

# TILGJENGELIGGJØRING AV DIGITALE VERKTØY I HELSE- OG OMSORGSSEKTOREN

## Tema 2.4. Verktøy som er enkle å ta i bruk

*Finansiert av Den europeiske union. Synspunktene og meningene som kommer til uttrykk, er imidlertid kun forfatterens egne og gjenspeiler ikke nødvendigvis synspunktene til EU eller European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Verken EU eller EACEA kan holdes ansvarlig for dem.*

# Innholdsfortegnelse

Introduksjon til katalogen

1. Digitale verktøy for helse- og omsorgsarbeidere
2. Medisinske og helsefaglige apper
3. Helse-apper
4. Kommunikasjonsverktøy
5. Organisasjons- og ledelsesverktøy

# Introduksjon til katalogen

1. Oversikt over katalogen
2. Målgruppe

# Introduksjon til katalogen



## 1. Oversikt

### Hva handler denne katalogen om?

Målet med denne katalogen er å gi helse- og omsorgsarbeidere **tips til enkle verktøy som** kan være nyttige i det daglige arbeidet. Katalogen presenterer et utvalg apper som dekker ulike funksjoner. Felles for dem er at de **er enkle å bruke** og kan **tas** i bruk av alle ansatte i helsesektoren, uten at organisasjonen som helhet trenger å ta del i det.

### Hvilken nytte har den?

Mange helse- og omsorgsarbeidere **ønsker å integrere** flere digitale verktøy i arbeidet sitt, men har ikke fått **tilstrekkelig opplæring** eller har ikke **tid til å finne nye arbeidsmetoder**. Noen ganger kan det være vanskelig å ta i bruk nye verktøy med mindre **hele organisasjonen** har besluttet at verktøyet skal brukes. Denne katalogen skal gjøre det enklere å la ansatte selv **finne** måter å bruke teknologi på, som passer dem.

# Introduksjon til kurset



## 2. Målgruppe

### Hvem er katalogen for?

**Alle som jobber i omsorgssektoren** kan benytte seg av denne katalogen, la seg **inspirere** og **teste** noen av løsningene som blir presentert. Løsningene som presenteres er valgt ut fordi de er enkle å bruke og ikke krever tekniske forkunnskaper. Noen av løsningene egner seg likevel best for ansatte med **pasient/brukerkontakt**.

### Passer den for meg?

Denne katalogen kan brukes av **alle ansatte** og presenterer en rekke digitale løsninger på vanlige utfordringer i helse- og omsorgssektoren. Bruk av verktøyene krever ikke tekniske forkunnskaper, dyre abonnement eller integreringer av andre programvarer. De fleste av dem kan brukes ved hjelp av smarttelefon.

# 1. Digitale verktøy for helse- og omsorgsarbeidere

1. Katalogens struktur
2. Seleksjonsmetode
3. Personvern hensyn

# 1. Digitale verktøy for helse- og omsorgsarbeidere



## 1.1. Katalogens struktur

Katalogen presenterer en rekke verktøy som kan tas i bruk av enkeltpersoner. For hvert av de utvalgte verktøyene gis det informasjon om følgende temaer:

1. Oversikt over verktøyet
2. Egenskaper og funksjoner
  1. Hovedfunksjoner
  2. Tilleggsfunksjoner
  3. Integrasjoner
  4. Brukergrensesnitt
3. Betalingsalternativer
4. Generell evaluering
  1. Brukeranmeldelser
  2. Fordeler
  3. Ulemper
5. Demonstrasjon

# 1. Digitale verktøy for helse- og omsorgsarbeidere



## 1.2. Metode for utvelgelse

Funn fra prosjektets transnasjonale rapport viste at opplæring i **mobile** helse applikasjoner kan forbedre pasientbehandlingen. Denne katalogen gjenspeiler derfor anbefalinger og råd som er funnet i **helsefaglige diskusjonsforum og fagartikler**, og er basert på **helsepersonells erfaringer** med de utvalgte verktøyene.

I tilfeller der et foreslått verktøy er tilpasset en nasjonal kontekst, ble det søkt etter **internasjonale ekvivalenter**. For eksempel er det mange norske leger og sykepleiere som støtter mobilversjonen av *felleskatalogen*, men en internasjonal ekvivalent til denne appen er appen *drugs.com*, som er omtalt i denne katalogen.

Utvalget av verktøy gir et lite innblikk i et **stort og mangfoldig marked**, og disse alternativene passer **ikke** nødvendigvis **for alle**. Likevel kan denne oversikten tjene som **inspirasjon** for helse- og omsorgsarbeidere til å **utforske** og **oppsøke** ny **teknologi** som kan vise seg å være nyttig i arbeidshverdagen.



# 1. Digitale verktøy for omsorgsarbeidere

## 1.2. Seleksjonsmetode

For å tilpasse katalogen til helse- og omsorgsarbeideres kontekst ble verktøyene som inngår i katalogen, er verktøyene som presenteres basert på behov som ble avdekket under utarbeidelsen av katalogen. For å være klassifisert som "**enkle å ta i bruk**" må verktøyene oppfylle følgende **seks kriterier**:



Kan brukes **selvstendig** av en arbeidstaker



Er **nyskapende** og tilpasset **helse- og omsorgssektoren**



Er **gratis** eller svært **rimelig**



Krever ikke inngående **teknisk kunnskap**



Er **mobil** og **anvendelig** i det daglige arbeidet



Kan fungere **uavhengig** av andre informasjonssystemer (ikke behov for integrasjoner)

# 1. Digitale verktøy for helse- og omsorgsarbeidere



## 1.3. Personvern hensyn

Utvalget av verktøy som presenteres i denne katalogen, er i samsvar med **EUs personvernforordning (GDPR)**.

