

Trenger ikke være i god form

pos. aktivitet (time)

fysisk aktivitet

**HVR. PLAN**

Bruker for oversikt over kommende uker

planen kan endres underveis

UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4
~	~	~	~
~	~	~	~
~	~	~	~

**COPM:**

Test 1

Resultat

Test 2

Resultat

**KONKURRANSE**

Mål

start

hise

Ulike utfordring

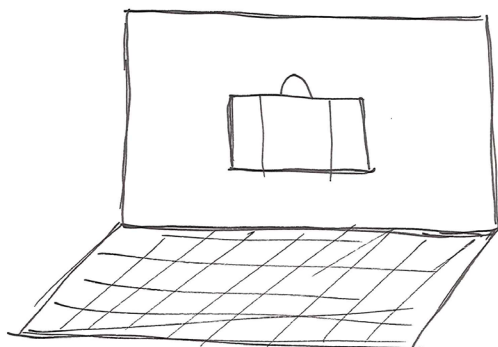
Gitte oppgaver

Bruker legger selv

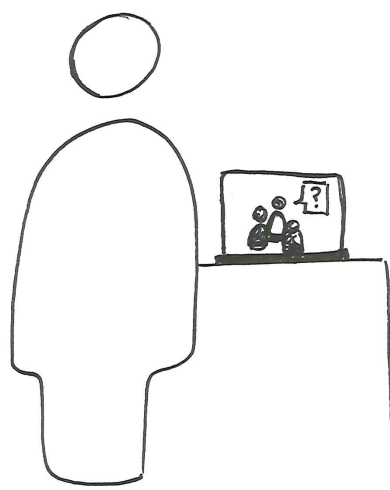
Hvem har deltatt på flest aktiviteter i februar?

## 6.5 Konsept 3: Sosialappen

Dette konseptet bygger på idéen fra sekundærfokuset om å utarbeide et forum for eldre, samt primærfokus med planlegging av turer og aktiviteter sammen med andre.



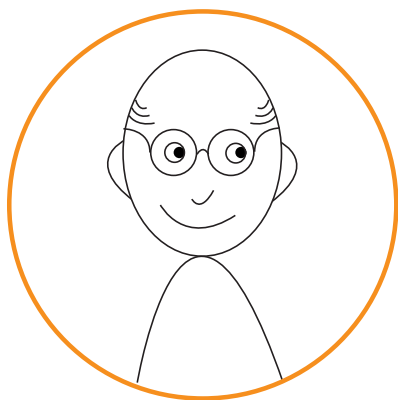
**Hentet fra primærfokus:** Planlegge turer sammen med andre eldre. Tilbringe tid sammen med de man har felles interesser med.



**Hentet fra sekundærfokus:** Et forum der eldre med samme interesse og bakgrunn kan kommunisere.

### Hvem er konseptet beregnet for?

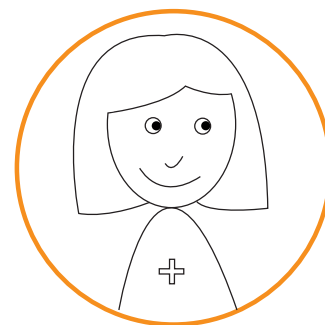
Konseptet er i hovedsak beregnet for eldre mennesker hvor de kan kommunisere. Pårørende og fagpersonell ble inkludert i konseptet. Fagpersonell kan formidle sin kunnskap, mens pårørende inkluderes siden mange eldre for eksempel støtter seg på sine barn.



**Bruker**



**Pårørende/  
andre relevante**



**Fagperson**

### Hva går konseptet ut på?

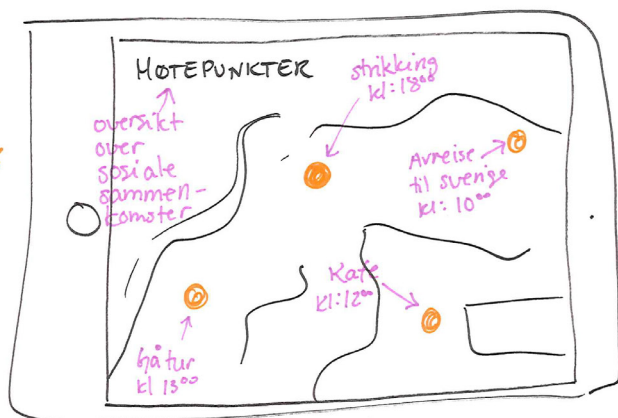
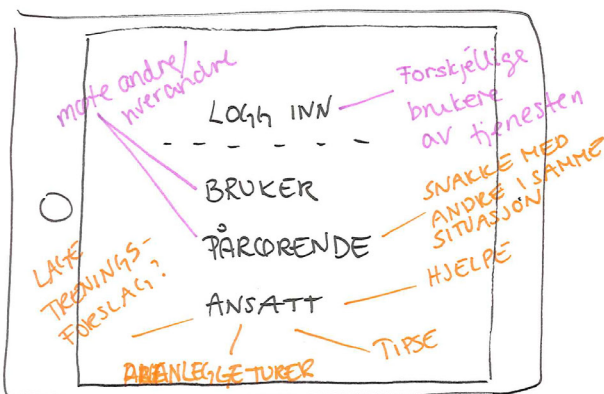
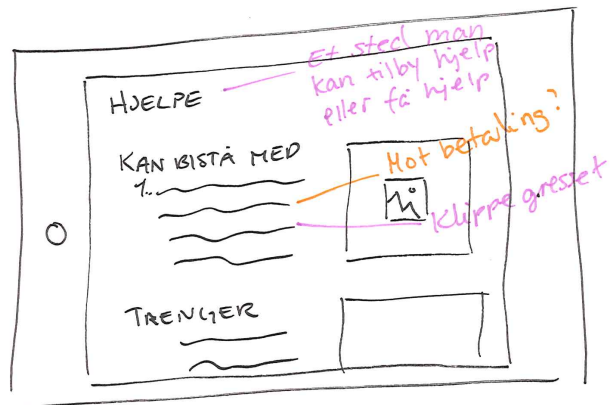
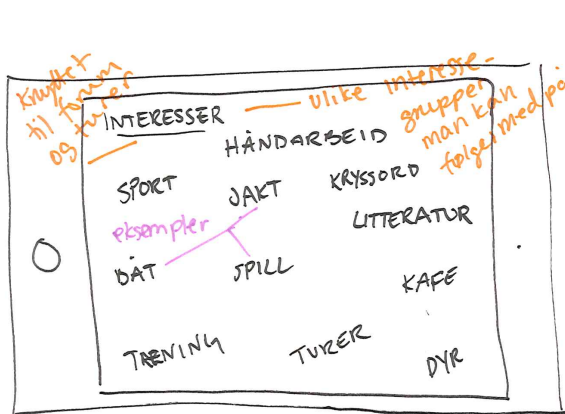
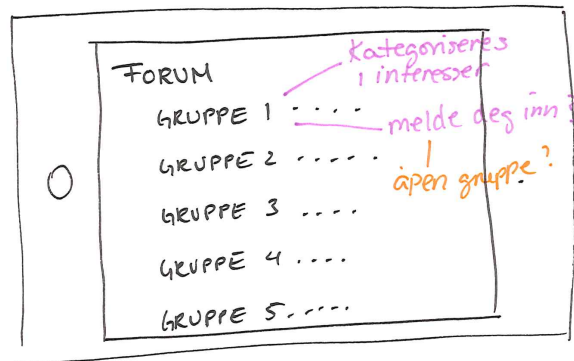
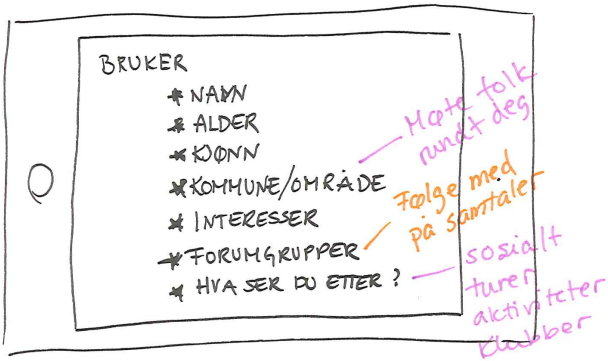
Konseptet er tenkt som en digital flate der eldre kan dele sine erfaringer og tips knyttet til hverdagsrehabilitering og sin livssituasjon. I tillegg kan de snakke med fagpersonell som har erfaring med hverdagsrehabilitering og hverdagsmestring. For å skape aktivitet blant eldre i sin kommune skal man planlegge og delta på ulike turer og opplegg. Man kan også dra på turer som blir arrangert av kommunen. De som har gjennomført hverdagsrehabilitering kan formidle sin erfaring på nettsiden.

### Tenkkelige funksjoner i appen

- Planlegge/delta på turer og aktiviteter.
- Et forum der eldre, pårørende og fagpersonell blir inkludert.
- Et sted man kan dele sine erfaringer og lære om andres erfaringer.
- Finne andre eldre i sin kommune.
- Medlem i ulike grupper som interesserer brukeren og kan kommunisere med andre i gruppen.
- Egen profil med alder, kjønn, interesser, boområde.
- Gjelder eldre med og uten hverdagsrehabilitering.
- Tilby hjelp eller be om hjelp.

## Skisser av innholdsforslagene

Det er mange funksjoner denne løsningen kan inneholde. Dette er noen tanker og idéer på hva som kan implementeres.



**PLANLEGG EVENT**

Har man felles interesser

Oppfordre andre til å gjøre noe sammen

NAVN:  
 HVAS?  
 NÅR?:  
 ANTALL PÅSSER:  
 PRIS:  
 KONTAKTINFO:  
 HVOR?:  
 HJELP:

**HVA ER HVERDAGSREHABILITERING?**

Informere rett til mot brukere og pårørende

INFO  
 DELTA?

ILLUSTRASJON FOR Å VISE

**KOMMENTARER**

NAVN	NÅR	HVOR	HVA
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Brukere som har deltatt kan spre sin opplevelse

NAVN	NÅR	HVOR	HVA
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**SPØRSMÅL** — Et sted brukere kan stille spørsmål om hverdagsrehabilitering

HVOR LENGE VARER PERIODEN?

synlig svar så andre kan hente informasjon

HVORDAN FÅ PÅSS?

**KART** — Kan bistå

Viser brukere av tjenesten med å finne andre like en selv

Fangar viser hvilke type bruker man er

**MOTE ANDRE** — snakke med noen som har deltatt

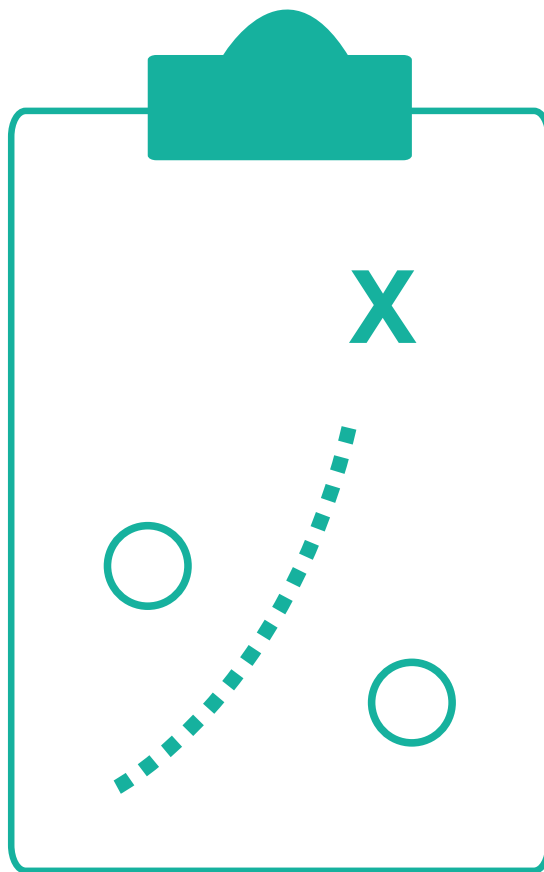
**PÅRØRENDE** —

**ELDREBRUKER** — pårørende med pårørende eller eldre bruker med eldre lanker osv.

**ANSATT** — profesjonell erfaringer





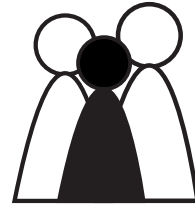


# KONSEPTUALISERING

*Forming av brukergrupper og funksjonalitet som resulterer i en digital flate. Det er gjennomført flere iterasjoner fram til endelig konsept.*

## 7.1 Ulike brukergrupper

Det ble i utgangspunktet lagt mye vekt på at en bruker var en eldre person enten man benytter seg av hverdagsrehabilitering eller ikke. Allikevel var det flere som kunne være en del av løsningen for å engasjere eldre mennesker. Her tokk man utgangspunktet i den eldre.



### Barnebarn

Dette er barnebarn av den eldre.



### Den eldre

Generelt mennesker som har gått over i pensjonisttilværelsen.



### Venner

Dette er personer som den eldre ser på som sine venner.



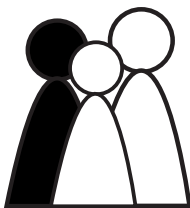
### Den eldre med hverdagsrehabilitering:

Dette er en person som allerede benytter seg av hverdagsrehabilitering.



### Naboer

Personer i nærområdet.



### Barn

Dette er sønn/datter av den eldre.



### Fagperson

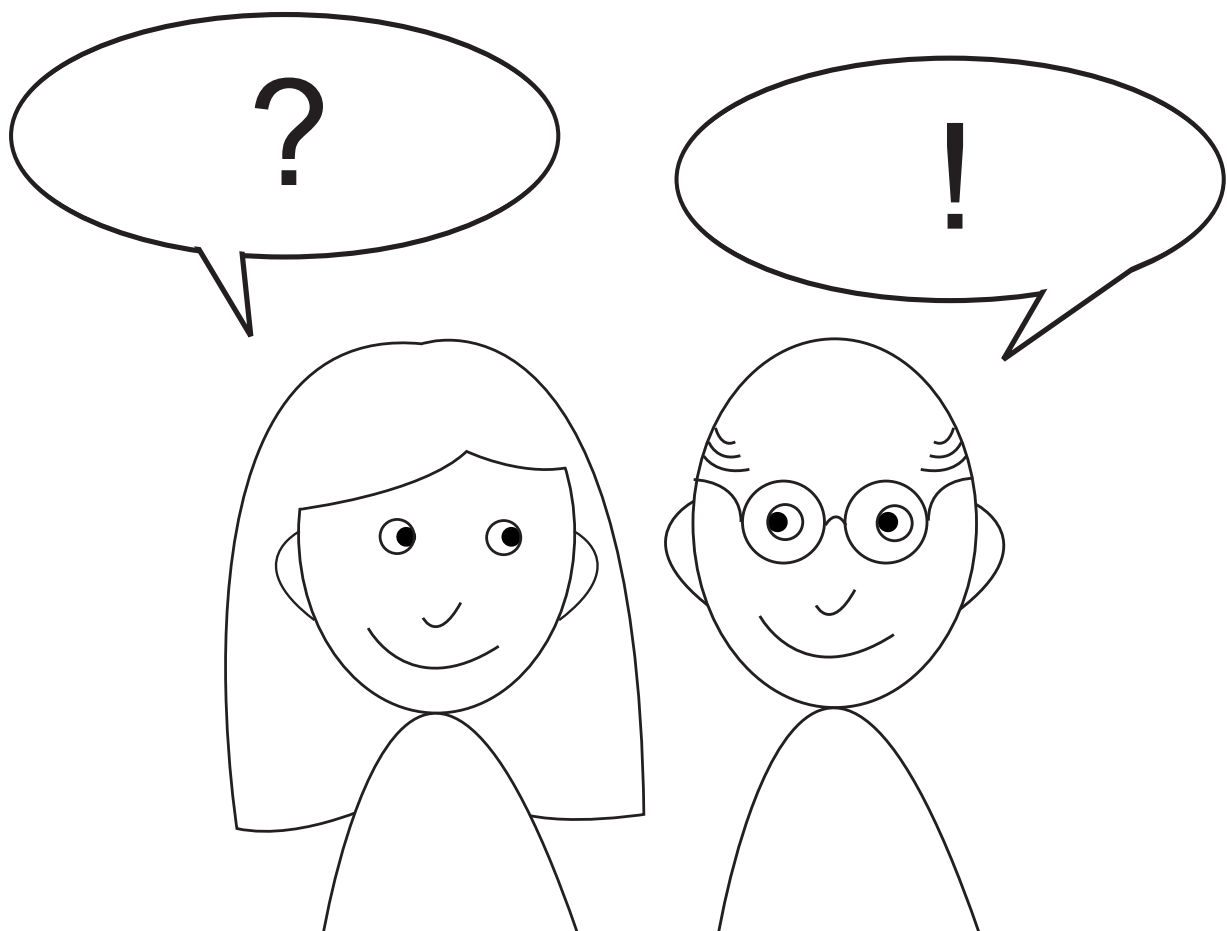
Personer som er tilknyttet kommunens hjelpeapparat.

## 7.2 Evaluering av konsepter ut ifra potensialene

Fra potensialer ref side 54, var det 7 punkter som skilte seg ut ifra innsikten. Som en evaluering av konseptene ble potensialene omformet til spørsmål. Deretter ble konseptene rangert etter hvilken grad av oppnåelse i forhold til hvordan de ulike konseptene besvarte spørsmålene, vist i figur 12 på side 76.

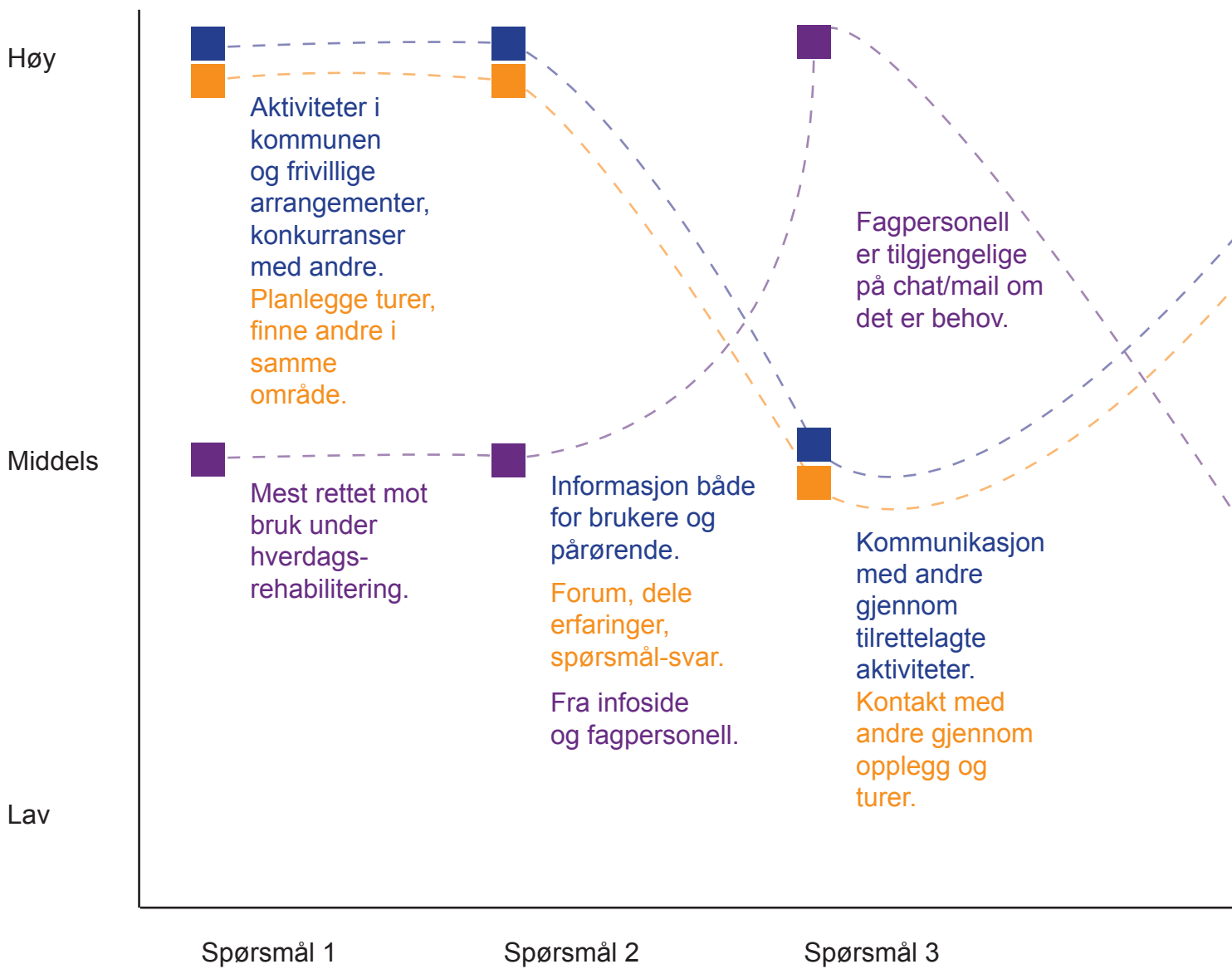
### Spørsmål til evalueringen

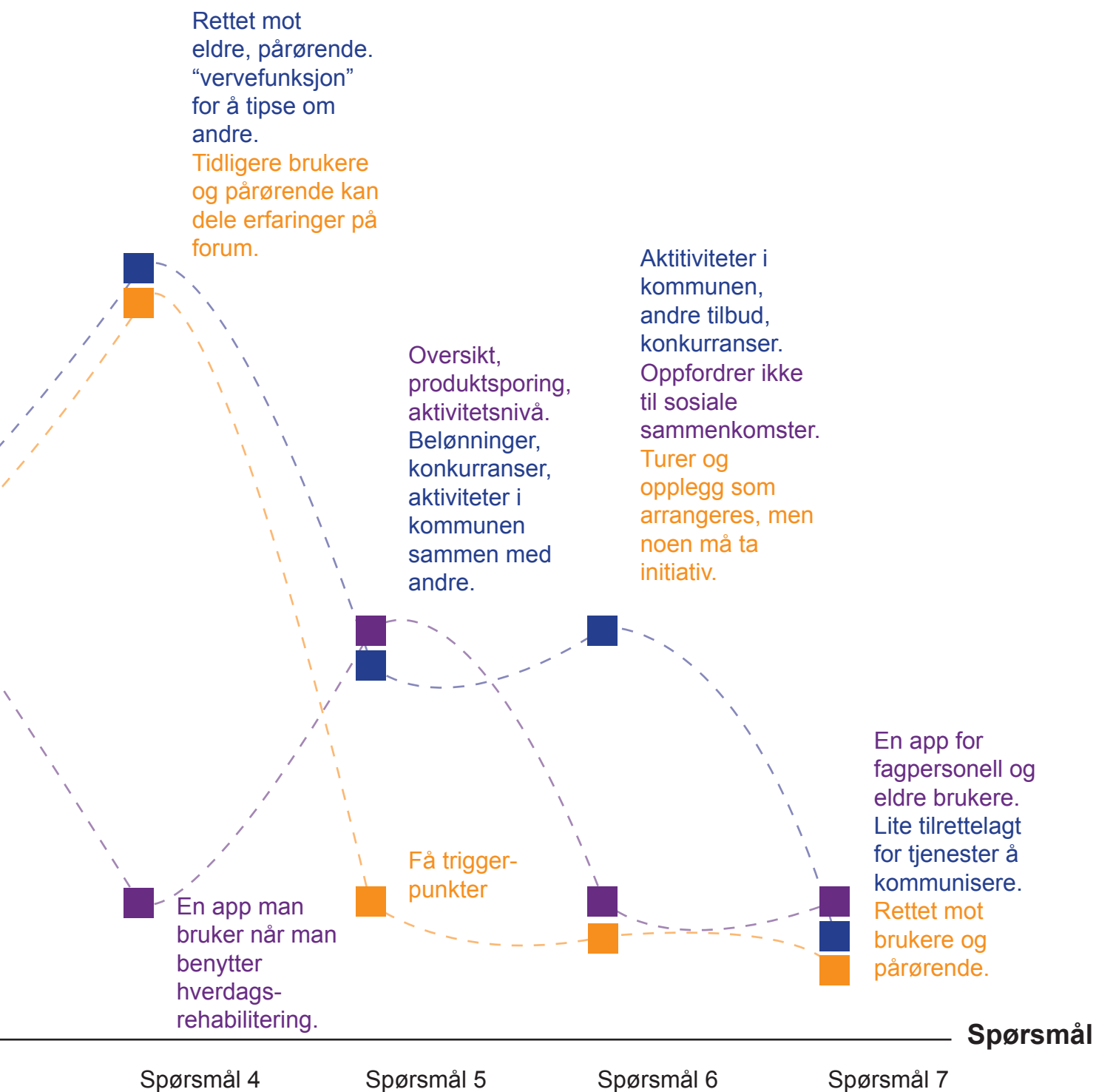
1. I hvilken grad oppmuntrer konseptet til aktivitet etter hverdagsrehabilitering?
2. I hvilken grad gir konseptet mulighet til å finne informasjon om hverdagsrehabilitering?
3. I hvilken grad gir konseptet trygghet og forhindrer frykt hos bruker?
4. I hvilken grad hjelper konseptet med å nå ut til potensielle brukere?
5. I hvilken grad skaper konseptet motivasjon hos bruker?
6. I hvilken grad legger konseptet opp til å forhindre ensomhet blant eldre?
7. I hvilken grad skaper konseptet bedre kommunikasjon mellom tjenestene?