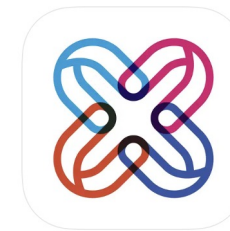
Likevel må brukerne betrakte disse verktøyene som om de var til privat bruk. Hvis du anbefaler verktøyene til pasienter eller brukere, må du sørge for at de forstår den **potensielle risikoen for personvernet**. Forklar tydelig at bruk av slike applikasjoner skjer på eget ansvar når det gjelder personvern.

I tillegg bør du understreke at disse appene ikke kan erstatte profesjonell medisinsk konsultasjon, behandling eller oppfølging.

## 2. Medisinske og helsefaglige apper

1. Drugs.com Medication Guide
2. MDCalc Medisinsk kalkulator
3. Step Tracker - skritteller
4. Google Fit

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.1. Drugs.com Medication Guide - Oversikt

### Oversikt

- En **mobilapplikasjon** med omfattende **informasjon** om **legemidler** (mer enn 24 000 referanser), inkludert reseptbelagte legemidler, reseptfrie legemidler og kosttilskudd.
- Et **pålitelig** og **tilgjengelig** legemiddelleksikon for personer som søker informasjon om ulike legemidler, bruksområder, doseringer, interaksjoner og potensielle bivirkninger.
- Det **største** og mest besøkte (50 millioner/år), **uavhengige** nettstedet for medisinsk informasjon.
- En rekke **nasjonale** og **lokale** myndigheter i ulike land har utviklet **lignende applikasjoner**.



Utvikler: **Drugsite Trust (privat stiftelse)**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**



Opprettet: **2001**



Typiske brukere: **Omsorgspersonell, helsepersonell, studenter, reisende, etc.**

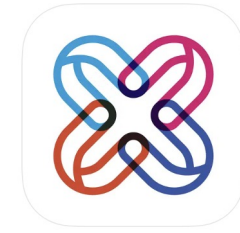


Prosjektspråk: **ENG**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.1. Drugs.com Medication Guide - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Legemiddeldatabase:** En omfattende, detaljert og søkbar database over legemidler.

**Interaksjoner:** Et verktøy for å sjekke interaksjoner mellom ulike legemidler.

**Pilleidentifikator:** Mulighet for å identifisere piller basert på utseende, farge, form og avtrykk.



### Andre funksjoner

**Personlig bruk:** Mulig å opprette medisinske journal med historikk, foreskrevne legemidler, dosering etc.

**Nyheter og varsler** om narkotikarelatert informasjon.

**Medisinsk ordbok.**

**Off-line tilgang** til visse funksjoner.



### Integrasjoner

Mobil- og webapplikasjonen

**avhenger ikke av** andre integrasjoner.



### Brukergrensesnitt

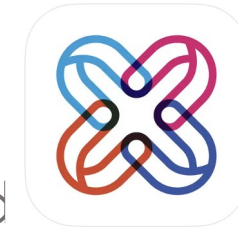
**Hjemmeside** med navigasjonsalternativer

**Søkefelt** for å slå opp medisiner

**Knapper og menyer som** gjør det enkelt å navigere mellom ulike deler av appen

**Legemiddelsider som** for hvert legemiddel

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.1. Drugs.com Medication Guide - Priser og evaluering av legemid



### Priser

Drugs.com er **helt gratis**. Det er også **uavhengig** av farmasøytisk industri.

Drugs.com finansieres utelukkende av **annonsene som** brukeren ser.



### Brukervurderinger

Apple: **4,8/5** (8k anmeldelser)/ Google: **4,4/5** (30 k)



### Svakheter

**Appens ytelse:** Brukere har rapportert om sporadiske problemer som treghet, feil eller krasj.

**Reklame:** Finansieringsmodellen til Drugs.com, annonser kan være en kilde til frustrasjon for brukeren.

**Geografisk dekning:** Drugs.com er hovedsakelig utviklet for det nordamerikanske markedet, og er ikke tilgjengelig overalt i Europa.



### Fordeler

**Omfattende informasjon:** Brukere verdsetter appens omfattende og detaljerte database med legemiddelinformasjon.

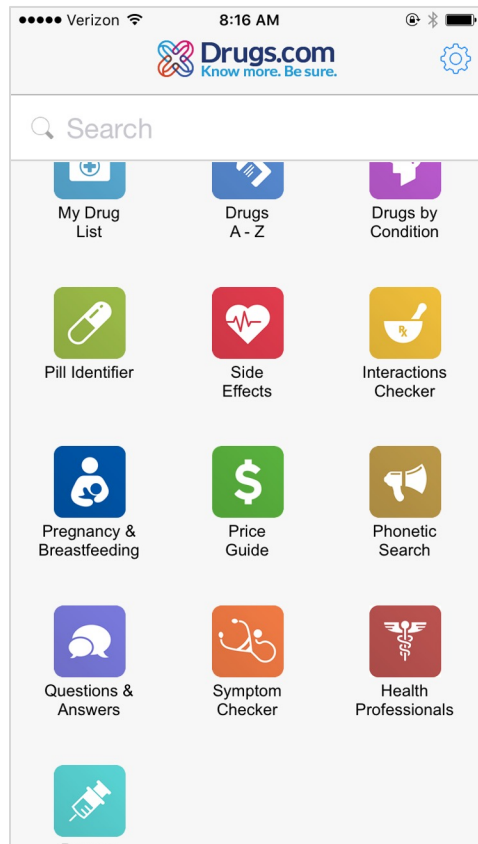
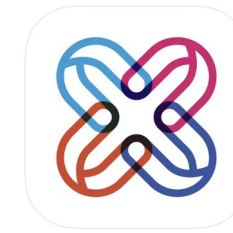
**Pålitelige data:** Legemiddelinformasjonsdatabasen drives av pålitelige leverandører, inkludert Cerner Multum, Micromedex, FDA osv.

**Drug Interactions checker** roses av brukerne for å gjøre det mulig å se etter interaksjoner mellom legemidler.

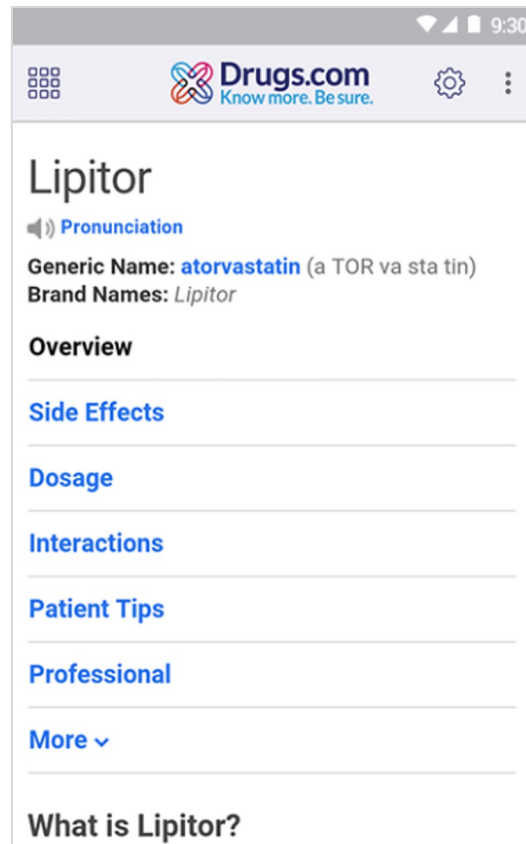
**Pilleidentifikatoren** får ros av brukere for den enkle måten å identifisere piller på.

# 2. Medisinske og helsefaglige apper

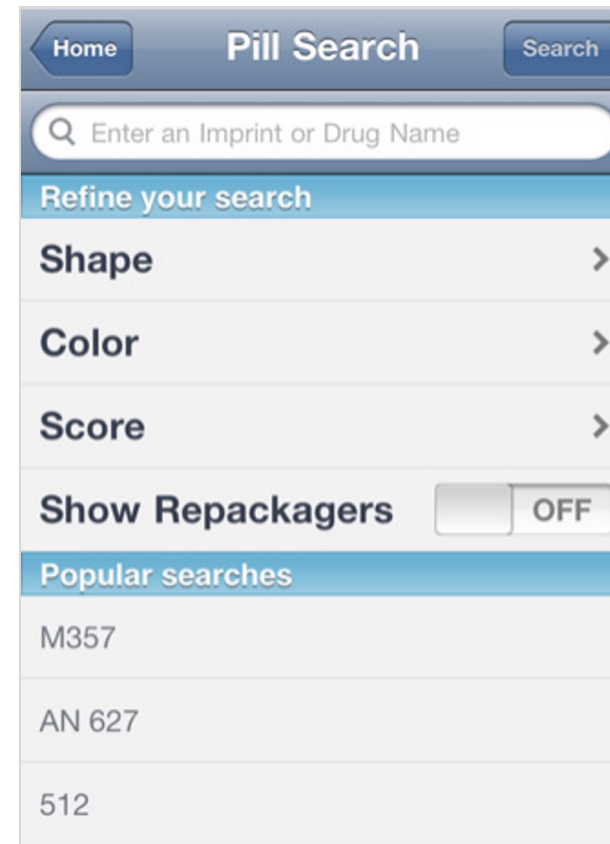
## 2.1. Drugs.com Legemiddelhåndbok - Demonstrasjon