- Konsept 1: Toveis app
- Konsept 2: "Min side"
- Konsept 3: Sosialappen

## Grad av oppnåelse





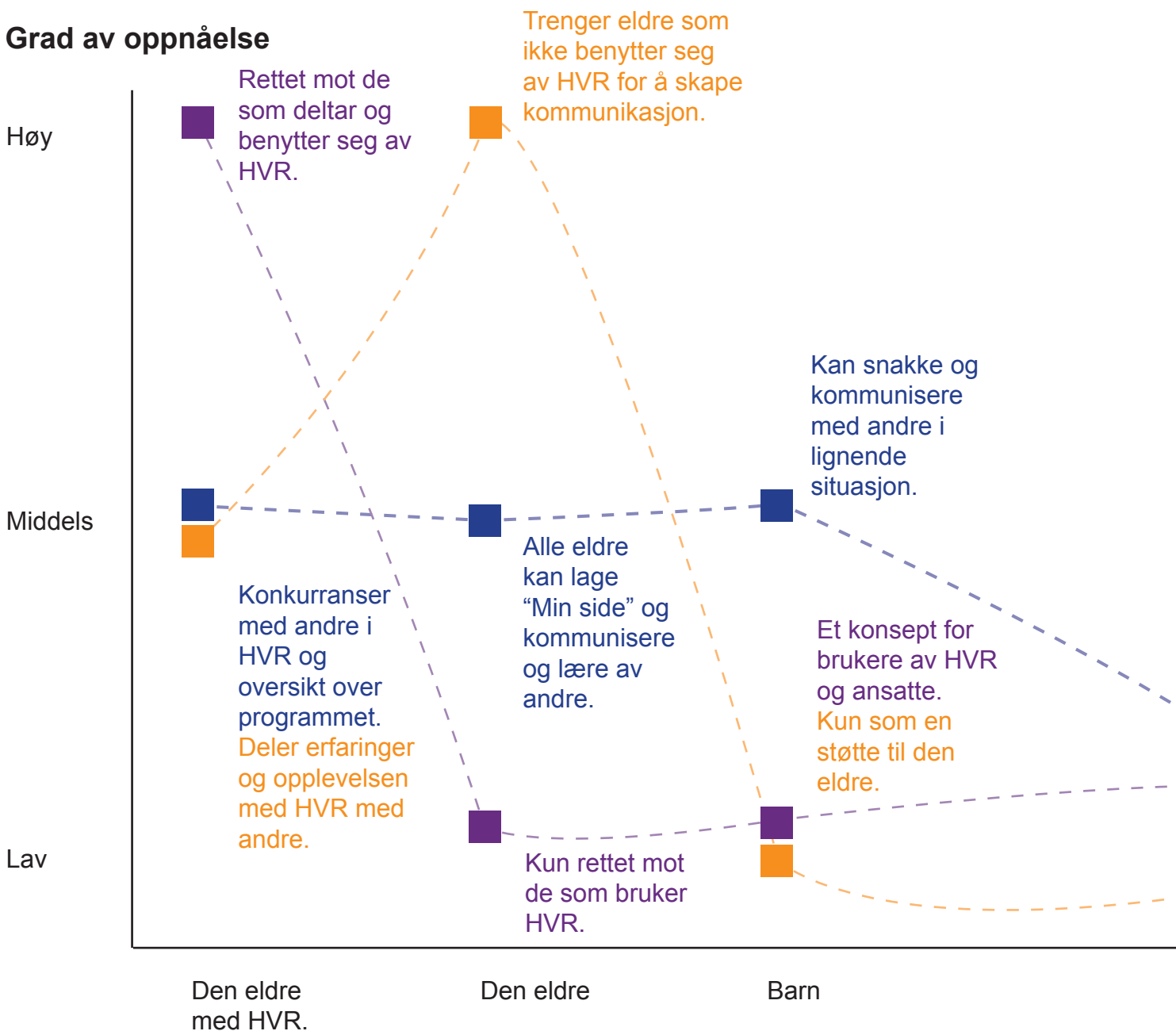
Figur 12. Analyse av konseptene ut ifra potensialene.

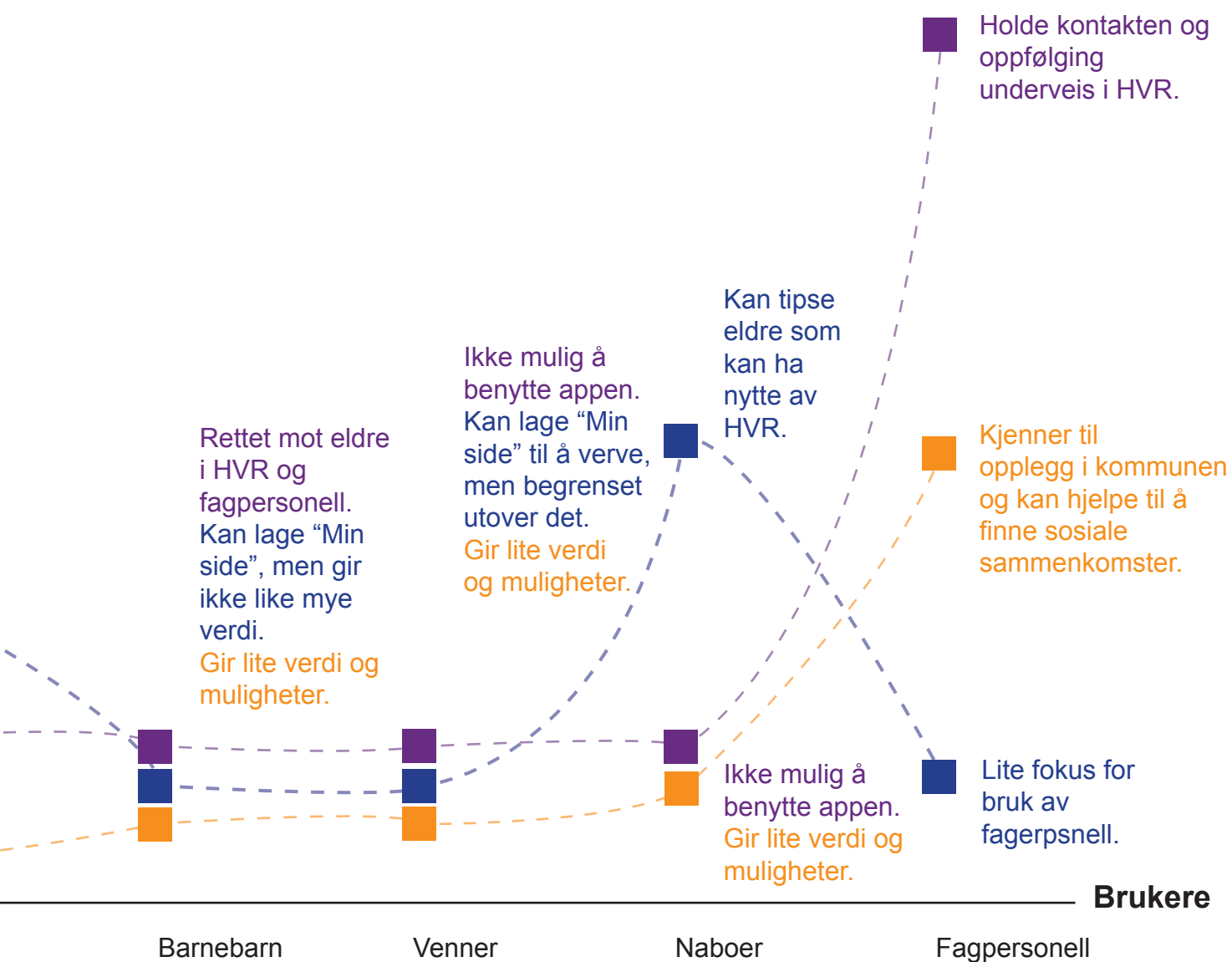
## 7.3 Evaluering av konsepter ut ifra brukergrupper

Det er flere brukergrupper som konseptene berører, og figur 13 viser til hvem som har noen forbindelse med idéene i hvert konsept. Her ble det valgt å kalle alle for brukere, men de ulike brukergruppene tar utgangspunkte i den eldre. Det vil at "Barn" er sønn/datter til den eldre. I figur 13 er hverdagsrehabilitering forkortet til HVR.

- Konsept 1: Toveis app
- Konsept 2: "Min side"
- Konsept 3: Sosialappen

### Grad av oppnåelse



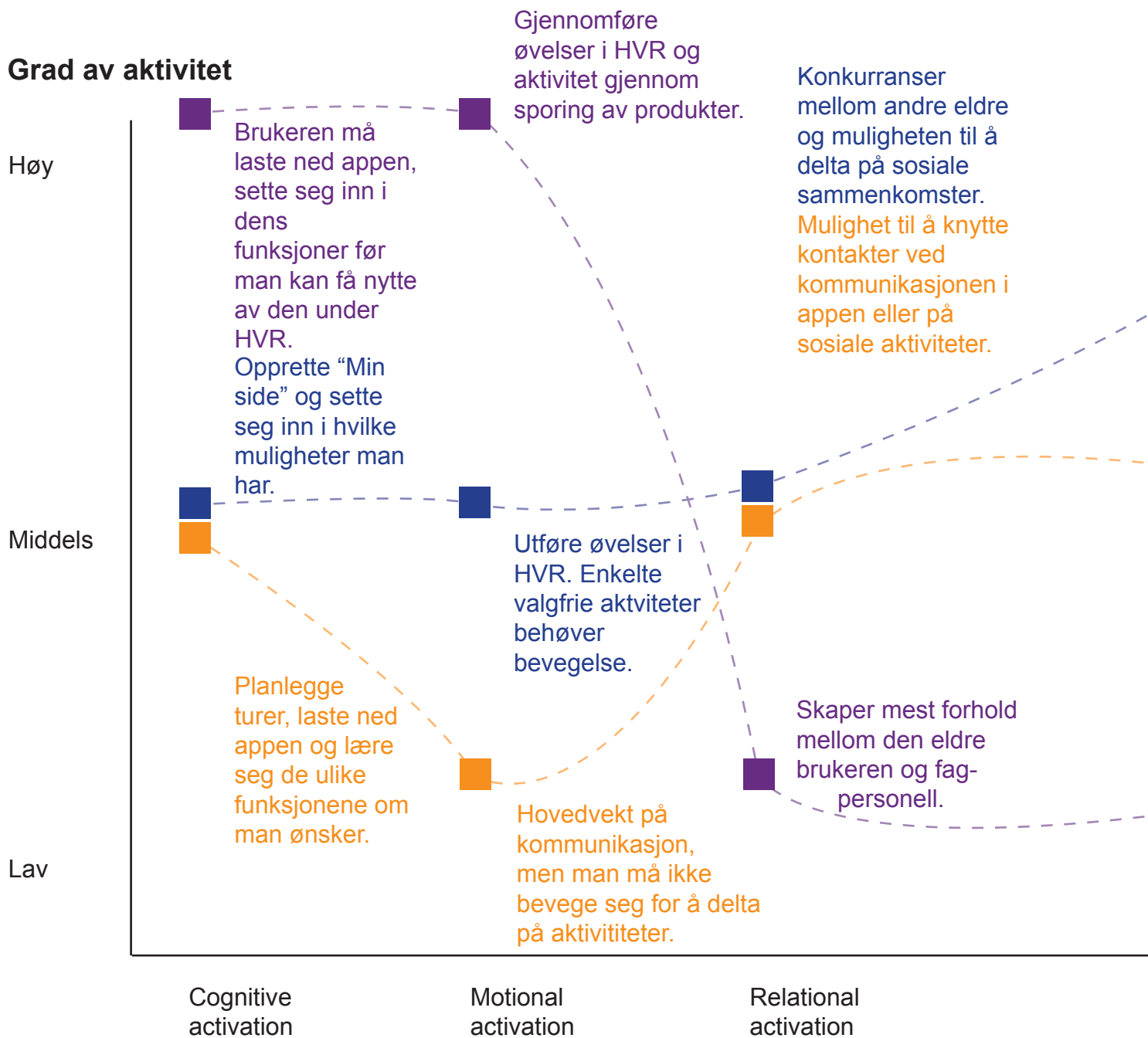


Figur 13. Analyse av konseptene ut ifra ulike brukergrupper med utgangspunkt i den eldre.

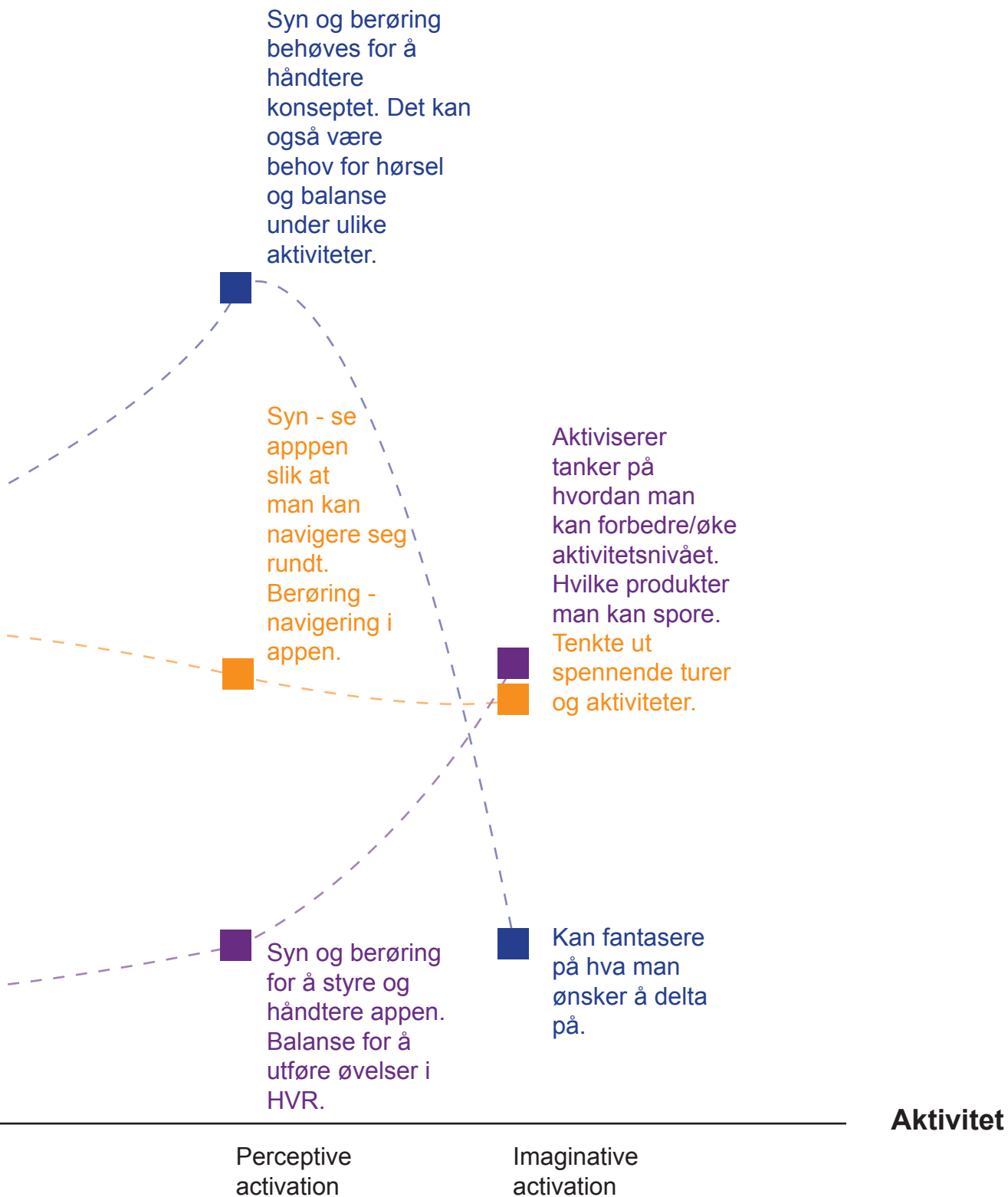
## 7.4 Evaluering av konsepter ut ifra Level of Activation

En annen evalueringsform var å se på hvilken grad av aktivitet konseptene oppnådde, siden det var et ønske om å aktivisere for å forhindre rask funksjonsfall. Levels of Activation (Gulden, 2013) ser på ulike nivåer av aktivisering. Ønskelig å finne ut om noen aktiviserer ga større oppslutning hos brukeren. I figur 14 er hverdagsrehabilitering forkortet til HVR.

- Konsept 1: Toveis app
- Konsept 2: "Min side"
- Konsept 3: Sosialappen



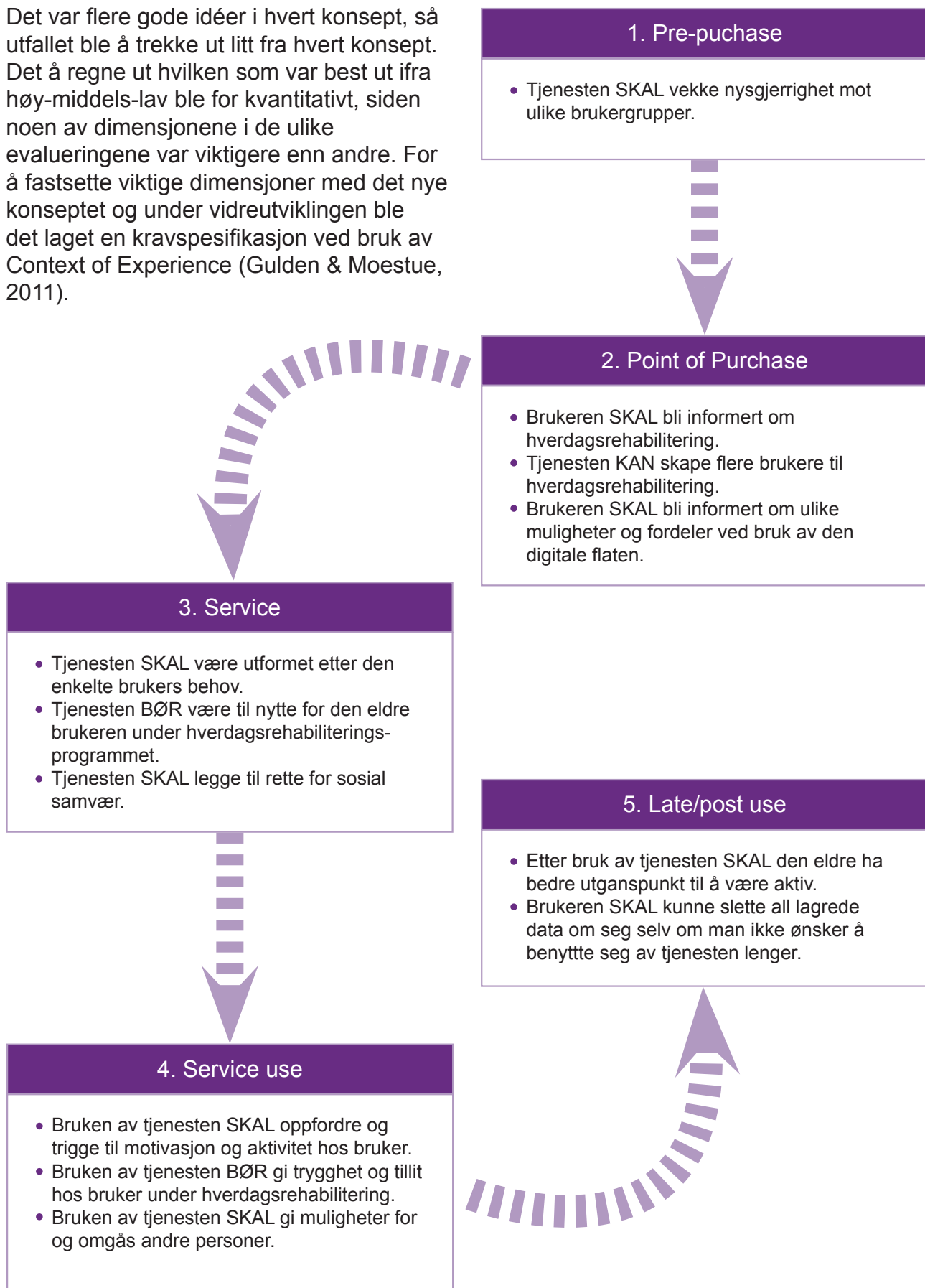




Figur 14. Analyse av konseptene ut ifra Grad av aktivitet. Hverdagsrehabilitering er forkortet til HVR.

## 7.5 Kravspesifikasjoner til nytt konsept

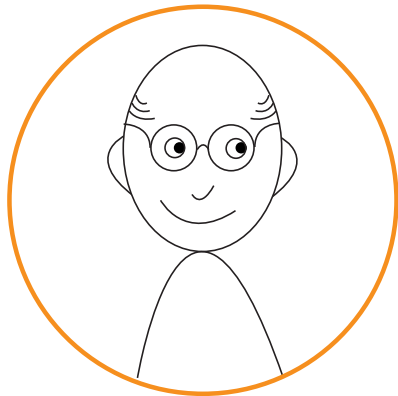
Det var flere gode idéer i hvert konsept, så utfallet ble å trekke ut litt fra hvert konsept. Det å regne ut hvilken som var best ut ifra høy-middels-lav ble for kvantitativt, siden noen av dimensjonene i de ulike evalueringene var viktigere enn andre. For å fastsette viktige dimensjoner med det nye konseptet og under videreutviklingen ble det laget en kravspesifikasjon ved bruk av Context of Experience (Gulden & Moestue, 2011).