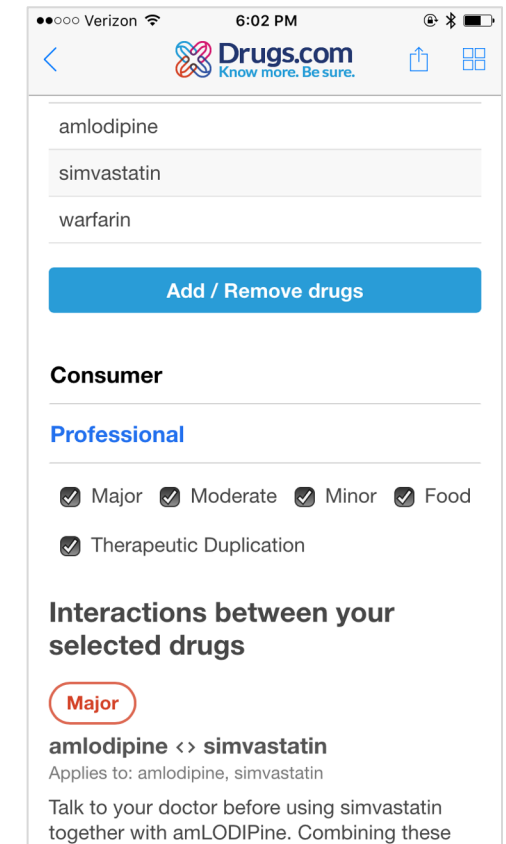
Drugs.com-menyen



En legemiddelside  
(Lipitor)



Modul for pilleidentifikasjon



Kontroll av  
interaksjoner

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.2. MDCalc Medisinsk kalkulator - Oversikt

### Oversikt

- ? **En mobilapplikasjon med** et bredt spekter av **kliniske** beslutningsstøtteverktøy og **medisinske kalkulatorer**.
- ? Basert på dokumentasjon fra **medisinsk litteratur** og etablerte kliniske retningslinjer.
- ? Inneholder et bredt utvalg av medisinske kalkulatorer som dekker **ulike kliniske områder**.
- ? Utviklet for å hjelpe helsepersonell med å ta **evidensbaserte beslutninger** knyttet til pasientbehandling.
- ? Har **Millioner** av månedlige brukere i mer enn **200 land**.



Utvikler: **MD Aware, LLC**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**



Opprettet: **2013**



Typiske brukere: **Helsepersonell, leverandører av helsetjenester**



Prosjektspråk: **ENG**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))



# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.2. MDCalc Medical Calculator - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Medisinske kalkulatorer:** Et bredt utvalg av medisinske kalkulatorer.

**Spesialitetsspesifikke verktøy:** Appen dekker mer enn 50 spesialiteter og dekker unike behov.

**Faglig oppdatering:** Tilgang til medisinsk litteratur og ekspertinnhold.



### Andre funksjoner

**Bokmerker og favoritter:** Brukeren kan bokmerke foretrukne kalkulatorer, slik at man raskt får tilgang til verktøy som brukes ofte.

**Offline-tilgang** til visse verktøy.



### Integrasjoner

Mobil- og webapplikasjonen kan **synkroniseres** med hverandre, slik at brukerne får tilgang til lagrede innstillinger på tvers av ulike enheter.



### Brukergrensesnitt

**Hjemmeside** med navigasjonsalternativer og et søkefelt for å slå opp kalkulatorer.

**Kalkulatorer** organisert i spesial kategorier.

**Inndatafelt** for parametere.

**Brukerautentisering** for å opprette konto.

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.2. MDCalc Medisinsk kalkulator - priser og evaluering



### Priser

MDCalc Medical Calculator er **gratis**. Det er ingen penger eller påvirkning utenfra i MDCalc.

MDCalc er utelukkende finansiert av **annonser som** vises av brukeren.



### Brukervurderinger

Apple: **4,7/5**(14,6k anmeld.)/Google: **4,9/5**(15 k)



### Svakheter

**Problemer med ytelsen:** Noen brukere har rapportert om problemer som treghet og krasj.

**Oppdateringsfrekvens:** Noen brukere uttrykker misnøye med forsinkelser av forbedringer og introduksjon av nye funksjoner.

**Tilgjengelighet av kalkulatorer:** Noen brukere har tatt opp ønsket om flere spesialitetsspesifikke kalkulatorer.



### Fordeler

**Pålitelige data:** Kalkulatorene er utviklet av forskere, og de kliniske skårene er basert på dokumentasjon fra medisinsk litteratur.

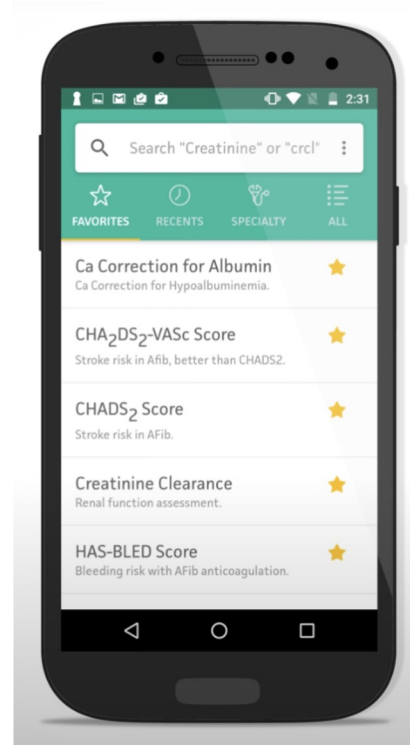
**Omfattende:** Brukere fremhever den omfattende samlingen av medisinske kalkulatorer som gjør det mulig å utføre ulike beregninger og bidrar til klinisk beslutningstaking.

# 2. Medisinske og helsefaglige apper

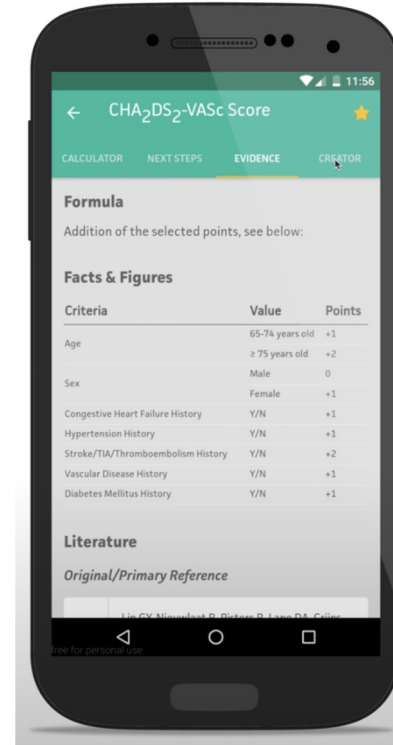
## 2.2. MDCalc Medisinsk kalkulator - demonstrasjon



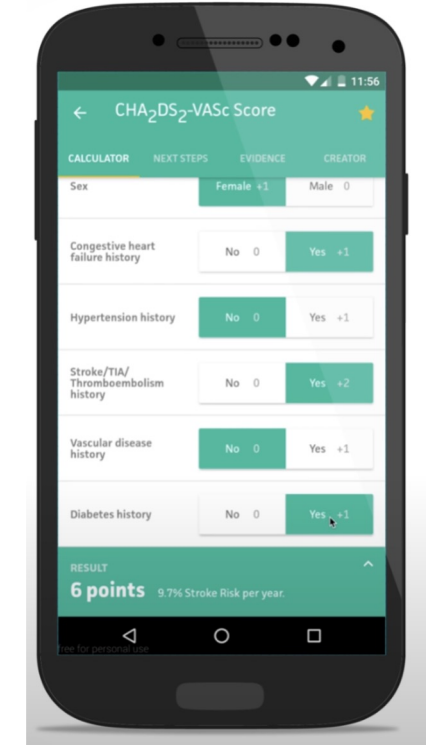
Registrer deg og logg inn



Tilgang til menylinje og verktøy



Informasjon og ekspertinnhold



Kalkulator og resultater

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.3. Step Tracker - Skritteller - Oversikt

### Oversikt

- ❓ **En mobilapplikasjon** som automatisk **registrerer** daglige skritt, kaloriforbrenning, distanse, varighet og tempo når du har med deg mobiltelefonen.
- ❓ De registrerte dataene vises i **intuitive grafer** og gir deg oversikt over egen aktivitet.



Utvikler: **Leap Fitness Group**



Tilgjengelighet: **Mobilapp**



Opprettet: **2019**



Typiske brukere: **Personer med helsemessige problemer, helsebevisste personer**



Prosjektspråk: **ENG, NO, CZ, GER**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.3. Step Tracker - Skrittmåler - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Skritteller:** Appen registrerer skrittene dine automatisk. Du kan sette tellingen av skritt på pause, gjenoppta eller tilbakestille tellingen.

**Kartsporing i sanntid:** I GPS-sporingsmodus registrerer appen skritt, distanse, tempo, tid og kalorier.



### Andre funksjoner

**Rapportgraf:** Dataene dine vises i grafer, slik at du enkelt kan sjekke den daglige, ukentlige og månedlige statistikken.

**Mål og prestasjoner:** Du kan også sette mål for aktivitetene dine for å holde motivasjonen oppe.



### Integrasjoner

Treningsdata kan synkroniseres med Google Fit.

Flere integrasjonsfunksjoner er ventet.



### Grensesnitt

**Enkel design** med stort display for enkel navigering.

**Inndatafelt** for personopplysninger som kjønn, alder, høyde og vekt.

**Inndatafelt** for personlige mål.

**Start- og stoppknapp** for å aktivere/deaktivere registrering.

# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.3. Step Tracker - Skrittmåler - Priser og evaluering



### Priser

Basis-abonnement: **gratis**

Premium-abonnement: **Gratis prøveversjon**, ukentlig \$2, årlig \$32.



### Brukervurderinger

Apple: **4,9/5** (1,1k anmeld) /Google: **4,8/5** (663 k)



### Svakheter

**Reklame:** :Noen brukere uttrykker misnøye med hyppigheten av annonser, som forstyrrer brukeropplevelsen.

**Usikkerhet:** Data som samles inn gjennom denne typen apper, vil alltid være litt usikre og man kan ikke stole 100% på resultatene.



### Fordeler

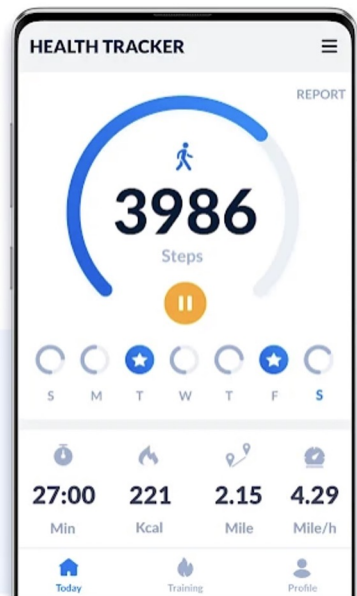
**Høyt presisjonsnivå:** I motsetning til mange sammenlignbare apper er denne kjent for et høyt presisjonsnivå.