## 7.6 Nytt konsept: Aktivitetsapp

### Hvem er konseptet beregnet for?

Det nye konseptet er rettet mot eldre med eller uten hverdagsrehabilitering og generelle brukere som kan være hvem som helst, som for eksempel barnebarn eller naboer. De ulike brukerprofilene vil være forskjellige ut ifra hvilke brukergroupe man tilhører.



**Den eldre med eller uten hverdagsrehabilitering**

De tidligere konseptene fikk lite uttelling på involvering fra andre brukergrupper kontra eldre med eller uten hverdagsrehabilitering og fagpersonell. Dette konseptet vil ta for seg flere brukergrupper for å skape aktivitet og sosial samvær.



**Generelle brukere (hvem som helst som ønsker å skape aktivitet)**

### Hva går konseptet ut på?

Dette konseptet bygger på de andre tre konseptene og er tenkt som en app. Dette forslaget er todelt ved at en del fokuserer på hverdagsrehabilitering mens den andre delen fokuserer på aktivitet ved hjelp av andre metoder. Den første delen baserer seg på informasjon og har fokus på brukere av hverdagsrehabilitering, mens den andre delen omhandler kommunikasjon og muligheter for økt aktivitet. For eksempel så kan man interagere med naboen ved å benytte seg av funksjoner som konkurranse eller bistå med hjelp.

Hovedtanken med konseptet er at man skal hjelpe hverandre med å være aktive og gjerne i selskap med andre. Enten det er i form av deltagelse på hverdagsrehabilitering, aktiviteter i kommunen eller tilbringe tid med personer man kjenner eller blir kjent med gjennom appen.

### Konseptets funksjoner

- Informasjon om hverdagsrehabilitering.
- Informasjon om selve appen og hvordan man kan bidra til aktivitet.
- Oversikt over aktiviteter fra kommunen eller private arrangementer, og muligheter for å opprette egne arrangementer.
- Tilby hjelp eller be om hjelp.
- Egen program for de som benytter seg av hverdagsrehabilitering.
- Notifikasjoner som skal motivere eldre å være aktive på ulike måter.
- Venneliste som man kan legge til de man ønsker å interagere med ved for eksempel konkurranser eller notifikasjoner.

### Skisser av innholdsforslagene

Noen av idéene ble hentet fra de tre tidligere konseptene og dannet grunnlaget for et nytt konsept som skulle skape aktivitet og sosial samvær ved bruk av app.

**UTFORDRE EN ANNEN** *KAN VÆRE FRA TVR.*

HVA? : PLUKKE EN BLONSTERBUKETT *En fra vennelista*

HVEM? : BESTEMOR

TID: 24+

*settes av oppretter av "konkurransen"*

**VENNELISTE** *Velger dekker selvs*

*Konkurranser*  
*Hva deltar de ulike på*

*Hjelp til å hjelpe*

NAVN	NAVN	NAVN
NAVN	NAVN	NAVN
NAVN	NAVN	NAVN
NAVN	NAVN	NAVN

**COMP** *Første kartleggingsmøte*

1. RESULTAT 1  
RESULTAT 2

*Andre kartleggingsmøte*

2. 3. 4. 5.

*HOLDE RESULTATEN SYNLIG FOR BRUKER*  
*HVA MÅ JØBBES MED?*

**ANSATTE I HVERDAGSREHABILITERING** *Gi tydelighet til bruker når det er mange*

NAVN: STILLING: TITTEL:

NAVN: STILLING: TITTEL:

NAVN: STILLING: TITTEL:

NAVN: STILLING: TITTEL:

**LITT OM DEN ANSATTE**

**TRENINGSPROGRAM**

1. 2. 3. 4.

*Kan også være bilder (brukes anvisnings)*

*Viser de ulike konsekvenser*

*Dik for hver bruker*

*Hvordan løse seg inn på nettbank?*

**VEIEN TIL MÅLET** *åpner eller som man klarer ulike mål*

1. 2. 3.

*gå 0,5 km*

*Delmål underveis for å oppnå hovedmål*

**TILBY HJELP** *Eldre kan også spørre om hjelp*

TITEL: "KLIPPE PLEN" *Yngre kan hjelpe de eldre*

OMRÅDE: *Velger ulike oppdrag eller hjelp man kan bistå med*

PRIS: *Kan være gratis*

NÅR:

**LAG ARRANGEMENT** *Skal man et sted og har plass i bilen?*

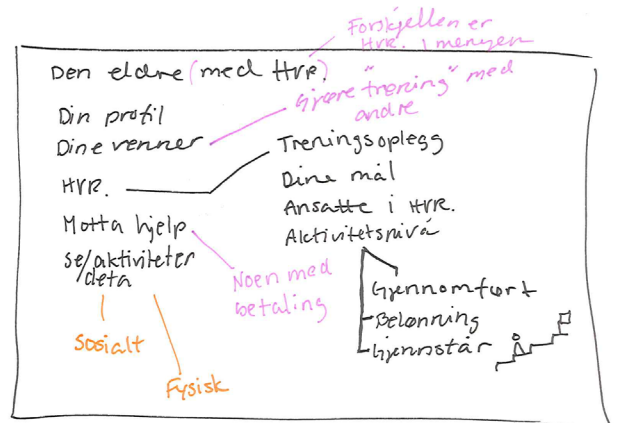
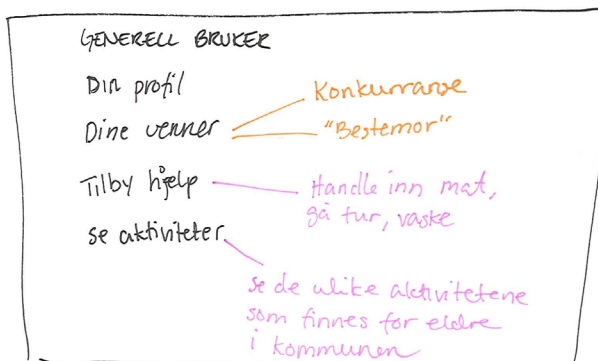
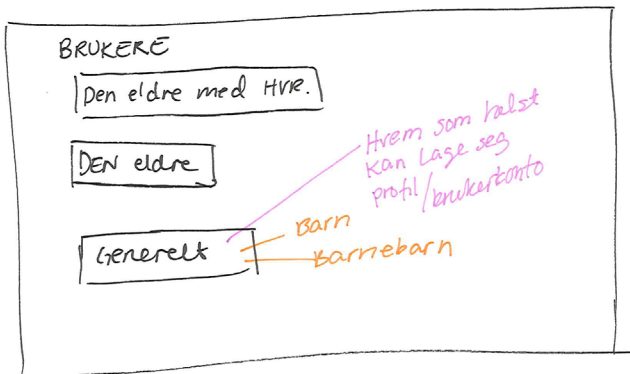
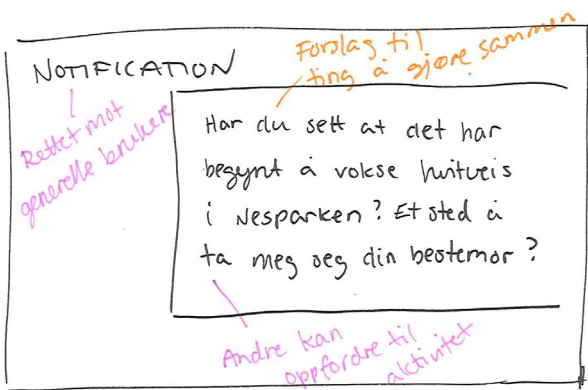
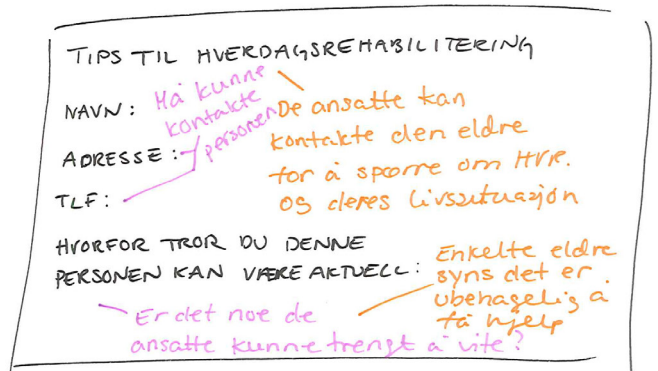
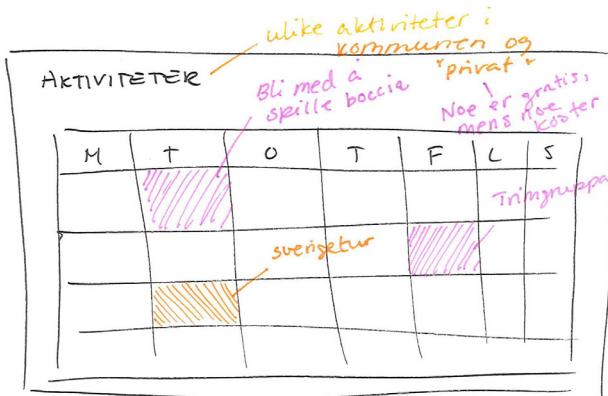
TITEL: *Her kan man lage eventer som blir synlig i aktivitets-kalenderen*

DATE: *Innføre spesifikke venner*

OMHANDLER:

PLASSER:

HVOR:



## 7.7 Flytdiagram over appen

For å kartlegge innholdet i appen ble det laget et flytdiagram (Fryman, 2002) over linkene til de ulike flatene som var utgangspunktet til appen. Dette flytdiagrammet var til hjelp under utformingen av designet og funksjonalitet for de ulike flatene og brukerne i appen. Det endelige flytdiagrammet inkludert skjermbilder vil bli presentert i forbindelse med sensorutstillingen; [Reisen gjennom appen](#).

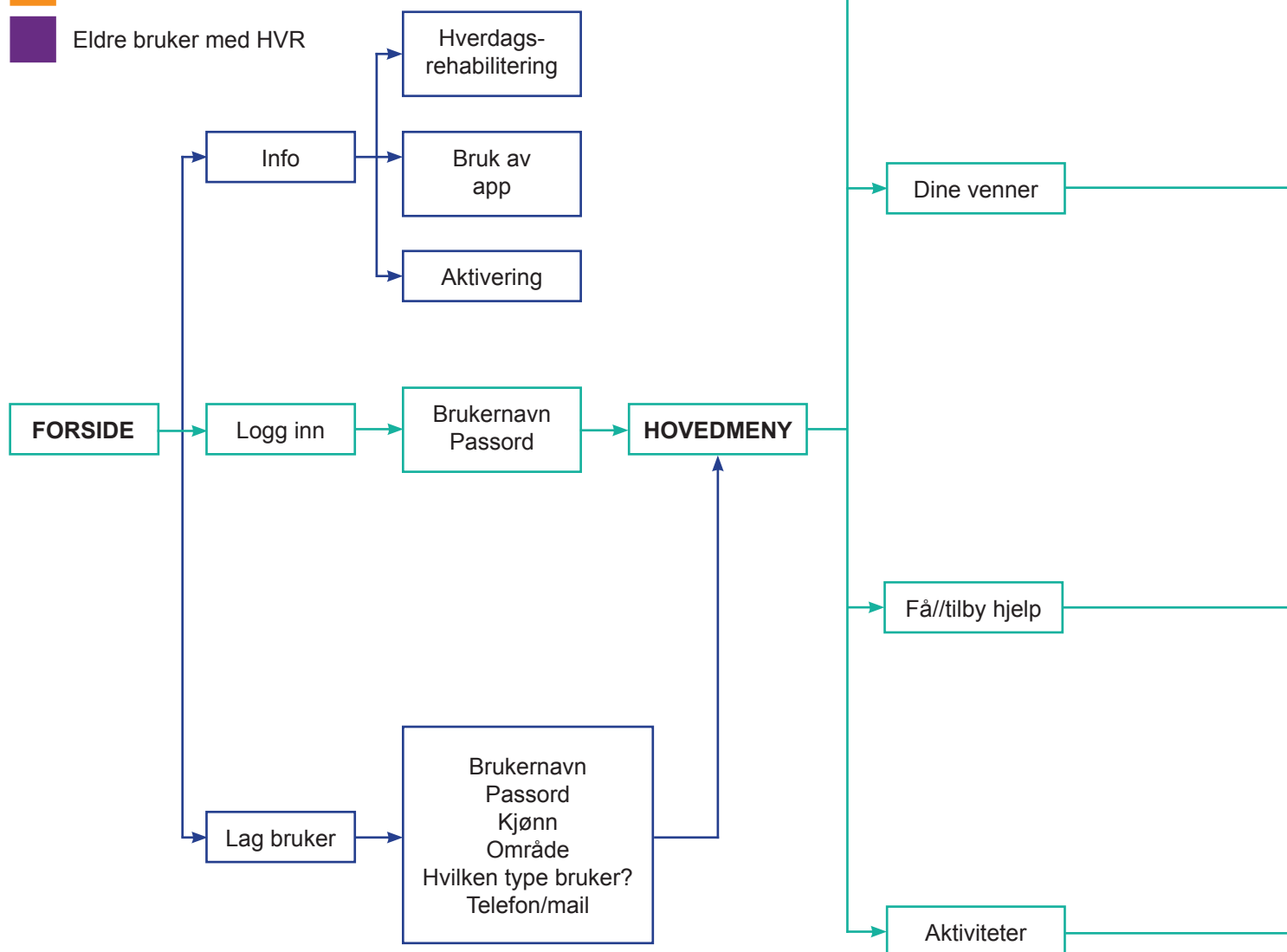


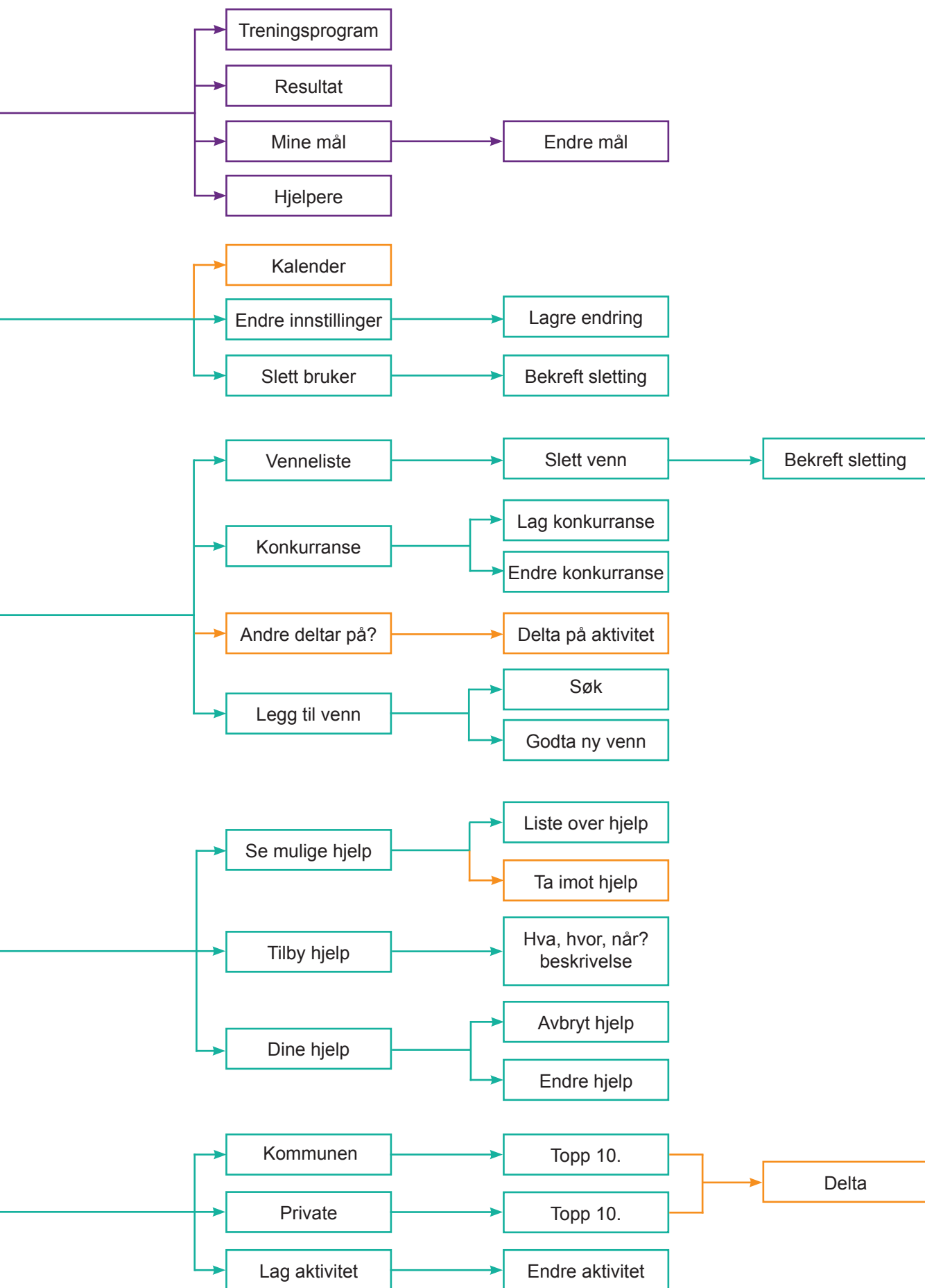
Alle brukere

Uavhengig av å ha profil

Eldre brukere med/uten HVR

Eldre bruker med HVR





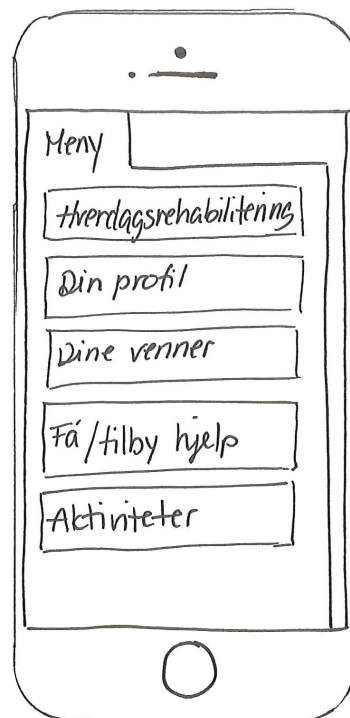
## 7.8 Trådkisser over innhold

Etter å ha samlet idéer og tanker rundt appen og kartlagt innholdet ble det laget trådkisser (Garrett, 2011), som beskrev litt mer utfyllende innholdet i de enkelte sidene i appen. Det gjorde det mer oversiktlig og enklere å starte på designet når innhold og funksjonalitet var skissert. Dette er kun et utvalg fra noen av sidene i appen, og resten av trådkissene vises på sensorutstillingen; [Trådkisser](#).



### Forsiden

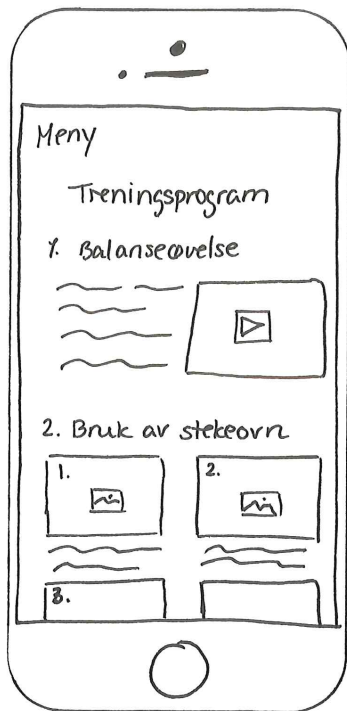
På forsiden vil være variert ut ifra hva som er aktuelt der og da. For eksempel dine aktuelle aktiviteter som skjer i dag/denne uka eller personer som tilbyr en aktivitet.



### Meny

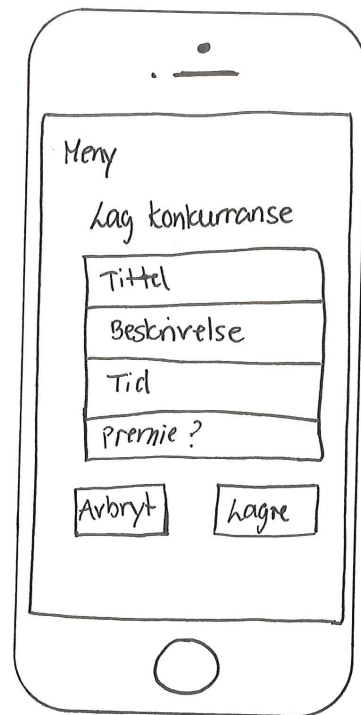
I og med det er ulike bruksområder for appen vil menyen variere ut ifra hvem brukeren er. For eksempel vil hverdagsrehabilitering være på menyen for de brukerne som benytter seg av dette tilbudet fra kommunen.





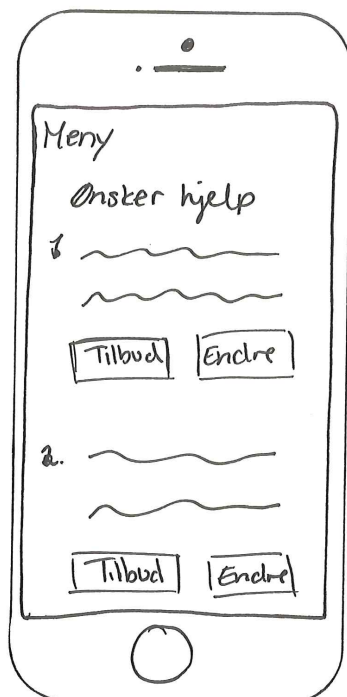
### Treningsprogram

Øvelsene illustrert med bilder i "step by step" eller video med beskrivende tekst for at brukeren lettere kan følge med på hva som skal utføres. Øvelsene varierer og trenger ikke være fysiske.



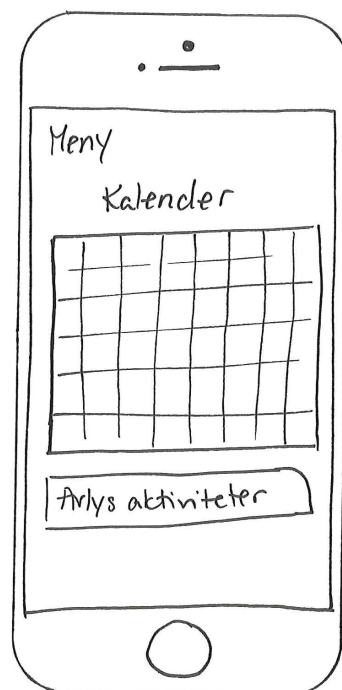
### Konkurranse

Venner seg i mellom kan konkurrere om ulike mål som man selv setter. Brukeren bestemmer om man får en premie og hvor lenge konkurransen skal foregå.



### Ønsker hjelp

Brukeren kan legge ut/søke om å få hjelp til noe man har behov for. Det er valg på om det skal være betalbart.