**Strømsparende:** Skrittelleren teller skritt med den innebygde sensoren, noe som sparer mye batteri.

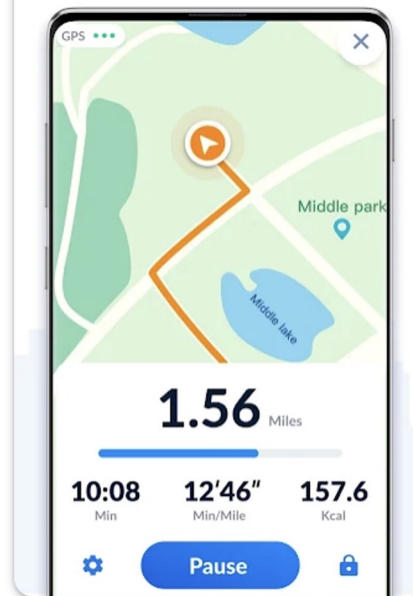
**Motiverende:** Skrittmåleren kan oppmuntre til fysisk aktivitet for å forbedre bevegelighet, balanse og generell helse.

# 2. Medisinske og helsefaglige apper

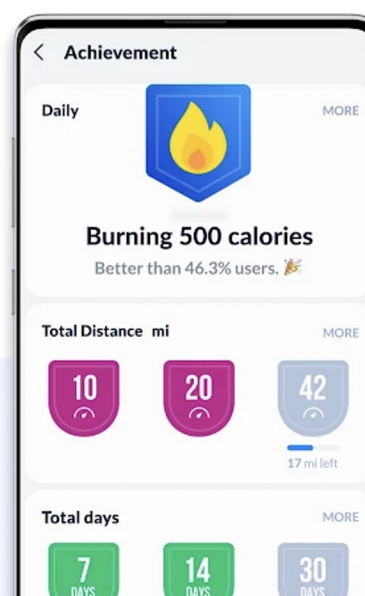
## 2.3. Step Tracker - skritteller - demonstrasjon



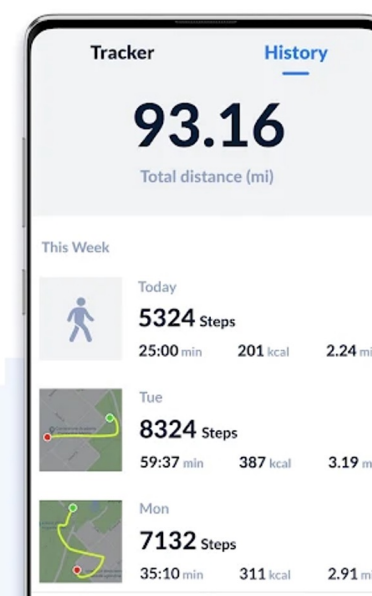
*Oppdateringer i sanntid*



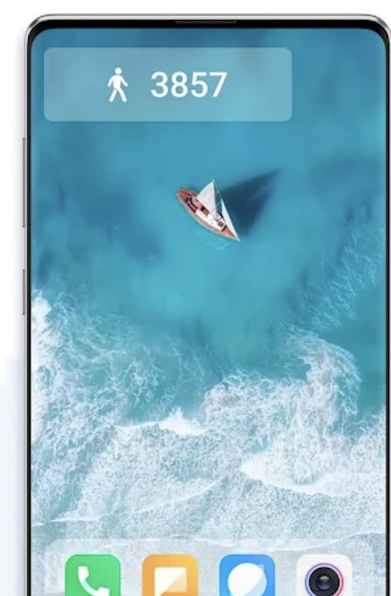
*Kartsporing*



*Sette seg mål*



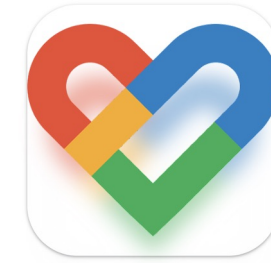
*Se historikk*



*Daglige påminnelser*



# 2. Medisinske og helsefaglige apper



## 2.4. Google Fit - Oversikt

### Oversikt

- ? En omfattende **mobilapplikasjon som er** utviklet for å hjelpe brukere med å **overvåke** og styre egen fysiske aktivitet, ernæring og velvære.
- ? **Automatisk registrering** av aktiviteter, trening og søvn.
- ? I samarbeid med **Verdens helseorganisasjon** (WHO) og **American Heart Association** (AHA) har Google Fit introdusert Heart Point-systemet, som **oppfordrer** brukerne til fysisk aktivitet for å **bedre helsen** og redusere risikoen for hjertesykdommer.