### Kalender over aktiviteter

En kalender der brukeren kan klikke seg inn på en ønsket dato, for deretter å få opp en liste over de aktiviteter som skjer den dagen.

## 7.9 Stilguide

### 1. Fargepalett

Fargepaletten ble bestemt ut ifra to ulike faktorer: hvordan man reagerer på ulike farger (Column Five, 2012) og en fargegenerator (Coolors, 2017) der man fikk hjelp til å kombinere farger som passet sammen.

Appen baserer seg på to farger: oransje og grønn. Oransje symboliseres med energi, moro, lekent og sprudlende. Et viktig element i appen var å skape motivasjon og lyst til å være aktiv og med dette var tanken å inkludere en farge som var full av liv og begeistring (Column Five, 2012). I tillegg til

oransje ble det valgt å implementere grønn, siden dette symboliserer rolig, friskhet og helse. Dette var viktige stikkord siden mye av appen baserte seg på å ha en frisk alderdom ved å oppmuntre til aktivitet i ulike former.

Det ble laget en gråskala som ble brukt under utviklingen av appen for å få fram nyansene i presentasjonen. Grånyansene er basert på Rich black som i følge generatoren i Coolors (2017) passet til de grønne og oransje fargene som ble valgt.



#19535f

English green



#0b7a75

Pine green



#87bba2

Dark sea green



#f75c03

Willpower orange



#f98847

Mango tango



#5d635e

Granite gray



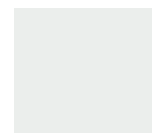
#9a9d9a

Spanish gray



#c2c4c2

Silver sand



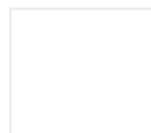
#eaebea

Isabelline



#030404

Rich black  
(fogra39)



#ffffff

White

## 2. Typografi

Fonten som ble brukt i appen var San Fransisco og er den samme fonten som blir brukt i systemet til iOS. Denne fonten ble valgt fordi typografien ble basert på iOS Human Interface Guidelines (Apple, 2017). Fonten er designet for å være svært lesbar i både liten og stor størrelse. Det finnes to varianter av fonten der San Fransisco Test er beregnet for 19 pt eller mindre, og San

Fransisco Display som er ment for tekst med 20 pt eller større. De to ulike variantene skaper fleksibilitet hos leseren siden man selv velger den foretrukne tekststørrelsen. Det ble valgt kun en font i appen fordi å mikse ulike fonter kan virke slurvete og fragmentert i følge iOS Human Interface Guidelines (Apple, 2017). Tekststørrelsen i appen var basert på Large(Default).

Aa  
San Fransisco

Light  
Regular  
Semibold

Pine Green  
English Green  
Granite Gray  
Rich Balck

Title 1	Light	28 pt
Title 2	Regular	22 pt
Title 3	Regular	20 pt
Headline	Semibold	17 pt
Body	Regular	17 pt
Callout	Regular	16 pt
Subhead	Regular	15 pt
Caption 1	Regular	12 pt

## 3. Ikonografi

Det ble valgt en ikonografi som baserer seg på fylte ikoner eller tykke linjer for å gjøre de mer tydelige. Ikonene ble utformet i ulike farger, men her vises en ikonstil i svart/hvitt fordi fargene varierte ut ifra hvor de ble brukt i appen og i hvilken sammenheng. Alle ikonene er produsert av forfatteren selv.



## 7.10 Første utkast av løsningen

Dette er resultatet fra første interasjon. Her presenteres de mest sentrale funksjonene gjennom de tilhørende skjermbildene. Alle skjermbildene til denne iterasjonen av appen vises på sensorutstillingen; **Iterasjoner**

### 1. Forside: Dette skjer

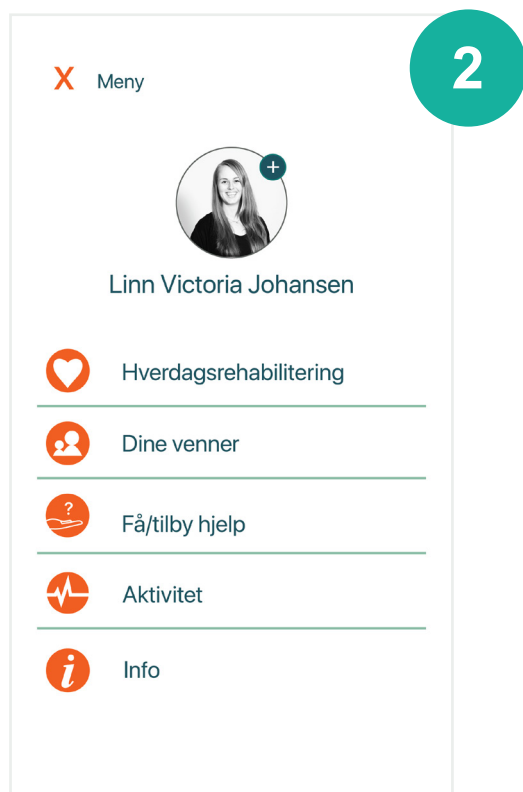
Dette er skjermbildet som møter brukeren etter at man har logget seg inn i appen. Her dukker det opp ulike notifikasjoner som kan være til hjelp til aktivisering og sosialt samvær. Eksempelvis ulike aktiviteter som dine venner skal på, eller når venner har utfordret deg til en konkurranse. Brukeren vil også kunne se en liste med aktiviteter som skjer denne uka. Det er mulig å trykke på feltene, og da kommer man rett inn på selve aktiviteten. Her blir aktiviteten beskrevet mer utfyllende og man har mulighet til å kunne delta dersom man syntes det virker interessant. Det eneste feltet som ikke er mulig å trykke på er den med alarmen, som er vist øverst i skjermbildet. Denne funksjonen eksisterer for å informere og oppfordre til aktivisering utenom de hverdagslige gjøremålene.

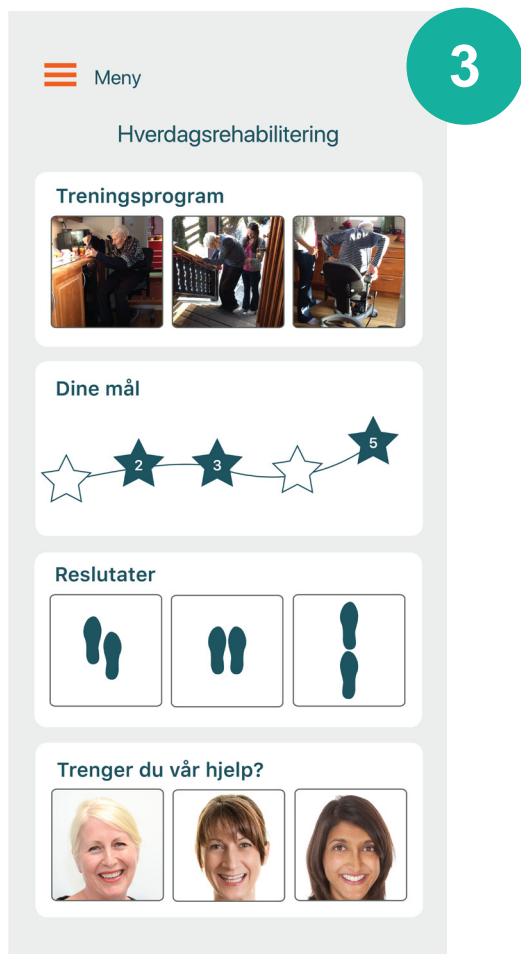
### 2. Meny

Ved å trykke på menyknappen øverst til venstre på forsiden, se skjermbilde 1, kommer man inn på menyen. Her ser man de ulike kategoriene brukeren kan velge å gå inn på. I tillegg er det mulig å endre profilinnstillinger ved å trykke på profilbildet. Det er valgfritt å laste opp et profilbilde.

### 3. Hverdagsrehabilitering

Det er en egen kategori i menyen for brukerne som benytter seg av hverdagsrehabilitering. Her får man en oversikt over hvilke treningsøvelser som er lagt opp for brukeren. Øvelsene er visualisert med bilder eller video slik at det skal være mulig for brukeren å trene på egenhånd om ønskelig. En annen funksjon for brukere med hverdagsrehabilitering er at brukeren får oversikt over sine resultater i forhold

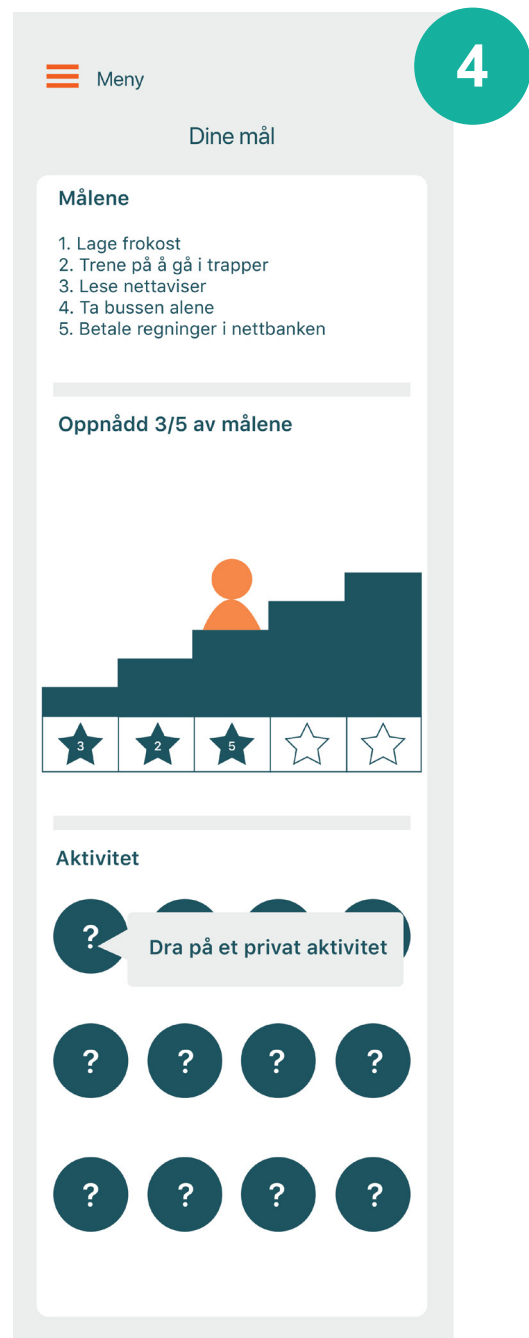




til Short Physical Performance Battery testen, der man gjennomførte 5 øvelser. På samme skjermbilde "Trenger du vår hjelp" har brukeren også en mulighet til å få en oversikt over hvilke fagpersonell som jobber med hverdagsrehabilitering i sin kommune. Dette for å styrke båndet mellom bruker og fagperson for å skape tillit og trygghet. Siste funksjonen på dette skjermbildet er "Dine mål" som ble forklart i skjermbilde 4.

#### 4. Dine mål

Her kan brukeren se hvilke mål de har satt opp som skal jobbes med i de kommende ukene. Det er både skrevet opp, og illustrert i forhold til når brukeren oppnår hvert av målene. Når brukeren har oppnådd et mål stiger man høyere opp på stigen og stjernen blir fylt. Andre funksjoner er at



brukeren kan samle badges, etter hvert som de ulike aktiviteter blir gjennomført. Dette for å skape motivasjon til aktivisering utenom opplegget i hverdagsrehabiliteringen.

## 5. Dine venner

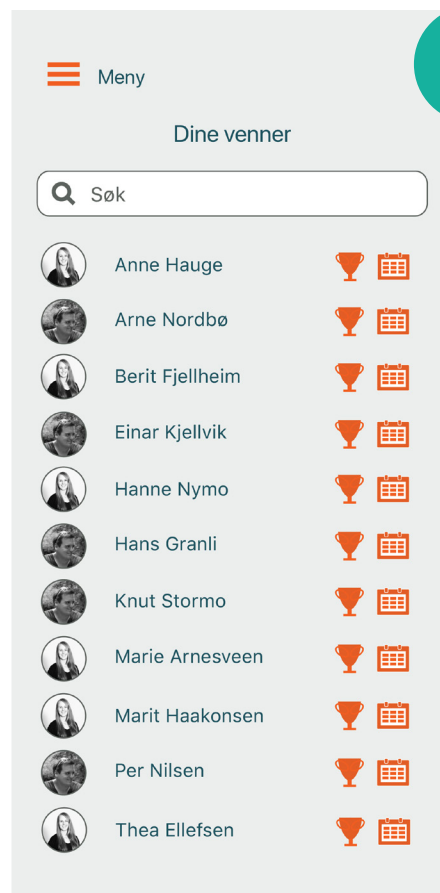
Ved å trykke på “Dine venner” under menyen, skjermbilde 2, kommer man til et skjermbilde hvor man får oversikt over alle vennene sine. Her kan man velge å utfordre venner til konkurranser og man kan sjekke ut hvilke aktiviteter vennene dine skal delta på. Det er også mulig å søke opp personer i søkefeltet for å legge til nye venner.

## 6. Konkurranser

For hver person i vennelisten kan man velge å gjennomføre konkurranser. På toppen ser man en oversikt over den totale scoren, som er summen av alle konkurransene brukeren har gjennomført sammen med denne vennen. Denne scoren vil være ulikt for hver person i vennelisten. Det er mulig å ha flere konkurranser pågående samtidig med samme venn, og når de avsluttes finner brukeren de i bunnen under “Pågående konkurranser”. Det er brukeren eller vennen som oppretter en konkurranse og bestemmer hvor lenge den skal pågå.

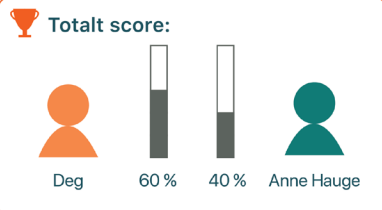
## 7. Få/tilby hjelp

En annen funksjon man finner i menyen, skjermbilde 2, er “Få/tilby hjelp”. Her kan brukeren velge å legge ut annonser for å be om hjelp eller tilby seg å hjelpe andre med gitte oppgaver. Alle annonsene kan brukeren finne ved å gå inn på “Ledige hjelp” der man finner annonser hvor man tilbyr hjelp, eller “Hjelp som ønskes” som har annonser der man spør om hjelp. Nederst på skjermbildet finnes det en oversikt for brukeren over “Dine avtaler,” som vil si en tjeneste noen andre har lagt ut og brukeren har avtale med. Den andre er “Mine annonser”, som er de annonser brukeren selv har lagt. Annonsene kan enten være å spørre om hjelp eller tilby hjelp.



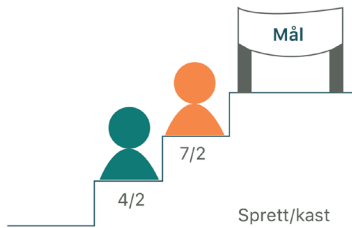


Anne Hauge

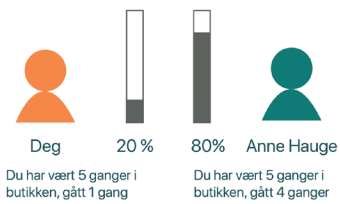


Pågående konkurranser

Hvem klarer å få flest sprett når man kaster en stein ut i vannet? Førstemann til å få flest sprett totalt 3 ganger:

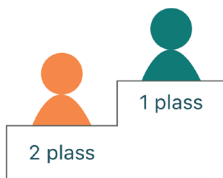


Hvem går flest ganger til butikken kontra å ta bilen i løpet av uke 29?



Avsluttet konkurranser

Hvem snekrer det mest funksjonelle bordet til å ha på balkongen? Dommer av konkurransen: Tore Nydal



Få/tilby hjelp

Ledige hjelp



Treng du hjelp med noe? Se hva andre kan bistå med.

Hjelp som ønskes



Ønsker du å hjelp noen andre? Se hva andre ønsker hjelp til.

Tilby hjelp



Har du noe du kan tilby å hjelpe andre med? Opprett en annonse.

Be om hjelp



Trenger du selv hjelp med noe? Opprett en annonse.

Dine avtaler



Vaskehjelp  
Pris: Avtales  
Når: Mandager

Avlys

Dine annonser



Gå tur med hunder  
Pris: Gratis  
Når: Torsdager

Redigere



Klippe hekk  
Pris: Avtales  
Når: Torsdag 21.juli

Redigere

## 8. Ledige hjelp

I dette skjermbildet får brukeren en oversikt over alle annonser som ligger ute der man kan ta i mot hjelp som er tilbudt fra andre. Det vil også være en tilsvarende liste over alle annonser som er lagt ut om man spør om hjelp, og disse to listene er bygget opp på samme måte. For hver annonse ser man en tittel, når den er publisert, og i hvilket området personen bor i som tilbyr seg tjenesten. Det er lagt med postnummer for å ta stilling til om det er langt å reise. Ønsker brukeren å vite mer om annonsen trykker man på "Les mer".

## 9. Detaljert ledige hjelp

Hver annonse inneholder en tittel, en beskrivelse av tjenesten, pris og kontaktinformasjon. Brukeren velger selv om man skal ta betalt for tjenesten eller ikke. Når det kommer en som ønsker å benytte seg av din tjeneste taster man inn telefonnummer eller mailadressen, slik at den annonsen kommer opp under "Dine avtaler" hos benytter og under "Dine annonser" hos brukeren.

## 10. Aktivitet

Det er flere aktiviteter i nærområdet man kan delta på, enten det er kommunalt eller i privat regi. I kalenderen kan man trykke på en dato, for deretter å få opp en liste med alle aktiviteter som skjer denne dagen. Sirklene i kalenderen illustrerer at brukeren har en aktivitet den skal delta på den dagen. Brukeren kan også velge å se kun kommunale eller private aktiviteter, ved å trykke på enten "Se kommunale aktiviteter" eller "Se private aktiviteter".

## 11. Aktivitet på valgt dag

Listen over aktiviteter som skjer den gitte datoen viser både kommunale og private aktiviteter, illustrert med hver sin farge.

Aktivitetene er sortert etter klokkeslett - tidlig til sent. Om brukeren ønsker å vite mer om aktiviteten kan man trykke på "Les mer".





☰ Meny
9

### Ledige hjelp

#### Gå tur med hunder

Har du en hund som ligger hjemme hele dagen mens du er på jobb? Jeg ser etter en turkamerat når jeg går tur og har god erfaring med hund. Om det er et ønske kan jeg ta med hunden din ut på tur flere ganger i uka.

**Pris avtales**

**Linn Victoria Johansen**  
 Kontaktes via telefon eller mail  
 Telefon: 95163065  
 Mail: linn@outlook.com

Publisert: 26. juli 2017

Avslutt annonen

☰ Meny
11

### Aktiviteter 6. juli

Kommunale aktiviteter

Private aktiviteter

Svømming i Møsshallen  
 Klokkeslett: 09.00  
 Påmeldingsfrist: 4. juli

Les mer

---

Trimgruppe  
 Klokkeslett: 10.00  
 Påmeldingsfrist: 2. juli

Les mer

---

Sittedans  
 Klokkeslett: 11.00  
 Påmeldingsfrist: 3. juli

Les mer

---

Seniorkino  
 Klokkeslett: 13.00  
 Påmeldingsfrist:

Les mer

---

Sverigetur  
 Klokkeslett: 14.00  
 Påmeldingsfrist: 1. juli

Les mer

---

Bingo  
 Klokkeslett: 17.00  
 Påmeldingsfrist: 5. juli

Les mer

☰ Meny
10

### Aktivitet

Juli						
Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 7.11 Brukertest 1

Det ble gjennomført en brukertest med 10 personer med ulik bakgrunn og alder. Brukertesten ble gjennomført for å få tilbakemeldinger på løsningen, som igjen kunne bidra til å styrke konseptet. Flertallet av de som testet ut prototypen var i hovedsak pensjonister, men det ble også dratt inn andre for å få et bredere spekter. Dette fordi løsningen var basert på at flere generasjoner skulle kunne benytte seg av appen.

Brukertesten ble gjennomført ved at testerne først fikk trykke seg rundt i appen, for å se om de forsto de funksjonene som lå der. Underveis kom det mange

kommentarer fra testerne som førte til at uklarheter og behov for endringer ble synliggjort.

### Testerne til første utkast

**Kvinne 24 år** - Psykologistudent

**Mann 30 år** - Dataingeniør og utvikler

**Kvinne 53 år** - Salgssjef

**Mann 55 år** - Selger

**Kvinne 60 år** - Uføretrygda med svært nedsatt syn

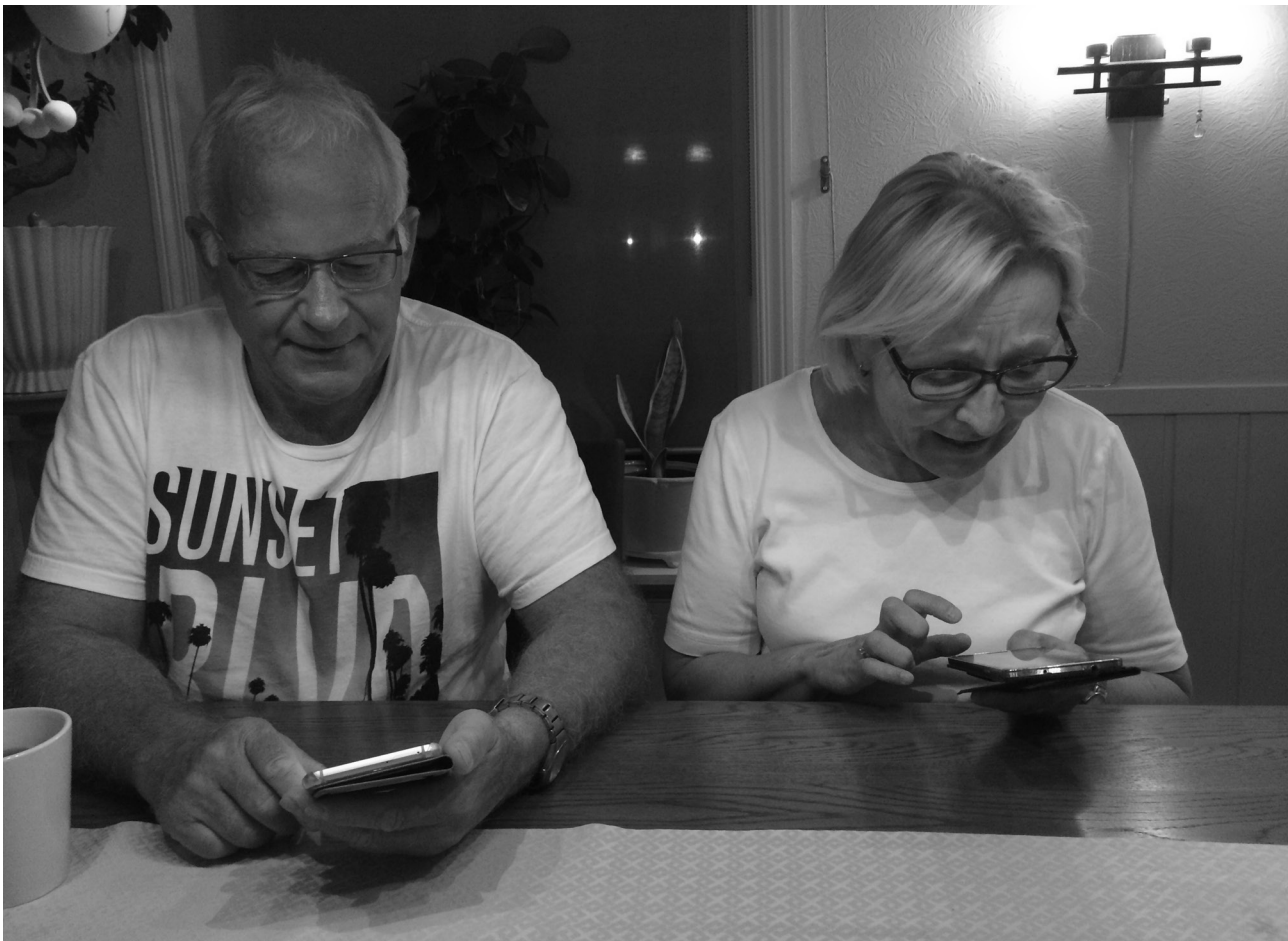
**Kvinne 65 år** - Pensjonist fra 62 år

**Mann 67 år** - Nylig pensjonist

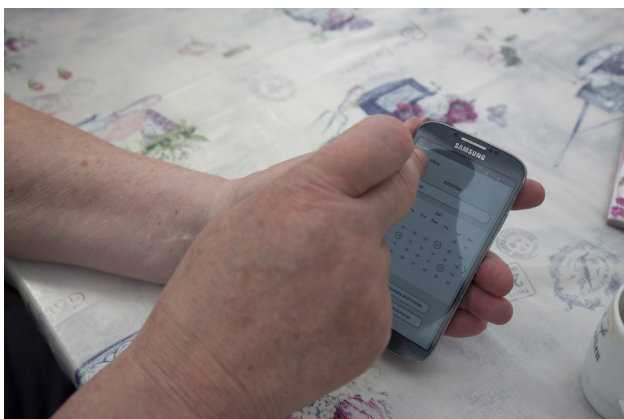
**Mann 72 år** - Pensjonist fra 67 år

**Kvinne 74 år** - Pensjonist

**Mann 76 år** - Pensjonist, jobber 10-15 timer i uka.



*Figur 15. Her testet kvinne 60 år og mann 67 år ut løsningen.  
Foto: Linn Victoria Johansen*



*Figur 16. I venstre bilde testet mann 72 år ut løsningen og han lurte på om annonser kunne dukke opp i kalenderen om man hadde en avtale. Bildet til høyre er kvinne 65 år, og hun hadde aldri hørt om hverdagsrehabilitering. Foto: Linn Victoria Johansen*

Alle som testet ut appen likte konseptet godt, og mente det vil være svært aktuelt i dagens samfunn. Det var varierende hva de ulike testerne svarte med tanke på hva de synes var uklart. Funnene fra brukertesten ble samlet og et utdrag ble dokumentert. Dette ble videre tatt med inn i utviklingen av andre utkast til løsning.

Felles for de fleste testerne var at de likte godt funksjonen der man kunne tilby eller spørre om hjelp. Det kom fram at hverdagsrehabilitering var et ukjent ord for testerne, men skulle de ha deltatt på et slikt opplegg hadde det vært fint og visst hvilken fagperson som kom hjem til dem på den aktuelle dagen. Om det kun er tre fagpersoner er det lett å få et forhold til dem alle, men om det var et team på for

eksempel 20 fagpersoner blir dette ikke like lett. Funn fra brukertesten viste at løsningen trengte bedre flyt med tanke på navigeringen. Det var flere som synes det var vanskelig å komme seg tilbake, og man måtte gå helt til menyen. Andre viktig funn var hvordan og hvem som kunne arrangere aktiviteter, siden dette ikke var vist i første utkast. I tillegg lurte flere på hvordan man laget en konkurranse og hvor krevende dette var. Det var uenigheter om man skulle ha kalenderen åpen for sine venner eller ikke, da noen mente dette var en privatsak.

## Fra brukertesten 1

- Hvem kan legge inn, og hvordan legger man inn aktiviteter? Det er mange ensomme eldre, og en slik mulighet gjør oppmøte litt mer lavterskel.
- Under annonser burde det vært flere eksempler og noen litt mer rettet mot menn. For eksempel: Restaurering av gamle biler. Eldre sitter på masse kompetanse som de ønsker å bruke. Mange har lyst til å bruke sin kompetanse når de blir pensjonister.
- Det er fint om postnummeret blir stående slik at man vet i hvilket område det gjelder. En by kan være stor.
- Hva med en funksjon som godkjenner avtalen? – “Dette har vi blitt enig om”.
- Hvordan vet eldre og innbyggerne at appen finnes? Hvordan blir den kjent? Hvem skal drive appen?
- Har veldig lyst til å trykke på sirkelen i kalenderen. Jeg forventer at det er noe å se der.
- Det burde være et eksempel på hvordan man lager en konkurranse.
- Skjønner ikke ordet hverdagsrehabilitering. Burde det blitt kalt noe annet?
- Det er smart med ukens aktiviteter på første side.
- En funksjon som viser den neste fagpersonen som kommer, og lenke videre til andre fagpersoner.
- Det burde være mulig med en funksjon ”Ønsker ikke at dette skal synes eller vises i andre sin kalender”, dersom det er en aktivitet man skal delta på.
- Burde ha en status som sier noe om avtalen er gjennomført eller avlyst.
- Kan annonsene gå inn i kalenderen når de er avtalt? Kan man ha de to steder: kalender og under ”mine avtaler”
- Det er ingen tilbakeknapp på “konkurranser”, “dine mål” eller “få hjelp”. Hvordan kommer jeg tilbake?
- Det er vanskelig å se bildene under hverdagsrehabilitering.
- + på profilbildet betyr ofte å legge til. Blyant for redigering ville vært mer naturlig.
- Aktivitet (badges) under hverdagsrehabilitering hører ikke helt hjemme.
- Føler “vennelisten” har et eget grafisk uttrykk i forhold til alt det andre.
- Hvordan går man tilbake i infoen? Åja, skulle man trykke på ”X info”.
- Dersom jeg har lyst til å dele/skryte til mine venner, hvordan gjør jeg det?
- Hvordan ser det ut når man får en “aktivitet” i kalenderen?
- Endre profil: Trenger man å ha endrefunksjon på hvert felt dersom man har en lagre knapp i bunnen?

- Kjempe fin idé med få/tilby hjelp. Dette likte jeg veldig godt.
- Hva med å få inn brukerens interesser? På den måten kan meldinger være mer spisset mot den enkelte bruker.
- Det burde være en funksjon under Info som "Les mer" på de feltene man kan trykke på.
- Det kan være nyttig om man vet om man får betalt eller ikke for en tjenestene man velger å utføre.
- Hva med å endre tittelen i infoen "Hvordan bidra til aktivering?" til "Hvordan kan du hjelpe?".
- En utfordring med betaling er at noen kan utnytte seg av dette. Hva med skatt?
- Forlag til appnavn: "Aktiv dag"

Jeg synes appen var oversiktlig og forståelig, og ikke minst sykt bra med funksjonen der man kan tilby hjelp/få hjelp.

- Kvinne 24 år

Jeg liker godt kontrastene dine. For de som ser dårlig, inkludert meg selv, er det best med hvit bakgrunn med svart/mørk tekst. Jeg klarer veldig fint å lese det som står.

- Kvinne 60 år

Fint å ha mulighet til å ringe om man skal delta på noe eller gjøre en avtale, siden min generasjon liker å ringe.

- Mann 76 år

Jeg tror ikke konkurranser hadde vært noe for meg, men nå er jeg heller ikke så glad i å konkurrere.

- Kvinne 74 år

## 7.12 Andre utkast av løsningen

Videreutviklingen etter første brukertest resulterte i en rekke endringer i eksisterende funksjoner, samt at det ble lagt til noen nye funksjonaliteter. Det ble innført en globale navigasjon for å tydeliggjøre flyten i appen. Denne er statisk, men dette vil ikke fremgå av prototypen på grunn av begrensninger i programmet InVision. Alle skjermbildene til denne interaksjonen vises på sensorutstillingen; [Iterasjoner](#).

### 1. Forside

Når man befinner seg på forsiden blir huset i den globale navigasjonen oransje. Dette for å tydeliggjøre hvor brukeren befinner seg. I tillegg har forsiden fått ny overskrift og det ble implementert "Mine badges" nederst. "Mine badges" er en funksjon som er ment for alle brukere uavhengig om man benytter seg av hverdagsrehabilitering eller ikke. Andre endringer var å tilføre "klikk her" i de notifikasjonene med oransje ramme, for å tydeliggjøre at man blir ført inn i den aktuelle hendelsen.

### 2. Meny

Rekkefølgen i menyen ble endret da aktiviteter er hovedfokus i konseptet. I tillegg ble ikonet for endring av profil endret til en blyant fordi dette er et kjent begrep for endring brukt i digitale flater.

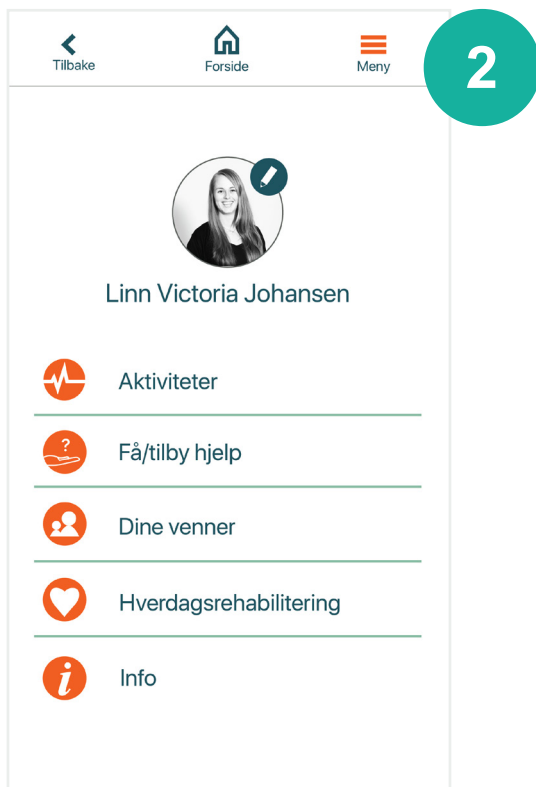
### 3. Info

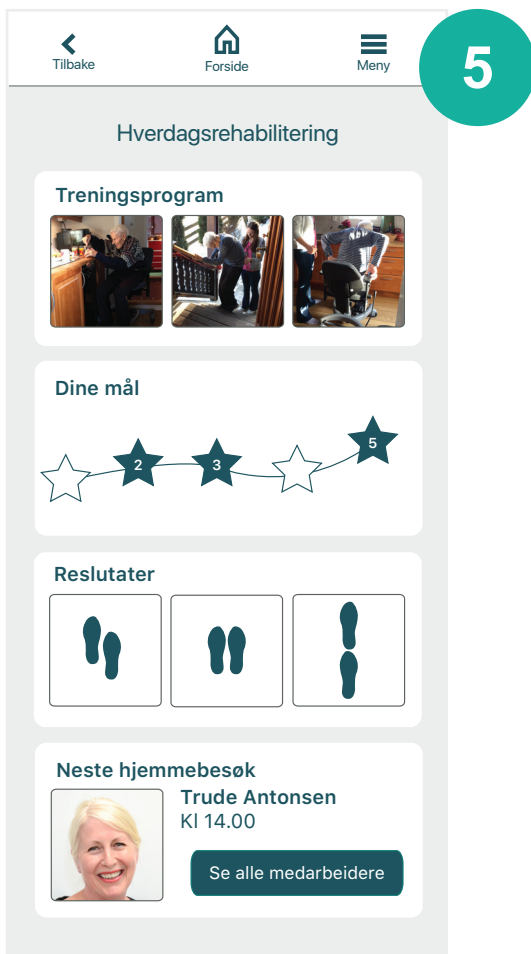
Rekkefølgen på områder med informasjon ble byttet om for å få større fokus på det å hjelpe andre. I tillegg ble det lagt til knapper med "Les mer" for å tydeliggjøre at det ligger mer informasjon bak.

### 4. Aktiviteter på angitt dag

Endringen består av at brukeren faktisk kan klikke seg videre for å se sine aktiviteter. I tillegg er det også opplyst om andre aktiviteter som er tilgjengelig den dagen.

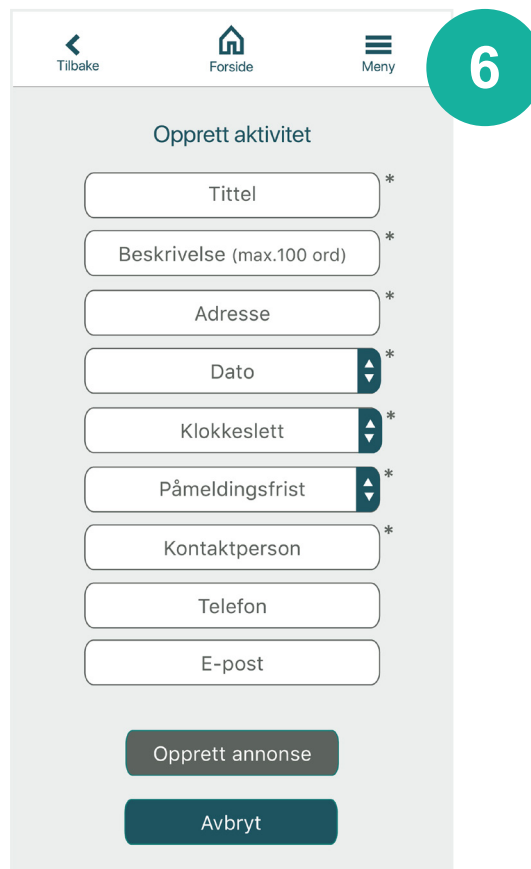






### 5. Hverdagsrehabilitering

Det er tilført en ny funksjon som viser hvem som kommer på neste hjemmebesøk. Dette for å gi en økt trygghet for brukeren. Brukeren kan også gå inn å sjekke hvilke andre fagpersoner som finnes i systemet.



### 6. Opprett aktivitet

Det fantes ingen funksjon for å opprette en aktivitet. Dette ble implementert som en del i videreutviklingen av konseptet. Funksjonen inneholder hva aktiviteten går ut på, når det er, samt kontakinformasjon og påmeldingsfrist.



## 7. Opprett konkurranse

Det vil være ulike forslag på konkurranser man kan inngå når man trykker på tittel. Da vil alt automatisk bli fylt inn utenom tidsperiode, som vil si hvor lenge en konkurranse skal pågå. Det går an å lage sin egen konkurranse også, ved å velge "fyll inn" i tittelen. Da må brukeren fylle inn alt selv inkludert "målvariant" ved at brukeren klikker seg til venstre eller høyre ved hjelp av pilene.

## Ikke implementert fra brukertest 1

De kommentarene som ikke er tatt med i videreutviklingen av konseptet er; hvordan appen skal markedsføres, hvem bør ha eierskapet til konseptet, avtaler overført til kalender, ordet hverdagsrehabilitering, dele/skryte til venner og skatt for å hjelpe.

De to første kommentarene er tatt med videre i avslutning i rapporten under diskusjonen. Det er viktig å ta stilling til markedsføring og eierskap. Angående kommentaren i forbindelsen med overføring til kalender anses dette som en samling av alt brukeren skal gjøre, og er derfor mer naturlig å ha med i brukerens personlige kalender, eksempelvis i Outlook. Aktiviteter fra appen vil være mulig å overføre til denne. Kalenderen i appen skal derimot vise aktiviteter som skjer i nærmiljøet. Da hverdagsrehabilitering er et faglig begrep ble dette tatt med videre til vurdering i brukertest 2. Deling/skryting til venner bør nødvendigvis ikke kun være positivt, det kan for enkelte også skape mer ensomhet på den måten at de føler seg mindre vellykket og ettertraktet. Av den grunn ble det valgt å ikke implementere dette. Da appen ikke inneholder noe betalingsfunksjon mellom partene anses dette som en privatsak. Den enkelte er da selv ansvarlig for det skattemessige.

## 7.13 Brukertest 2

I andre brukertest ble det valgt å benytte tester fra fagmiljø. Det er viktig å få innspill fra de som også jobber med de eldre og de erfaringer de kan bringe inn i konseptet. Da prosjektet startet med tips rundt hverdagsrehabilitering i Fredrikstad, var det naturlig å henvende seg til en fagperson i det miljøet. Jane Lie Johnsen som er prosjektleder for innføringen av hverdagsmestring sa seg villig til å bidra med sin erfaring. Hun ga flere tilbakemeldinger på hvordan løsningen kunne bli enda bedre.

### Tilbakemeldinger på andre utkast

For henne var "Aktiv dag" et fint navn på appen, og det sto til innholdet. Det ga ikke en følelse av at det var en treningsapp, noe som det finnes mange av i dag. Konseptet mente hun handlet mer om å tilby ulike muligheter for brukerne, slik at

det bidro til aktivitet og sosial omgang blant de eldre. Da hun hadde laget bruker og kommet seg til forsiden, lurte hun på om badges kunne være noe brukeren også kunne opprette selv. Om man planla målene for uka si og gjennomførte alt, fikk man noe belønning for det? Jane mente at det ville være mer stimulerende og brukertilpasset dersom brukeren fikk komme med forslag til badges selv.

Under aktiviteter oppfattet hun sirkelen rundt 07 som den dagen det var i dag. Fra brukertest 1 var det flere sirkler rundt flere datoer, og dermed var lettere å skjønne at det ikke var dagens dato. Andre kommentarer var om det var mulig å legge inn en aktivitet som ikke var arrangert av brukeren selv. Om man så en annonse i avisen at det skulle skje noe 7 juli, kunne



Figur 17. Her testet Jane ut konseptet. Foto: Linn Victoria Johansen.

man legge inn dette i kalenderen får å spre det videre til andre? Hun så ikke poenget med å skille mellom kommunale og private aktiviteter. Som bruker drar man på en aktivitet fordi det virker interessant, uavhengig av hvem som arrangerer. Eksempelene under "Tilby/få hjelp" var lett forståelig i forhold til funksjonen på tjenester som kunne være nyttig for den enkelte bruker.

Under "Info" kan man benytte seg av hverdagsmestring framfor hverdagsrehabilitering. Det er mestring i hverdagen man ønsker å forsterke, mens hverdagsrehabiliteringen er et tiltak i kommunen for de som har fått funksjonsfall. Hun likte godt funksjonen under hverdagsrehabilitering "Neste besøk". Dette ga en beskrivelse av fagpersonens rolle og hva som gjøres for brukeren. For mange vil dette gi en ekstra trygghet. Konkurranser oppfattes som en gøy funksjon og ikke noe show off. Dette vil nok fungere for de med konkurranseinstinkt.

### De tre største utfordringene blant eldre

I følge Jane er det spesielt tre utfordringer blant eldre som går igjen; fall, kognitivt svikt og ensomhet. Ved hjelp av aktiviteter som krever noe fysiske fra brukeren, tar konseptet fatt i utfordringen rundt fall. Kognitivt svikt blir løst ved å tilby hjelp og aktiviteter som omhandler noe som krever at man må bruke hodet, mens ensomhet kan være en utfordring med tanke på det at man skal skaffe seg venner i appen. For henne var "Dine venner" lett å forstå, men dette kunne være fordi hun benyttet Facebook. En bruker kan i følge henne

fortsatt føle seg ensom selv om man har mange venner i appen. Hva med å benytte seg av interesser hos de enkelte mer flittig, ved at alle kan se interesser til andre brukere uavhengig om man er venner eller ikke. Dette kan gjøre at man finner personer med samme interesse som en selv. Kalenderen mener hun også burde være åpen for alle, fordi det kan motivere flere brukere til å dra på ulike aktiviteter om man ser andre brukere med samme interesse som skal delta.

Det kan for noen være tøft å se resultater fra testen som ble gjennomført under kartleggingsmøtet, dersom de scorer dårlig. Hun mener allikevel at dette ikke skal være skjult for brukeren, da det også kan gi motivasjon ved at man ser at man har et forbedringspotensiale. Under "Dine mål" syns hun illustrasjonen i "Oppnådd 3/5 mål" var stilig. Den formidlet til brukeren at man hadde oppnådd progresjon selv om man ikke klarte alle de 5 målene som var satt for å komme seg helt til topps.

### Ikke implementert videre til tredje iterasjon

Det ble valgt ikke å tilrettelegge for at brukere kunne opprette sine egne badges. Formålet med badges er at brukeren skal gjøres seg fortjent til og bli belønnet av å få dem. Dersom brukeren kan legge inn badges selv mister man mye av verdien av badgesene. Dette fordi poenget med å utføre de aktivitetene eller å nå de målene som kreves av en badge kan forsvinne, og da kan fort motivasjonsfaktoren for å samle badges hos andre forsvinne.





# AVSLUTNING

*Avslutningen viser det endelige resultatet av prosjektet og refleksjoner rundt konseptet.*

## 8.1 Endelig løsning



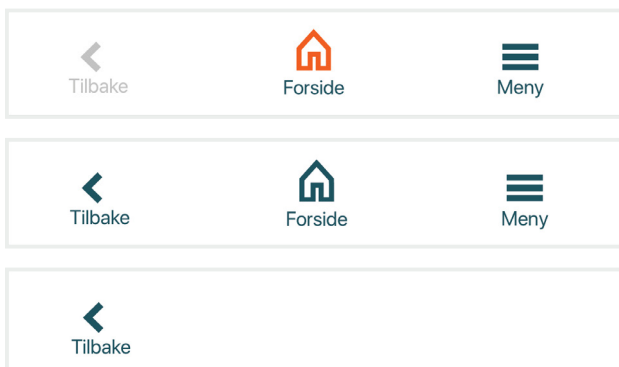
Den endelig løsningen er et konsept for en app som tilrettelegger for aktivering og sosial omgang med personer i nærområdet. Konseptet heter “Aktiv dag” og brukergrensesnittet var basert på at det skulle være enkelt å navigere seg gjennom de enkelte funksjoner.

Tekststørrelsen vil justeres automatisk etter skjermstørrelsen og operativsysteminnstillingene. Dette fordi skjermstørrelsen vil variere mellom forskjellige enheter. I tillegg har brukerne egne preferanser for hva som fungerer best for dem. For eksempel kan enkelte ha stor skriftstørrelse på liten skjerm for lettere kunne lese teksten.

### Global statisk navigasjon

Konseptet har en statisk global navigasjon som befinner seg øverst på hvert skjermbilde. Navigasjonen består av en tilbake-, forside- og menyknapp. Forside- og menyknappen blir oransje dersom brukeren befinner seg på henholdsvis forsiden eller menysiden. Knappene skal ellers være grønne så sant det ikke er mulig å trykke på knappen, da blir den lysegrå som signaliserer at den er inaktiv.

Navigasjonen i det nederste bilde er ulikt fra de andre. Dette er fordi denne siden er linket til startsidene, der man logger inn eller lager bruker. Det er da kun mulig å gå tilbake og ikke inn på forside eller meny.



### Knapper

Det er ulike farger på knapper avhengig av hva de skal formidle til brukeren. Om en knapp har grått fyll illustrerer det at brukeren ikke har fylt inn alt som trengs for å komme seg videre. Når alt er fylt inn forandrer den seg til grønn. Knapper som er oransje symboliserer at brukeren må være obs, og fargen brukes i funksjoner som avbryt, slett eller avlys. Det vil komme opp et varsel, når brukeren trykker på denne knappen, slik at handlingen ikke uheldigvis utføres med en gang brukeren kommer borti knappen. Brukeren må godkjenne handlingen to ganger.