Utvikler: **Google LLC**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**



Opprettet: **2014**



Typiske brukere: **Personer med helseproblemer, helsebevisste personer**



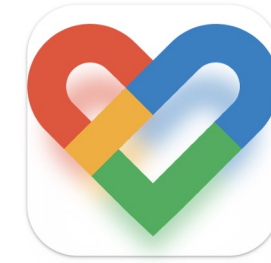
Prosjektspråk: **ENG, NO, CZ, GER, SLO**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))



# 2. Medisinske og helsefaglige verktøy



## 2.4. Google Fit - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Registrering av aktivitet:** Automatisk registrering av fysiske aktiviteter, inkludert søvn.

**Pulsmåling:** Med compatible enheter kan appen overvåke hjerterefrekvens.

**Innsamling av helsedata:** Oversikter og oppsummering av data for innsikt og motivasjon.



### Andre funksjoner

**Tjen hjerstepoeng:** Brukerne kan delta i hjerstepoengsystemet for å forbedre helsen sin. Beregningene som brukes er basert på ekspertkunnskap.

**Treningsutfordringer:** For å legge til et konkurranse- og motivasjonselement i treningsrutinen kan brukerne delta i utfordringer organisert av Google Fit eller andre.



### Integrasjoner

Google Fit kan integreres med en rekke tredjeparts helse- og treningsapper.

Google Fit er kompatibelt med ulike bærbare enheter, for eksempel smartklokker og treningsarmbånd.



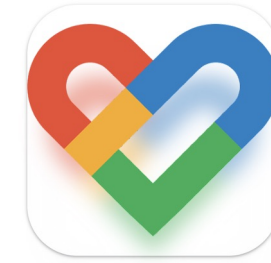
### Brukergransesnitt

**En hovedside** som gir en oversikt over egne helse- og trenings data.

**Knapper og menyer** for navigering mellom seksjoner og funksjoner.

**Tilgang til en privat profil** som gir mulighet for personlige innstillinger og tilpassede preferanser.

# 2. Medisinske og helsefaglige verktøy



## 2.4. Google Fit - priser og evaluering



Google Fit er **helt gratis**

### Priser



#### Brukervurderinger

Apple: **4,4/5** (2k anmeld) /Google: **4,7/5** (614 k)



#### Svakheter

**Batteribruk:** Noen brukere har meldt at bruk av funksjoner som konstant pulsmåling bruker mye batteri.

**Presisjon:** Nøyaktigheten på målinger kan påvirkes av hvilken type smarttelefon eller wearable som brukes, sensorkalibrering og individuelle gangmønstre.

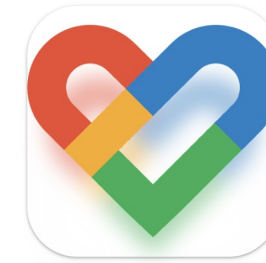


#### Fordeler

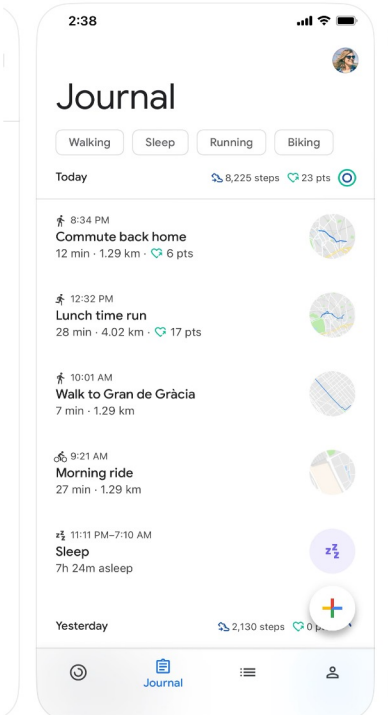
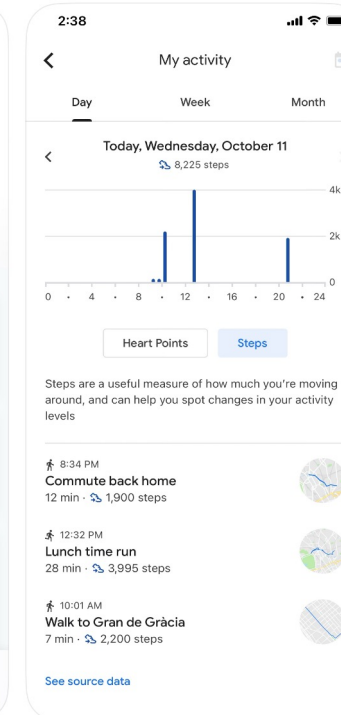
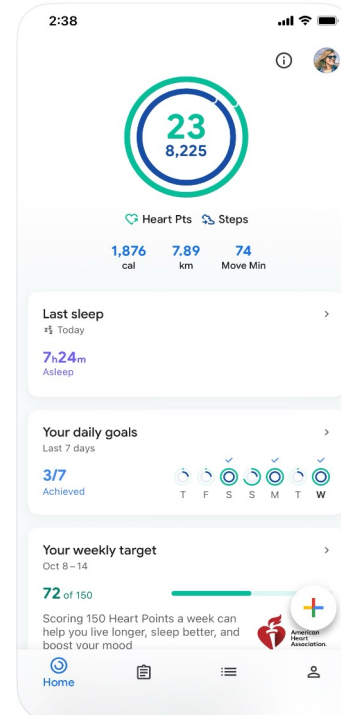
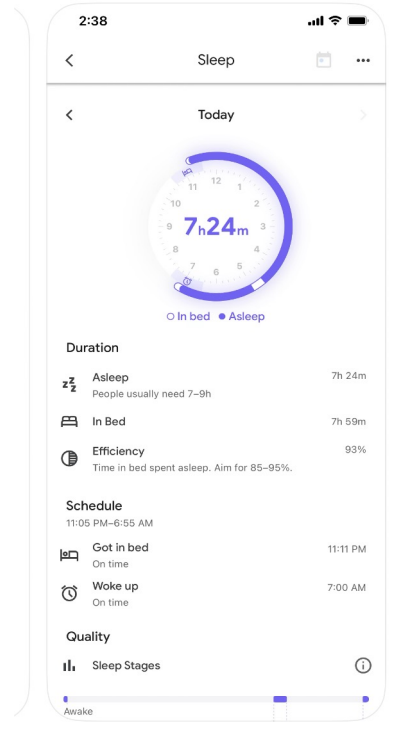
**Integrasjon og kompatibilitet:** Brukerne setter pris på appens sømløse integrering med enheter og tredjepartsapper, slik at man kan samle all helsedata på ett sted.