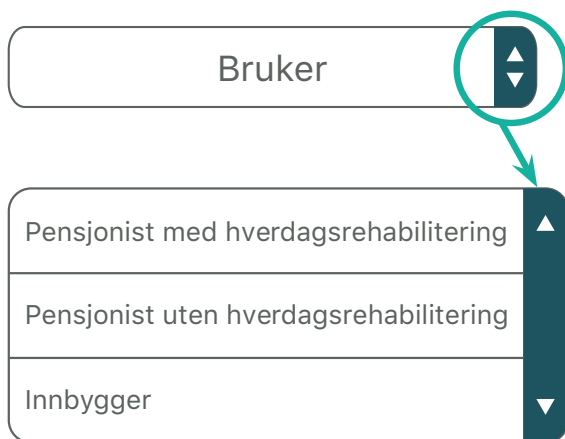
### Tilbake-knapp

Tilbakeknappen tar brukeren tilbake til den forrige siden man besøkte. Et unntak er på forsiden der tilbakeknappen er inaktiv. På enkelte sider i den interaktive prototypen fungerer ikke knappen helt etter hensikt. Dette er på grunn av begrensningen i prototypeverktøyet InVision.



### Nedtrekksmeny

Nedtrekksmenyer er komponenter som viser alternativer brukeren kan velge mellom. Man kan identifisere en nedtrekksmeny ved hjelp av pilene til høyre i feltet. Når brukeren trykker på feltet vil alle valgene synes i en meny som dukker opp rett nedenfor feltet, og brukeren kan deretter velge hvilket alternativ som passer best. Det valgte alternativet vil så vises i feltet. Hvis det er flere valg enn det som vises i skjermbildet, vil brukeren kunne scrolle seg inne i nedtrekksmenyen. Dette kommer ikke fram i den interaktive prototypen.



### Påkrevde felter

Påkrevde felter vil lyse rødt om de ikke er fylt ut om brukeren prøver å trykke på knappene for å komme videre. De vil også lyse rødt i enten eller situasjoner, hvor for eksempel et av to felter skal være fylt ut.

Ønsker ikke oppgitt

Ønsker ikke oppgitt



# Logg inn/lag bruker

## 1. Åpningssiden

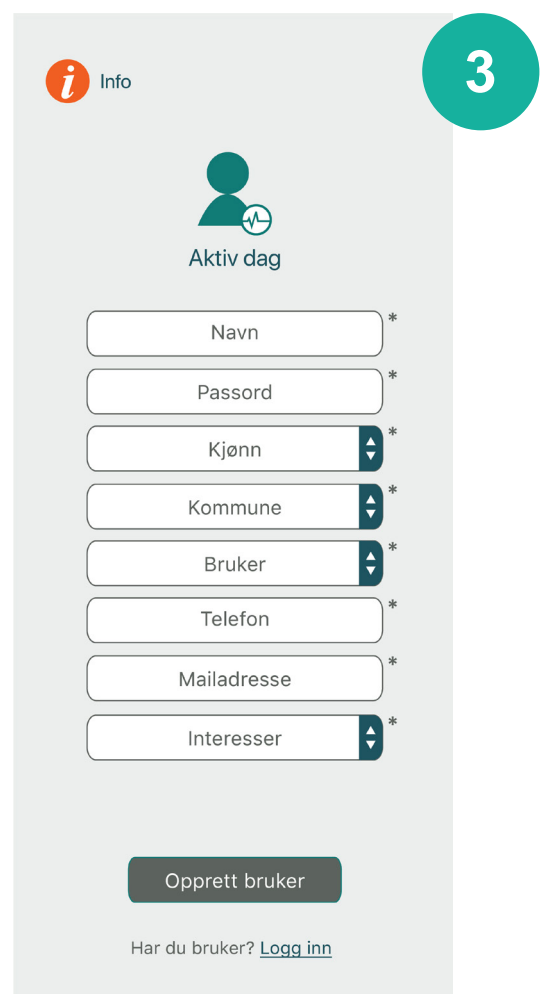
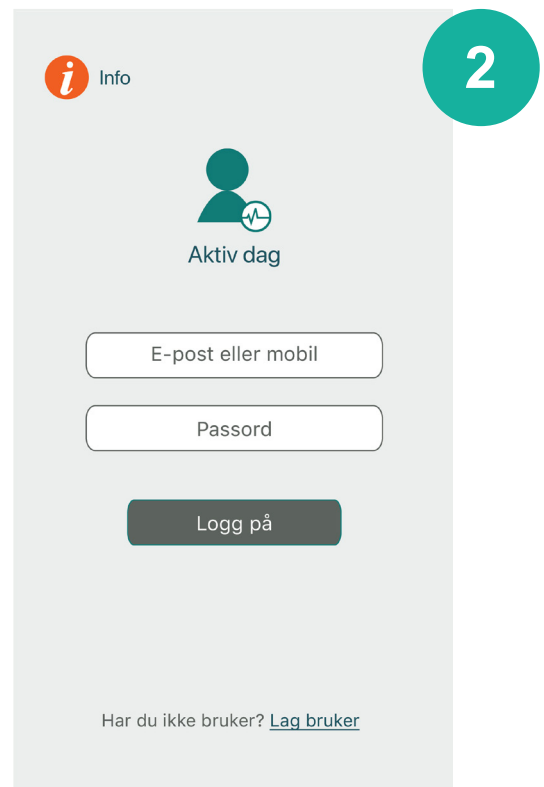
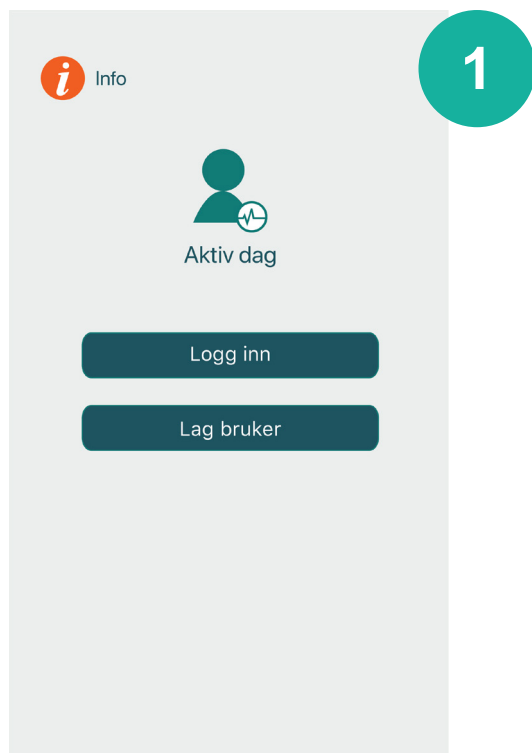
Dette er første skjermbilde som møter brukeren når man åpner appen. Her kan brukeren velge å logge inn eller lage bruker. Øverst til venstre finner brukeren en info-knapp der man kan lese mer om appen, hvordan man kan hjelpe, hverdagsmestring og hverdagsrehabilitering.

## 2. Logg inn

For å logge inn må brukeren taste inn brukernavn og passordet. Brukernavnet kan være enten e-post eller telefonnummer. Dette er noe brukeren fyller inn når man oppretter bruker. Hvis brukeren kommer på at man ikke har laget en bruker, kan man trykke på lenken nederst på skjermbildet.

## 3. Lag bruker

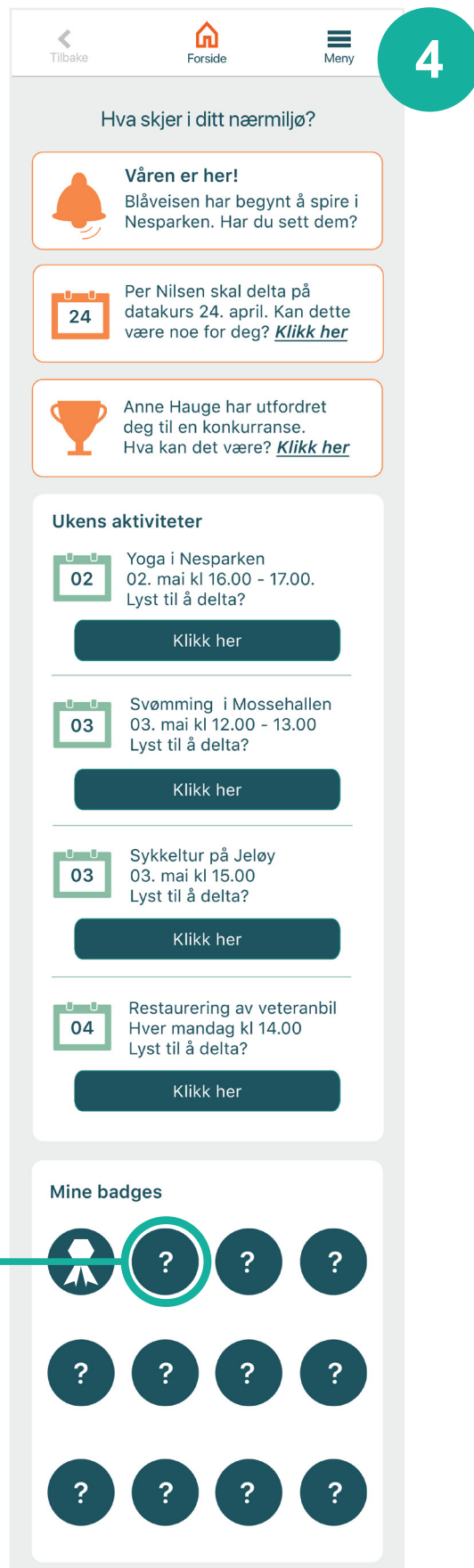
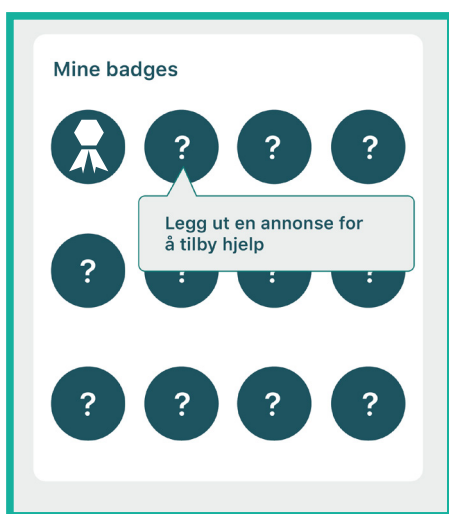
For å opprette en bruker i appen må brukeren fylle inn informasjon om seg selv. Brukeren fyller inn navn, passord, kjønn, kommune, hvilke type bruker man er, telefonnummer, mailadresse og interesser. Ved å trykke på pilene kommer det opp alternativer i en nedtrekksmeny der man kan velge det som passer.

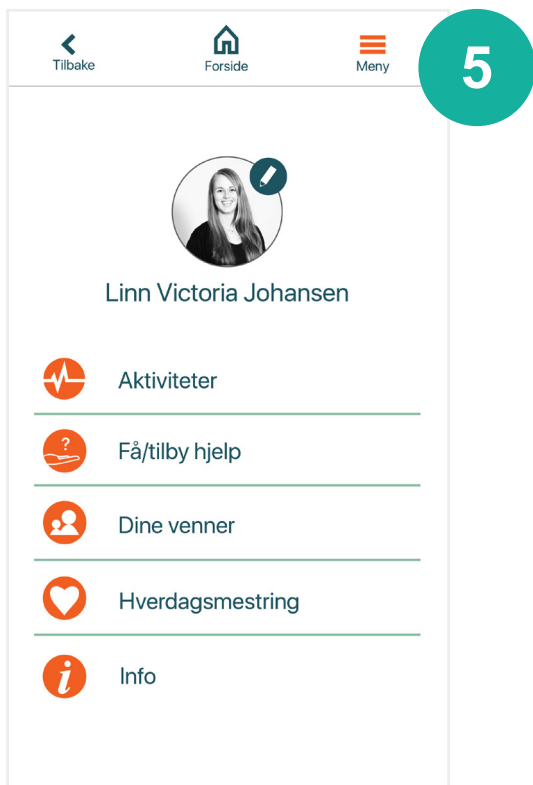


# Kom i gang

## 4. Hva skjer i ditt nærmiljø?

Etter innlogging kommer man inn på forsiden av konseptet. Her får brukeren notifikasjoner som skal oppmuntre til aktivitet, og er basert på hva brukeren har som interesser. Dette gjør notifikasjonene tilrettelagt til hver enkelt bruker. Det vil også komme opp notifikasjoner knyttet til "Dine venner", der man ser om noen av dine venner utfordrer deg til konkurranse, eller om en venn skal på en aktivitet som også kan være interessant for brukeren. Det vil på forsiden komme en liste med ukens aktiviteter der man kan klikke seg inn på hver enkelt for å lese mer om aktiviteten. I bunnen av forsiden finner man "Mine badges". Brukere kan opparbeide seg badges ved å gjennomføre ulike mål, som opplyses ved å klikke på spørsmålene. En liten boks vil poppe opp, som forteller brukeren hva som må til å for å få denne badgen. Dette er for å skape positivitet rundt det å være aktiv og sosial.



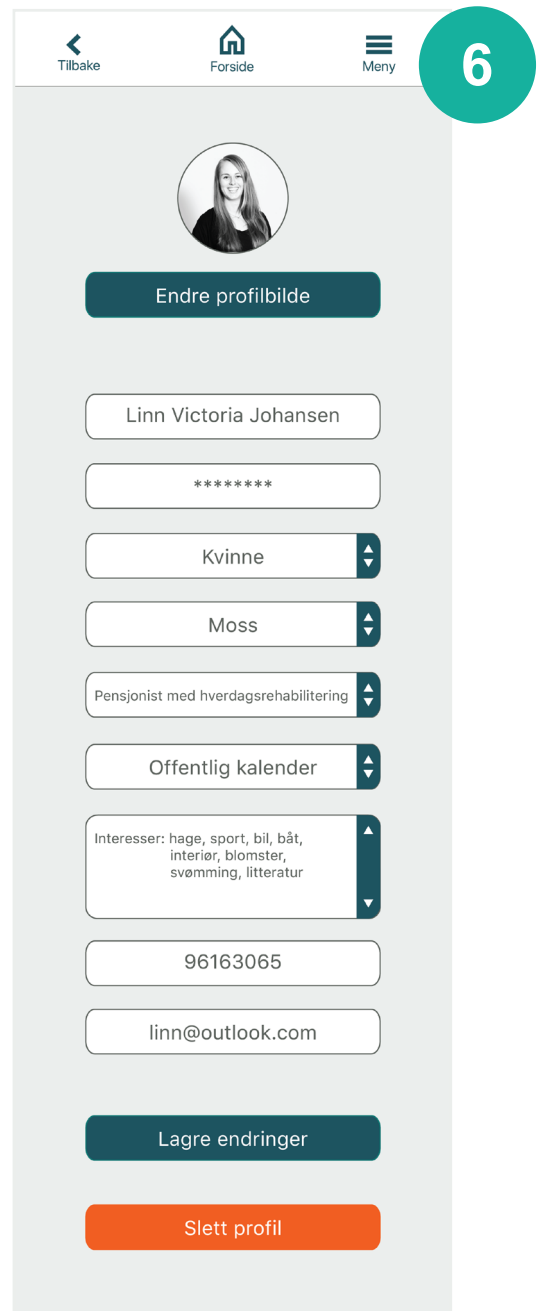


## 5. Meny

Menyen inneholder fem hovedfunksjoner; aktiviteter, få/tilby hjelp, dine venner, hverdagsmestring og info. I tillegg kan brukeren endre sin profil ved å trykke på blyanten i profilbildet. Dette er skjermbildet som knytter appen sammen, og lar brukeren navigere på tvers.

## 6. Endre profil

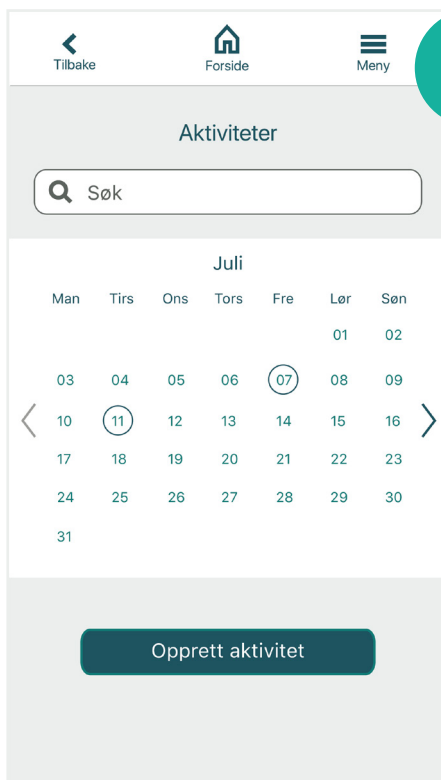
Her kan all informasjon som ble tastet inn da brukeren opprettet en bruker endres. På samme skjermbilde kan også brukeren laste opp eller endre profilbildet. Det å ha profilbilde er valgfritt. Om brukeren ikke ønsker å bruke appen lenger kan man slette profilen ved å trykke på "Slett profil". Da vil all data som er lagret på personen bli slettet.



# Aktiviteter

## 7. Aktiviteter

Under hovedfunksjonen for aktiviteter dukker det opp en kalender. Brukeren kan velge dager man ønsker å sjekke om det er noen interessante aktiviteter man ønsker å delta på. Aktiviteter der brukeren allerede er påmeldt og skal delta på er markert med en sirkel rundt datoen. På samme siden kan brukeren også opprette aktiviteter ved å trykke på knappen "Opprett aktivitet". Det er mulig å bla seg fram og tilbake i kalenderen ved hjelp av pilene på hver side i kalenderen. Brukeren kan også søke etter aktiviteter som muligens kan være aktuelle å delta på ved å benytte søkefeltet.



## 8. Aktiviteter på angitt dato

Når brukeren trykker på en gitt dato i kalenderen kommer det opp hva brukeren skal delta på og en liste med andre aktiviteter som skjer den samme dagen. Det gis informasjon om hva aktiviteten er, tidspunkt og påmeldingsfrist. Brukeren kan velge å avlyse en aktivitet ved å trykke på "Avlys" slik at den forsvinner fra kalenderen, men det må også gis beskjed til arrangør via telefon eller mail. Om man trykker på "Les mer" får brukeren mer oversikt over aktiviteten, se skjermbilde 9.

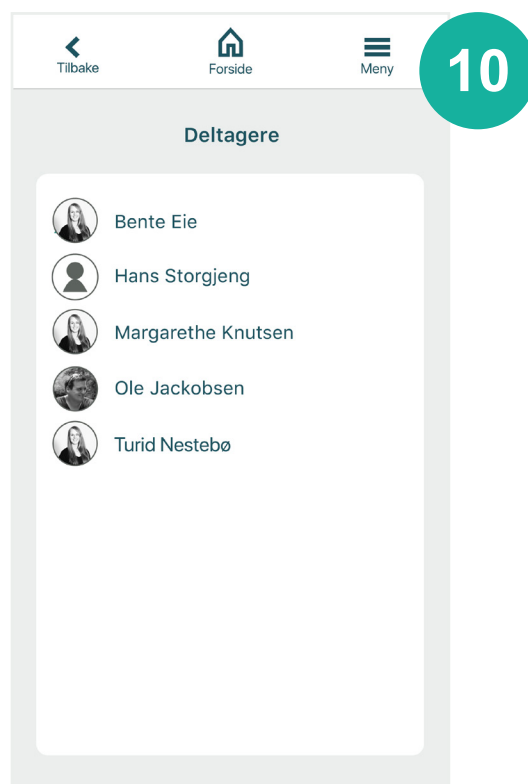


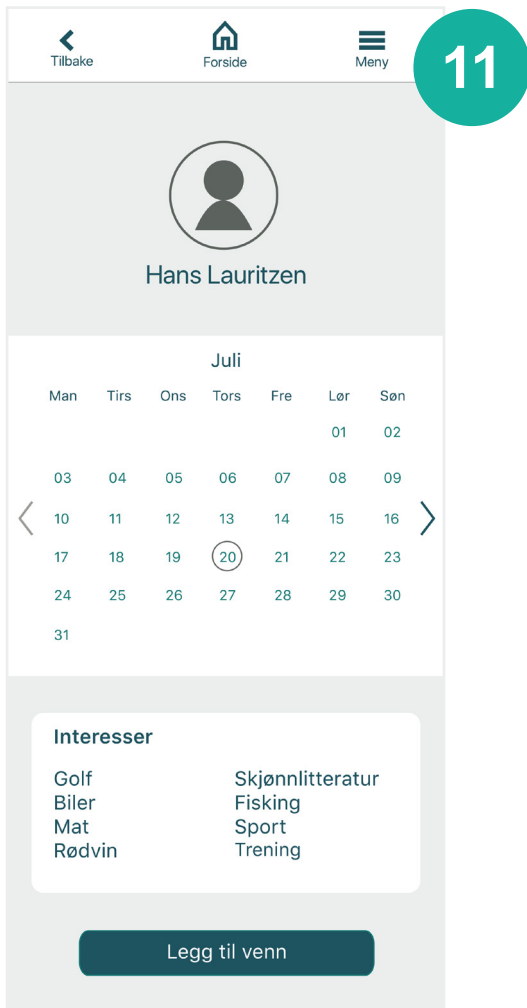
## 9. Les mer om en aktivitet

Om en aktivitet vekker interesse for en bruker kan man trykke på "Les mer"-knappen på en aktiviteten. Der får man all informasjonen man trenger for å delta. På dette skjermbildet er det også en knapp "Se deltagere". Denne kan brukeren trykke på for å få vite hvem som skal delta på denne aktiviteten, se skjermbilde 10.

## 10. Deltagere

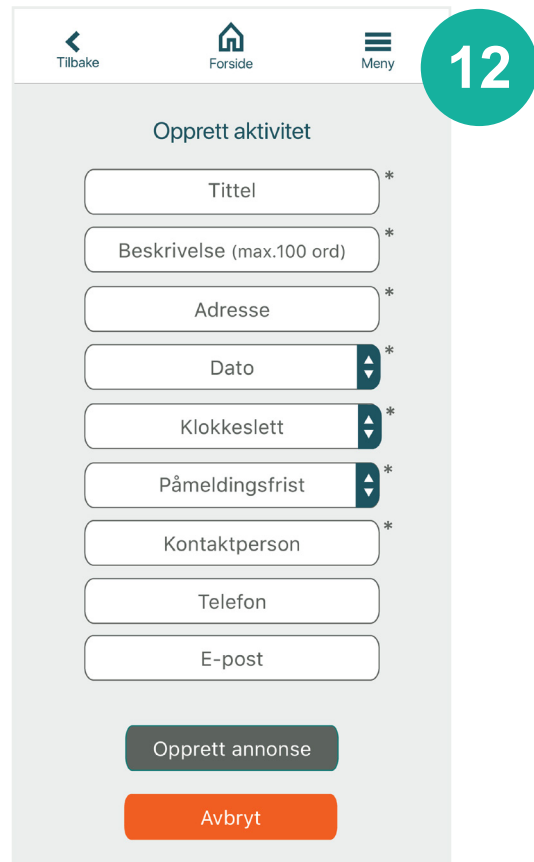
Her kan brukeren se alle som skal delta på den angitte aktiviteten. Brukeren har også mulighet til å trykke på de enkelte personene for å se deres interesser og hva annet de skal delta på, se skjermbilde 11.





### 11. Valgt person

Brukeren kan se hva andre skal delta på og hvilke interesser andre personer har. Denne funksjonen finnes slik at brukere kan finne andre som har samme interesse som seg selv. Det er kun aktiviteter som er tilknyttet appen som vil være synlig.



### 12. Opprette aktivitet

Brukeren må oppgi informasjon som må fylles inn for å opprette en aktivitet; tittel, beskrivelse av aktiviteten, adresse, dato, klokkeslett, påmeldingsfrist, kontaktperson og kontaktinformasjon. Enten om det er noe man selv skal arrangere eller noe man eksempelvis har sett i en avis.

**13**

Tilbake Forside Meny

Opprett aktivitet

Seiling i Oslofjorden \*

Jeg ønsker å ta med meg 7 personer ut i min seilbåt på en tur rundt i Oslofjorden. Det kreves ingen forkunnskaper, og ta med klær tilpasset været. Oppmøte i Søly båthavn ved flaggstanga.

Strandpromenaden 22, 1516 Moss \*

7. juni 2017 \*

12.00 \*

1. juni 2017 \*

Hans Hansen \*

99570234

Hans@outlook.com

Opprett annonse

Avbryt

### 13. Eksempel på utfylt aktivitet

Brukeren må skrive inn informasjon i alle feltene som er merket med stjerne. Alle feltene utenom de med piler er fritekstfelder, mens de med pilene er nedtrekksmenyer. I nedtrekksmenyene velger brukeren hva som passer best av flere alternativer. Knappen "Opprett aktivitet" endrer seg til grønn når brukeren har fylt inn all informasjon som må fylles inn.

**14**

Tilbake Forside Meny

Arne Lauritzen

20. juli

Lunsj på kafé Riis  
Klokkeslett: 12.00.  
Lyst til å delta?  
Les mer

Vinkurs  
Klokkeslett: 16.00.  
Lyst til å delta?  
Les mer

### 14. Andre aktiviteter til en deltager

Når brukeren trykker på en dato der en person har en sirkel rundt (skjerm bilde 11), får man en oversikt over de aktivitetene personen skal delta på den dagen. Det er også en knapp om man ønsker å lese mer om disse aktivitetene.

# Få/tilby hjelp

## 15. Få/tilby hjelp

En av hovedfunksjonene i appen er at brukeren kan tilby eller få hjelp av andre som også benytter seg av appen. På skjermbilde 15 kan man sjekke annonser som ligger ute for ledig hjelp eller hjelp som ønskes, og opprette annonser for å tilby eller få hjelp. Nederst på samme skjermbilde ser man en oversikt over dine avtaler og dine annonser. Videre kan brukeren avlyse eller godkjenne avtalene eller forespørslene som er sendt. Brukeren har også mulighet til å redigere annonsene som man har lagt inn.





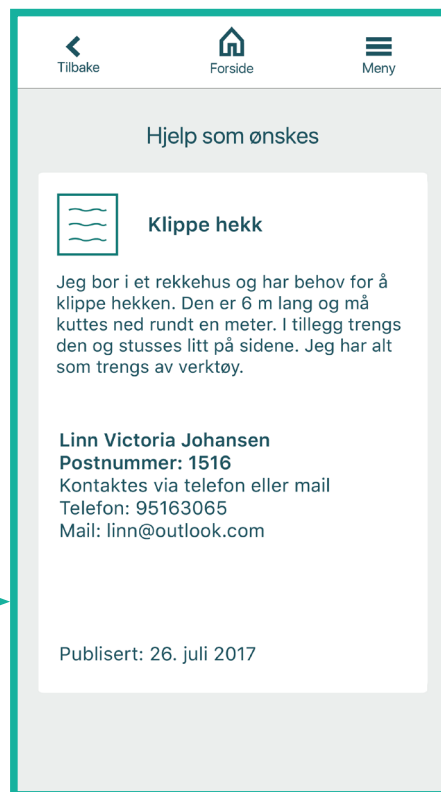


## 16. Ledig hjelp

Alle annonser hvor personer tilbyr seg å hjelpe blir listet opp for brukeren. Her kan brukeren velge å lese mer om de enkelte annonsene ved å trykke på "Les mer". Da vil brukeren få mer informasjon om tjenesten, pris, kontaktperson/-info og når annonsen er publisert. Om brukeren er interessert må man ta kontakt med kontaktpersonen i annonsen for å gjøre en avtale. Da diskuterer man også pris om det var oppført "Pris avtales" i annonsen.



17



### 17. Hjelp som ønskes

Brukeren får oversikt over alle annonser som ligger ute i nærområdet som har behov for hjelp. Ved   klikke på "Les mer" i skjermbildet dukker det opp et nytt skjermbilde som gir brukeren mer informasjon om annonsen, vist i den grønne rammen.



Avtaler som brukeren har med andre blir synlig under "Dine avtaler" når de er inngått og godkjent. Om noe dukker opp må man kontakte den andre parten for å gi beskjed, og deretter trykke "Avlys" slik at avtalen blir avlyst og forsvinner fra "Dine avtaler".

Avtaler som du tar imot må godkjennes av brukeren. Da vil denne knappen forandre seg til oransje med "Avlys". Avtaler forsvinner automatisk basert på dato, eller til oppretteren av annonsen har tastet avlys.

## 18. Hjelp som ønsker: Klippe hekk

Brukeren har mulighet til å endre annonser som man selv har lagt ut ved å trykke "Redigere". På skjermbilde 18 kan brukeren velge å slette annonsen eller avslutte annonsen fordi man har fått henvisninger. Brukeren må taste inn telefon eller mail til mottaker, og i tillegg legge inn prisen for tjenesten for å avslutte annonsen. En avsluttet annonsen vil da dukke opp under "Dine avtaler", og det kreves en godkjenning fra mottaker på avtalen.



19

### 19. Annonsen for å tilby hjelp

Brukeren kan velge å opprette en annonse der man tilbyr seg å hjelpe andre. Det kan være småoppgaver eller en tjeneste som går over flere dager. Informasjon som annonsen må inneholde er; tittel, beskrivelse av tjenesten, poststed, pris (kan også være gratis), navn og kontaktinfo. Brukeren velger om man ønsker å bli kontaktet via telefon og/eller på mail.

20

### 20. Annonsen for å be om hjelp

Om brukeren har behov for noe hjelp kan man legge ut en annonse. Dette kan gjelde alt av tjenester brukeren har behov for hjelp til. Brukeren må fylle inn; tittel, beskrivelsen av tjenesten, postnummer og velger hvilken kontaktinformasjon man ønsker. Når alle disse stegene er fylt ut blir "Opprett annonse" grønn og legger seg inn under "Dine annonser", se skjermbilde 15.

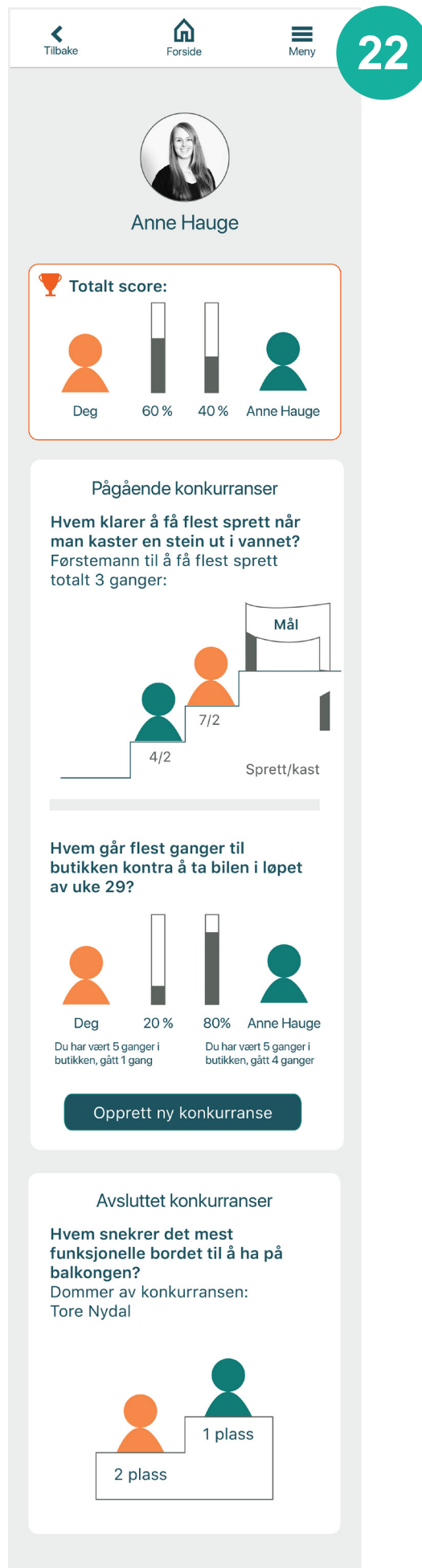
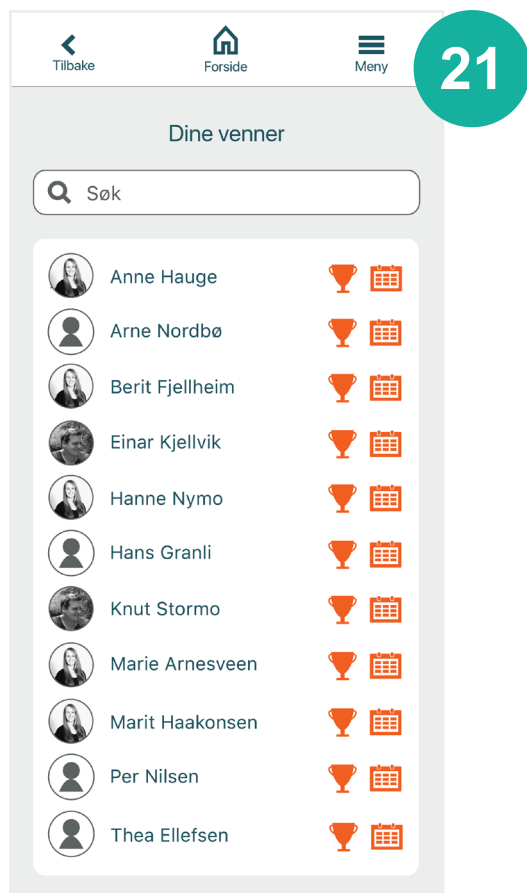
## Dine venner

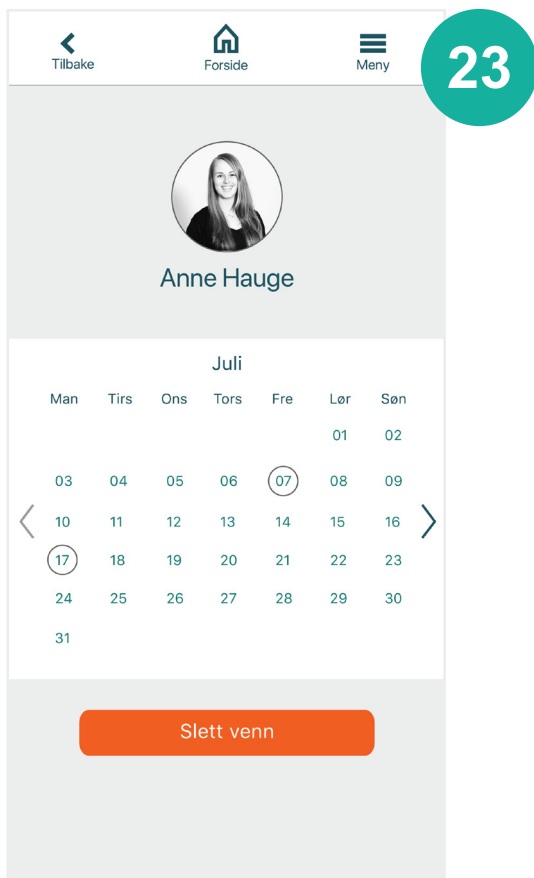
### 21. Dine venner

Her ser brukeren alle venner man har lagt til. Om man ønsker å legge til en ny venn må man søke opp personen og gå inn på deres brukerprofil, se skjermbilde 11. Ved å trykke på ikonet av pokalen kommer man inn på skjermbilde 22. Trykker brukeren på kalenderen kommer man inn til personens kalender, se skjermbilde 23.

### 22. Angitt venn: Anne Hauge

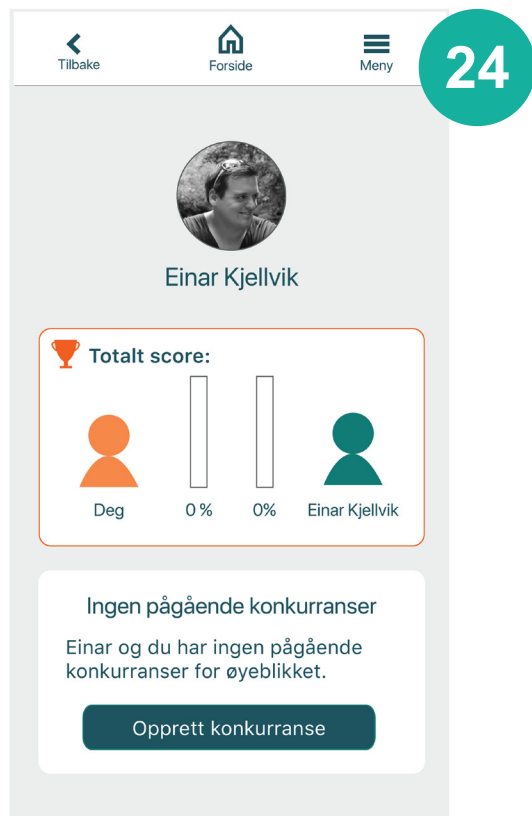
Dette skjermbilde forklarer hvordan konkurransene dere imellom ligger an. På toppen ser man den totale scoren, og denne forandrer seg etter hver konkurranse som er gjennomført. Under total score ser brukeren de pågående konkurransene man har med denne vennen og i bunnen de gjennomførte konkurransene. Om brukeren eller vennen til brukeren ønsker å finne på en ny konkurranse går man inn på "Opprett ny konkurranse"





### 23. Kalender til en venn: Anne Hauge

Her kan brukeren se hvilke aktiviteter denne vennen skal delta på. Sirklene i kalenderen viser til at personen skal noe denne dagen. Om brukeren ikke ønsker å være venn med denne personen lenger, trykker man på "Slett venn". Da blir denne vennen slettet fra vennelista.



### 24. Ingen pågående konkurranser

Trykker brukeren på en pokal til en venn i vennelista som man ikke har gjennomført konkurranser med, vil skjermbilde se slik ut. For å starte interaksjonen med denne personen trykker man på "Opprett konkurranse".

Tilbake Forside Meny

25

Opprett konkurranse

Tittel \*

Beskrivelse (max.100 ord) \*

Velg en målvariant

Mål

4/2 7/2 x/x

Tidsperiode

Opprett annonse

Avbryt

Tilbake Forside Meny

Opprett konkurranse

Hvem står opp først? \*

Hvem står opp først hver morgenen i en hel uke? Det gjelder å komme seg tidlig opp om morgenen, samtidig som man skal fungere resten av dagen. Det er ikke lov til å stå opp for så gå å legge seg igjen.

Trapp

Mål

0/7 0/7

Antall/7 dager

Uke 29 \*

Opprett annonse

Avbryt

## 25. Opprett konkurranse

Her kan brukeren opprette en ny konkurranse med en venn. Ved å trykke på nedtrekksmenyen kommer det opp en liste med forslag til konkurranser. Da vil alt bli automatisk fylt inn utenom tidsperiode siden dette kan variere. Det er også mulig å fylle inn en valgfri konkurranse dersom brukeren har et spesifikt ønske. Da må brukeren fylle inn alle feltene selv inkludert "Målvariant".

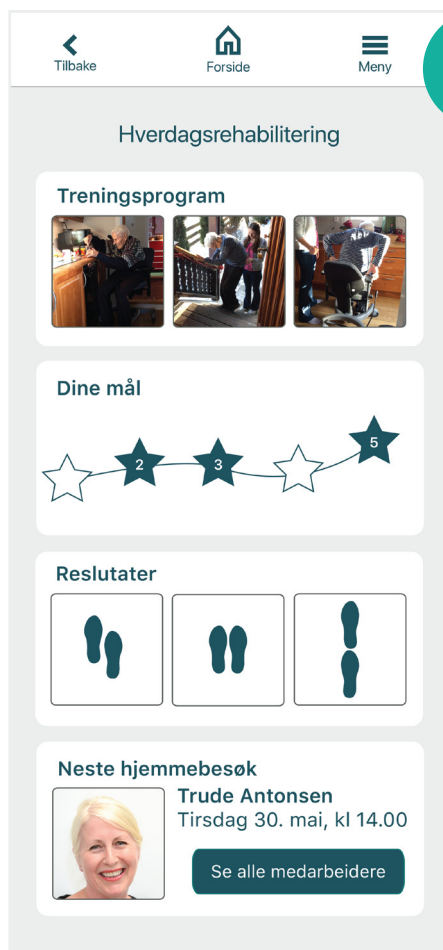
# Hverdagsmestring

## 26. De ulike funksjonene

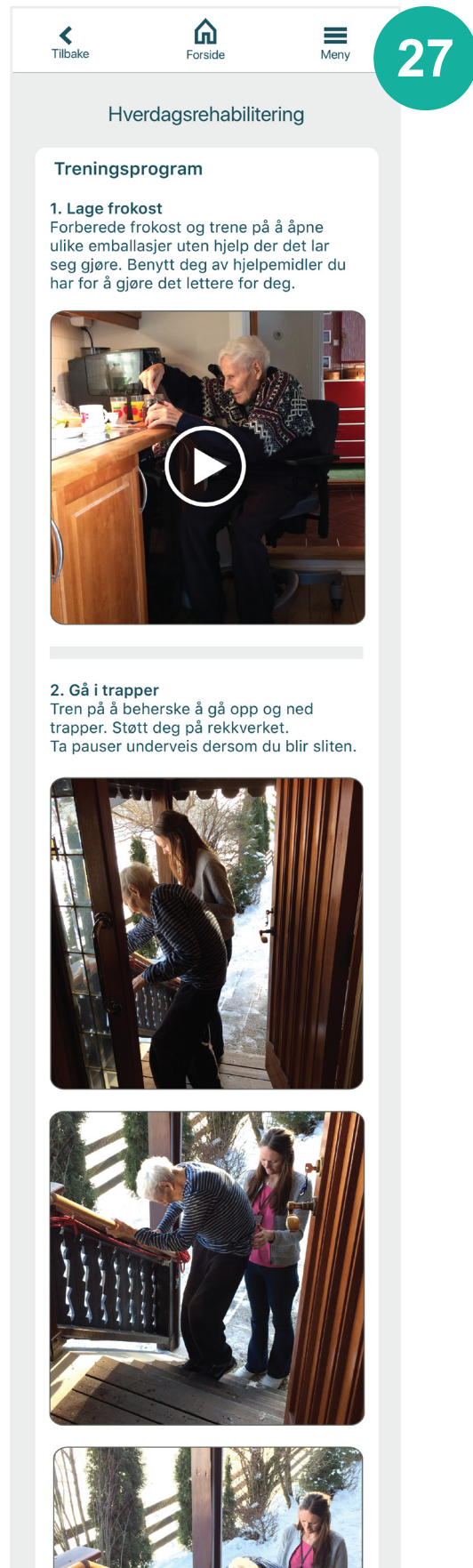
Det er skjermbildet som man kommer til om brukeren trykker på "hverdagsmestring" i hovedmenyen. Her har brukeren fire funksjoner man kan trykke på; treningsprogram, dine mål, resultater og neste hjemmebesøk. Ruten for neste hjemmebesøk viser hvem som kommer på besøk neste gang og når.

## 27. Treningsprogram

Her får brukeren en oversikt over hvilke øvelser man skal igjennom under treningsprogrammet. Dette gjør at man kan få en oversikt og forståelse for hva man går igjennom også når fagpersonen ikke er tilstede. Øvelsene er illustrert ved hjelp av en video eller bilder, avhengig av hva øvelsene innebærer.



26



27

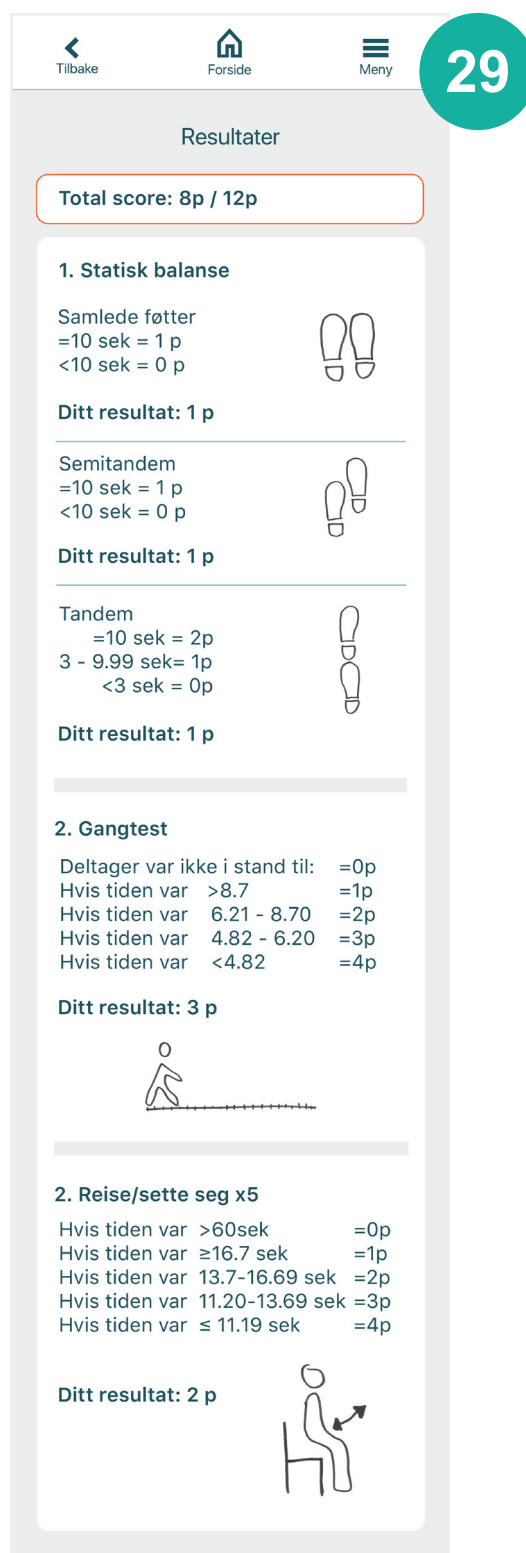


## 28. Dine mål

Her kan brukeren følge med på hvilke mål den har satt, samt endre dersom man ønsker å ha et annet fokus. Nederst på denne siden ser brukeren hva og hvor mye som er oppnådd.

## 29. Resultater

Her ser brukeren resultatet til hvordan Short Physical Performance Battery - testen under kartleggingsmøtet gikk. Dette for bevisstgjøring og ikke for å skjule hvordan det egentlig står til med balansen og formen. I toppen kan brukeren se den totale scoren og hvor mye som hadde vært mulig å oppnå.





### 30. Medarbeidere

I det markerte feltet på hovedsiden til hverdagsmestring (skjerm bilde 26) får brukeren informasjon om hvilken og når neste fagpersonen kommer. Om man er usikker på hvem denne fagpersonen er kan man trykke på “Se alle medarbeidere” der man får en liste over alle fagpersonene som jobber med hverdagsrehabilitering i den kommunen.



# Info

## 31. Info

Ved å gå inn på info fra menyen kan brukeren velge å lese om hvordan man kan hjelpe, hva er hverdagsmestring og om appen. Det er kun en kort tekst på denne siden og for å få vite mer må man trykke "Les mer".

## 32. Hvordan kan du hjelpe?

Her informeres det om hvordan man som bruker kan benytte denne appen for å hjelpe andre og oppmuntre til aktivitet.

## 33. Hva er hverdagsmestring?

Her kan brukeren lese hva hverdagsmestring går ut på. I tillegg er det en link til hverdagsrehabilitering på "Les mer", dersom dette skulle være interessant.



**34**

Tilbake

### Hva er hverdagsrehabilitering?

Hverdagsrehabilitering går ut på å rehabilitere og forebygge mens den eldre fortsatt bor hjemme. Det er et stort fokus på brukeren og starter ofte med å stille spørsmålet *"Hva er viktige aktiviteter for deg nå?"*.



**Formål**  
Formålet med hverdagsrehabilitering er at flest mulig eldre skal bli selvhjulpne slik at de kan bo lenger hjemme, og å føle at de mestrer utfordringer i hverdagen. Det er opptil den enkelte bruker å sette sine egne mål og hva man ønsker å mestre. Poenget er å ikke pleie den eldre eller gi hjemmehjelp, men heller bistå med trening og selvhjelp.

**Omgivelser**  
Hverdagsrehabilitering foregår i kjente omgivelser og steder som er naturlige for brukeren. Trening- og læringsarenaen kan for eksempel være i brukeren sitt eget hjem eller andre kjente omgivelser der aktiviteter foregår.

### 34. Hva er hverdagsrehabilitering?

Her får man informasjon om hverdagsrehabilitering, som er et tiltak eldre kan benytte seg av. Man kan her lese seg opp på området om ønskelig.

**35**

Tilbake    Forside    Meny

### Om appen

 Appen, **"Aktiv dag"**, er en arena for å oppfordre til aktivisering blant eldre. I appen kan man skape aktivisering gjennom ulike aktiviteter og konkurranser med venner og familie eller bli kjent med nye mennesker man møter gjennom aktiviteter. Alle kan bruke appen enten om det er barn, barnebarn eller nabo av den eldre brukeren. Appen tar utgangspunktet i hvor den eldre bor for å finne aktiviteter som kan være aktuelle og spennende. Det fokuseres på det sosiale rundt alderdommen for å motivere til aktivisering ved å implementere ulike aldersgrupper.

**Verktøy**  
I tillegg til å oppfordre til aktivisering av ulike varianter, har appen et verktøy som eldre kan bruke dersom man benytter seg av hverdagsrehabilitering fra kommunen. Her har de oversikt over hva som skal gjennomføres, ulike resultater og medarbeidere innenfor teamet.

### 35. Om appen

Brukeren kan lese om appen der man får informasjon om bakgrunnen til appen. Det formidles også at en funksjon fra appen kan bli brukt under hverdagsrehabilitering.

## 8.2 Diskusjon

Da bakgrunnen for oppgaven var å få eldre til å bo lenger hjemme var det viktig å ta utgangspunkt i hverdagsrehabiliteringen. Spørsmålet var om dette var nok til å gi det ønskede resultatet. Hvor mange ville bli berørt av konseptet dersom man kun rettet det mot eldre som benyttet seg av hverdagsrehabilitering? Under idé-genereringen kom det fram at dette da ville berøre færre enn behovet vil være når eldrebølgen slår til. Det kom fram at det er viktig å komme tidlig inn for å forebygge fall, kognitiv svikt og ensomhet. Resultatet ble økt fokus på en større gruppe brukere.

### Hvordan nå brukergruppen?

Det er ulike måter å nå ut til brukerne på. En mulighet er å lage informasjonshefter som blir plassert rundt på naturlige samlingspunkter. Selv om man har informasjonshefter på samlingspunkter er det ikke gitt at dette vekker interesse og at potensielle brukere leser informasjonsheftet. Poenget med appen er å inkludere alle aldersgrupper, og informasjonshefter kan fort rette seg kun mot de eldste. Den yngre generasjonen befinner seg for det meste på sosiale medier, og dette kan derfor være stedet for å benytte seg av viral markedsføring. Viral markedsføring vil si at man benytter seg av markedsføring gjennom eksisterende sosiale nettverk, eksempelvis Twitter og Facebook (Pihl, 2014).

Andre måter å kommunisere og nå ut til brukere på kan være ved hjelp av Word of mouth-markedsføring (Pihl, 2013). Her spres budskapet muntlig fra person til person. En ulempe med denne markedsføringen er at man ikke har kontroll på hvilken informasjon som går ut, men den kan på samme måte være en kosteffektiv

metode å nå ut til mange på. Word of mouth kan derfor være en nyttig tilleggsfunksjon for å spre appen ut til forskjellige brukergrupper, ved at de henter opp informasjon gjennom informasjonshefter eller fra sosiale medier.

### Hvem skal ha eierskapet til konseptet?

Hverdagsrehabilitering reduserer kostnader for det offentlige når eldre kan klare seg selv og dermed bo lenger hjemme. Av den grunn kan det være naturlig å tenke at den offentlige helse-tjenesten vil ha egeninteresse av å ha eierskap til konseptet. Via appen kan konseptet tilgjengeliggjøres for hele helsesektoren i Norge, og dermed kanskje også gi en bredere distribusjon slik at flere får nytte av dette. Dersom helse-tjenesten i en kommune har eierskapet vil det begrense seg til kun å gjelde denne ene kommunen.

Det er også mulighet for at appen kan utvikles og driftes av en privat aktør eller av en ideell organisasjon. For den private aktøren kan dette fort bli et spørsmål om penger. Det finnes flere modeller for hvordan en app kan realiseres. Det kan være et alternativ å introdusere reklame-finansiering av appen, men dette kan gå ut over integriteten til konseptet. Et annet alternativ er en premium-versjon av appen hvor brukeren får tilgang til flere funksjoner mot en liten sum, men dette kan fort ekskludere flere brukere enn det inkluderer. På en annen side er det mulig for en privat aktør å selge konseptet til helsesektoren. Lvert som en tjeneste vil det offentlige kunne fokusere på funksjonalitet og innhold, og slipper dermed å forholde seg til selve teknologien som benyttes.

### Hvordan er fokusområdene løst?

Konseptets primærfokus var å sørge for aktivering og sosial omgang blant eldre, og sekundærfokuset var formidling av informasjon om hverdagsrehabilitering. Løsningen legger til rette for aktivisering og sosial omgang blant brukergruppene gjennom aktiviteter. Brukere kan også møte mennesker gjennom å tilby eller få hjelp slik at det blir lettere å bo hjemme. Konkurranser mellom "Dine venner" er frivillig med et positivt fokus. Det kan motivere til å gjennomføre ulike aktiviteter ved at man gir hverandre en utfordring. Appen formidler informasjon om hverdagsrehabilitering gjennom informasjonssider, men i hovedsak er dette en liten del av alle funksjonene i appen.

### Hvordan tar appen tak i potensialene?

De enkelte potensialene ble løst i ulik grad. Potensialene rettet mot brukerne og de eldre fikk prioritet og de anses som oppfylt. Spesielt fokuset om å forhindre manglede motivasjon, ensomhet, frykt, samt finne informasjon om hverdagsrehabilitering.

Appen er ikke designet for at fagpersonell aktivt kan benytte seg av den. Derfor ble fokuset mot fagpersonell i denne omgang tonet ned, men det ble allikevel tatt med inn i arbeidet. Konseptet vil hjelpe fagpersonell med å oppmuntre til aktivitet etter hverdagsrehabilitering, gjøre det lettere å nå brukere gjennom digitale flater, samt å nå de via kanaler brukergruppene er mer vant til å benytte seg av. Appen har også et potensiale på et senere tidspunkt til å kunne forbedre kommunikasjonen og samhandlingen mellom tjenestene om hverdagsmestring for den enkelte bruker.

### Er kravspesifikasjonene svart opp?

Det ble utarbeidet en kravspesifikasjon gjennom Context of Experience (COE). Kravene er tilfredsstilt gjennom hele løpet i COE (Gulden & Mostue, 2011):

**Pre-purchase:** Appen er avhengig av riktig markedsføring for å treffe de ulike brukergruppene, og skape interesser og nysgjerrighet. Markedføringen er ikke en del av dette prosjektet og må utarbeides ytterligere.

**Point of purchase:** Brukeren blir informert om hverdagsrehabilitering og de ulike tjenestene som tilbys blir synliggjort. Brukeren blir indirekte informert om fordelene ved bruk av den digitale flaten, men dette vil få et større fokus i markedsføringen av appen.

**Service:** Tjenesten og appen er designet med brukerens behov i sentrum ved at det finnes mange muligheter avhengig av hvilken type bruker man er. Den er til nytte for brukeren gjennom hverdagsrehabiliteringen ved å spore mål og resultater gjennom programmet. Den legger også til rette for sosialt samvær gjennom å tilby aktiviteter brukeren kan delta på sammen med andre.

**Service use:** Appen oppfordrer og trigger motivasjonen til brukeren gjennom gamification, og logging av resultater og fremgang. Det er også lagt til rette for funksjonalitet som skal skape trygghet for brukeren, som for eksempel en visning av hvem som er fagperson på neste hjemmebesøk. Appen tilrettelegger for muligheter der brukeren omgås andre personer gjennom vennelister og aktiviteter.

**Late/post use:** Appen er tilgjengelig for bruk både før, under og etter hverdagsrehabiliteringen. Den tilgjengeliggjør aktiviteter som brukeren kan delta på, uavhengig om man deltar på hverdagsrehabilitering eller ei. Brukeren har mulighet til å slette profilen sin og all lagret informasjon om ønskelig.

### Hvordan skaper løsningen motivasjon?

Appen legger til rette for å skape motiverte brukere på ulike måter. I følge Edvard Deci's (Deci, 2012)) beskrivelser av kontrollert og autonom motivasjon legger appen helt klart mest til rette for autonom motivasjon. Brukeren skal synes det er gøy og interessant å delta på de ulike aktivitetene som man er interessert i. Man skal ha lyst til å delta på disse aktivitetene av egen vilje. Videre kan appen også skape en form for kontrollert motivasjon gjennom gamification. Enkelte brukere vil kunne la seg styre av badgene i appen, og vil kunne finne korteste veien til å samle alle sammen i enkelte tilfeller.

Appen prøver også å kanalisere denne motivasjonen gjennom selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2007). Den har som mål å stadig skape mer og mer autonom motivasjon blant brukerne gjennom å delta på aktivitetene som interesserer dem, og videre tilby dem å arrangere aktiviteter for andre. For de som i utgangspunktet ikke har denne autonome motivasjonen, kan badgene muligens være en kontrollert motivasjonskilde som kan gi det lille dyttet brukeren trenger for å delta, og dermed etter hvert skape mer og mer autonom motivasjon for å bruke appen.

En annen funksjon i appen som kan vekke den indre motivasjonen hos brukerne er åpenheten rundt interesser og deltagelse. Ved at man kan se hvem som skal delta på ulike aktiviteter, kan dette for flere være en motivasjonsindikator til selv å delta. Da ser brukeren om det er andre med samme interesse som en selv, og dette kan også være begynnelsen for et nytt vennskap. Dersom det er noen personer man ikke går overens med har man også mulighet til å droppe aktiviteten og heller velge noe annet.

### Hvordan benytter appen gamification?

Appen bruker gamification på to måter. Den integrerer spilldynamikk ved å ha badges som brukerne kan utføre visse aktiviteter for å få, og dermed samle på dem. Dette er ment for å skape motivasjon til å fortsette å bruke appen. En annen måte appen benytter gamification på er å ha konkurranser mellom venner. Her kan venner konkurrere mot hverandre gjennom konkurranser de selv definerer, slik at alle kan delta, og dermed skape en motivasjon for fortsatt bruk av appen.

### Hvordan ble hverdagsrehabiliteringen inkludert i appen?

Appen hjelper brukeren gjennom hverdagsrehabiliterings-programmet på flere måter. Hverdagsrehabiliterings-siden er hvor brukeren kan loggføre sine mål, og dermed få se sin progresjon i hverdagsmestringen. Treningsprogrammet som er utarbeidet sammen med fagpersonell er lett tilgjengelig med videoer og bilder på denne siden. Videre viser appen også når neste hjemmebesøk er, og hvem som kommer på besøk. Appen inneholder også aktiviteter som brukeren frivillig kan benytte som et behandlende og forebyggende tiltak.

## 8.2 Videre arbeid

Det viktigste for at dette konseptet skal ha muligheten til å bli en suksess er å ha en iterativ designprosess der brukeren er i sentrum. Med andre ord, det er viktig å få dette konseptet ut tidlig for å undersøke om det er interessant for bruk i samfunnet.

Det gjenstår flere steg før dette konseptet kan bli lansert som en app. For det første må det utarbeides en fungerende prototype slik at man kan teste den ut på ulike brukergrupper. For å få til dette kreves det at ressurser med programmeringskompetanse av apps involveres i prosjektet. Testingen og utviklingen av appen må igjennom en iterativ prosess der stadige nye versjoner av prototypen gjennomgår en brukertest. Før lansering, kan appen kjøres som et pilotprosjekt. Det foreslås at en utvalgt gruppe brukere tester appen i reelle situasjoner i sin hverdag. Deretter kan man lansere appen for det åpne markedet. Resultatene fra de ulike brukertestene benyttes i prioriteringen av forbedringer i konseptet og prototypen, og den videre utviklingen av appen.

Konseptet ble ikke testet på brukere som benyttet seg av hverdagsrehabilitering, og dette trenger et større fokus i videre arbeid. Av de som benytter seg av hverdagsrehabilitering i dag er det flere som ikke er vant med digitale flater. Etter hvert vil det komme et generasjonsskifte og det vil bli et større potensiale for å gjøre det mulig å teste det på brukere av hverdagsrehabilitering som er vant til digitale flater.

Før konseptet er vurdert til å være modent nok må appen tilgjengeliggjøres for brukerne. Da er det viktig å ta stilling til markedsføringens finansieringsmodell. Her er det flere modeller for hvordan dette er mulig å gjennomføre. Det er flere aktører som kan ha et potensiale og interesse av å sitte på eierskapet og samtidig drifte bruken. Det ideelle her er å inngå et partnerskap eller samarbeid med en offentlig virksomhet innen helsesektoren som har en egeninteresse av å få denne appen realisert. Det må arbeides videre med hvordan man får inn innholdet tilknyttet hverdagsrehabiliteringen samt hvem som har mulighet til å gjøre dette.



## 8.3 Konklusjon

Innsiktsarbeidet viste at eldre og fagpersonell hadde ulike behov i forhold til funksjonalitet. Det ble gjennomført intervjuer, observasjoner og litteraturgjennomgang. Potensialene som ble identifisert i dette arbeidet var; ensomhet, manglende motivasjon, finne informasjon om hverdagsrehabilitering, oppmuntring til aktivitet, vanskelig å nå brukere og dårlig kommunikasjon mellom ulike helsetjenester.

Det ble i utgangspunktet arbeidet med flere konsepter som resulterte i et nytt konsept basert på de første tre konseptene. Deretter ble det laget en kravspesifikasjon ut ifra potensialene og analyser fra evalueringer av konsepter, som ga retningslinjer for hva som var viktig å implementere i løsningen.

Konseptet for appen bygger på innsiktsarbeidet og er utviklet gjennom tre iterasjoner med utgangspunkt i to brukertester. Konseptet er designet slik at det skal kunne benyttes av flere generasjoner, men hvor de har ulike roller i appen. Det er utviklet skjermbilder som illustrerer kjernefunksjonaliteten i appen. Kjernefunksjonen omhandler å delta og arrangere aktiviteter i sitt nærområde, tilby og be om hjelp, konkurranser med andre brukere, sosialt samvær, samt støtte for de som går igjennom hverdagsrehabilitering. Annen funksjonalitet er bevisstgjøring rundt hverdagsmestring og hverdagsrehabilitering.

Prosjektet tok en annen retningen utover i prosessen. I starten var det hovedfokus på hverdagsrehabilitering. Dette endret seg til å designe en løsning som kunne bidra til at eldre holdt seg aktive og sosiale, slik at man forhindret at de trengte et behov for hverdagsrehabilitering. Skulle brukeren allikevel trenge dette tilbudet fra kommunen, er appen lagt opp til at brukeren kan følge med på sin progresjon og sitt treningsprogram for å oppnå sine mål.

Appen legger til rette for bevisstgjøring rundt hverdagsmestring og hverdagsrehabilitering. Utfordringene rundt ensomhet, fall, kognitivt svikt hos den eldre er løst på ulike måter. Det er lagt til rette for at brukere skal finne aktuelle aktiviteter i sitt nærområde. Innenfor hver aktivitet informeres det om hvem som skal delta, og hvilke interesser de har. Dette kan bidra til å finne personer som er lik en selv. Ved å velge fysiske aktiviteter eller generelt aktiviteter som gjør brukeren kommer seg ut av hjemmet, bidrar dette til bedre styrke og balanse. Aktiviteter som krever at brukere må bruke hodet kan dette forhindre kognitivt svikt.

Brukertesting av appen avdekket forbedringspotensialer og –forslag fra ulike brukere og brukergrupper. Hvert forslag og potensiale ble vurdert til enten å bli implementert i konseptet eller forkastet i iterasjonene som ble utført. Generelt var brukerne veldig positive til konseptet i brukertestene, og mente at dette hadde livets rett.

“Aktiv dag” bidrar til at eldre kan bo hjemme ved hjelp av en app som legger til rette for aktivisering og sosial omgang. Tanken er at man skal prøve å forhindre og forebygge rask funksjonsfall ved at man er aktiv fra pensjonsalder. Det er viktig å bygge seg et nettverk før man eksempelvis blir alene. Appen legger til rette for aktivitet og sosial omgang, og kan sørge for at flere eldre kan bli boende hjemme og klare seg selv lenger.

## 8.4 Litteraturliste

- Apple (2017). *iOS Human Interface Guidelines. Typography*. Hentet 19. april 2017 fra <https://developer.apple.com/ios/human-interface-guidelines/visual-design/typography/>
- Column five (2012). *Infographic: True Colors: What Your Brand Colors Say About Your Business?*. Hentet 19. april 2017 fra <https://www.columnfivemedia.com/work-items/infographic-true-colors-what-your-brand-colors-say-about-your-business>
- Coolors (2017). *The super fast color schemes generator!*. Hentet 19. april 2017 fra <https://coolors.co>
- Deci, E. (2012, 3. August). *Promoting Motivation, Health, and Excellence: Ed Deci at TEDxFlourCity* [Videoklipp]. Hentet 6 februar 2017 fra <https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I>
- Deterding, K. (2012). *Gamification: Designing for Motivation*. Hamburg University
- Fryman M. F. (2002). *Quality and Process Improvement*. Albany, New York: Delmar
- Garrett J. J. (2011). *The Elements of User Experience: User-Centered Design for the Web and Beyond* (2. utg.). Berkeley, California: New Riders.
- Gulden, T. & Mostue, C. (2011). *Contexts of experience (COE), A psychology-design approach towards sustainable consumption through extending the product lifetime*. Paper presentert på: The 4th World Conference on Design Research: IASDR 2011: Diversity and unity. Delft
- Gulden T. (2013), *Modelling of memories through design*. Irland: International conference on engineering and product design education 5 & 6 september 2013, Dublin institute of technology
- Helsekompetanse (udatert). *Hverdagsmestring*. Hentet 10. februar 2017 fra <http://kurs.helsekompetanse.no/hverdagsrehabilitering/43165>
- Hjelle, K. M, Johnson, S. G., Alsaker, S. (2014). *Hverdagsrehabilitering. Hvordan kan eldres hverdagskompetanse synliggjøres og anvendes i hverdagsrehabilitering?*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Katz, I. & Assor, A. (2007). *When choice motivates and when it does not*. *Educ. Psychol. Rev.* 19, 429–442. [10.1007/s10648-006-9027-y](https://doi.org/10.1007/s10648-006-9027-y)

- Kjeken, I. & Hunnalvatn, T. (2014). *Hverdagsrehabilitering. Hvorfor egner COPM seg i hverdagsrehabilitering?*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Meld. St. 16 (2010-2011). (2011). *Nasjonal helse og omsorgsplan*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Meld. St. 29 (2012-2013). *Morgendagens omsorg*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering. (2014). *Canadian Occupational performance measure*. Oslo: Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering.
- Ness, N. E. (2014). *Hverdagsrehabilitering. Hva er utfordringene for norske kommuner?*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Ness, N. E. & Vik, K. (2014). *Hverdagsrehabilitering. Hvorfor hverdagsrehabilitering?*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Pihl, R. (2013) Word of Mouth. Hentet 9. mai 2017 fra [https://snl.no/Word\\_of\\_Mouth](https://snl.no/Word_of_Mouth)
- Pihl, R. (2014) *Viral markedsføring*. Hentet 9. mai 2017 fra [https://snl.no/viral\\_markedsforing](https://snl.no/viral_markedsforing)
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). "Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health," in *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, eds Hagger M. S., Chatzisarantis N. L. D., editors. (Champaign, IL: Human Kinetics; ), s. 7-8.
- Sarpsborg kommune, Bergensklinikkene, KS og Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten (2015, 5. mars). *Ti filmer om motiverende samtaler – et utviklings- og opplæringsstilbud* [Videoklipp]. Hentet 31. Januar 2017 fra <http://www.kunnskapssenteret.no/kvalitet-og-pasientsikkerhet/kvalitetsforbedring/pasientforlop/eldre-og-kronisk-syke/ti-filmer-om-motiverende-samtaler;jsessionid=C6A318EDE79E33ADC4DE415AE07F26D0>
- Støre, J.G. (2013). *Mennesker og muligheter*. Kronikk. *Ergoterapeuten*, 03, 16-17.
- Statistisk Sentralbyrå (2017). *Nøkkeltall for befolkning*. Hentet 17. Januar 2017 fra <https://www.ssb.no/befolkning/nokkeltall/befolkning>

- Thingstad, P. (2013) *Screeningtest for fysisk funksjon hos eldre: Norsk oversettelse av Short Physical Performance Battery (SPPB)*. Hentet 11. februar 2017 fra <http://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Norsk-oversettelse-av-Short-Physical-Performance-Battery-SPPB>
- Tuntland, H. (2014). *Hverdagsrehabilitering. Hvem kan ha nytte av hverdagsrehabilitering?*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Tuntland, H. & Ness, N. E. (2014). *Hverdagsrehabilitering. Hva er hverdagsrehabilitering?*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Vik, K., Lilja, M., og Nygård, L. (2007). *The influence of the environment on participation subsequent to rehabilitation as experienced by elderly people in Norway*. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14(2): 86-95