**Omfattende registrering:** Sammenlignet med lignende apper gir Google Fit brukerne mulighet til å ha oversikt over et bredere spekter av egen helse.

# 2. Medisinske og helsefaglige verktøy



## 2.4. Google Fit - demonstrasjon



Oversikt over aktivitetsmålinger

Overvåking av søvn

Sette egne mål

Daglig aktivitetsplan

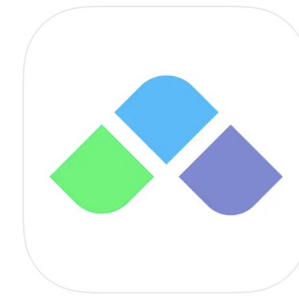
Aktivitetsdagbok

## 3. Helse-apper

1. I am sober
2. Happify

# 3. Helse-apper

## 3.1. I am sober - Oversikt



### Oversikt

- ? **En mobilapplikasjon** utviklet for å **støtte** enkeltpersoner som ønsker å få bukt med **alle typer avhengigheter**.
- ? Appen har en rekke funksjoner som hjelper brukerne med å holde seg nykter, framholde progresjon.
- ? Personvernerklæringer er på plass for å sikre **konfidensialitet**.
- ? En internasjonal ekvivalent til den norske appen slutta.



Utvikler: **I Am Sober LLC**



Opprettelse: **2016**



Prosjektspråk: **ENG, NO, CZ, GER,**



Tilgjengelighet: **Mobilapp**



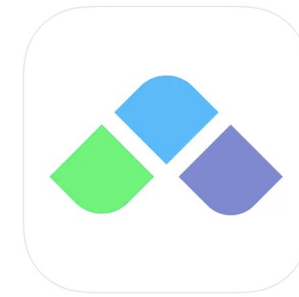
Typiske brukere: **Personer som ønsker hjelp med ulike avhengigheter**



Retningslinjer for personvern: I samsvar med **GDPR** ([lenke](#))

# 3. Helse-apper

## 3.1. I am sober - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Daglig registrering** Hver dag med avhold presenteres visuelt.

**Feiring av milepæler:** Appen feirer prestasjoner for å holde motivasjonen oppe.

**Fellesskap:** Appen har gruppefunksjoner der brukerne kan komme i kontakt med hverandre.



### Andre funksjoner

**Daglige refleksjoner og loggføring:**

Appen har en funksjon for daglige refleksjoner. Brukerne kan skrive ned tanker, utfordringer og suksesser.

**Ressurser og opplæring:** Appen inneholder pedagogiske ressurser som gir brukerne innsikt i egen prosess.



### Integrasjoner

Mobil- og nettapplikasjonen avhenger ikke av andre integrasjoner.



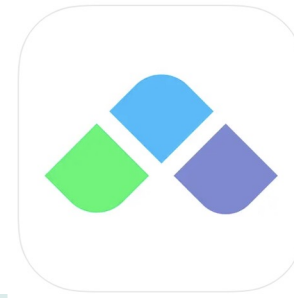
### Brukergrensesnitt

**Enkel design** for å gi brukerne **enkel** tilgang til viktige funksjoner uten unødvendig kompleksitet.

**Menyer og faner** gir brukerne tilgang til ulike seksjoner.

# 3. Helse-apper

## 3.1. I am sober - Prising og evaluering



I Am Sober er **gratis**, men tilbyr valgfrie kjøp i appen.

### Priser



#### Brukervurderinger

Apple: **4,9/5**(129,8k anmeld)/Google: **4,6/5** (96,4k)



#### Svakheter

**Mangel på engasjement:** Brukere nevner at interaksjonsnivået i gruppefelleskapene ikke alltid oppfyller brukernes spesifikke behov.

**Mangel påfunksjoner:** Noen brukere ønsker flere funksjoner, som utvidede loggføringsmuligheter, og flere opplæringsressurser.



#### Fordeler

**Motiverende fellesskap:** Brukerne verdsetter appens følelse av fellesskap; muligheten til å dele erfaringer og støtte kan bidra betydelig til motivasjon og samhold.

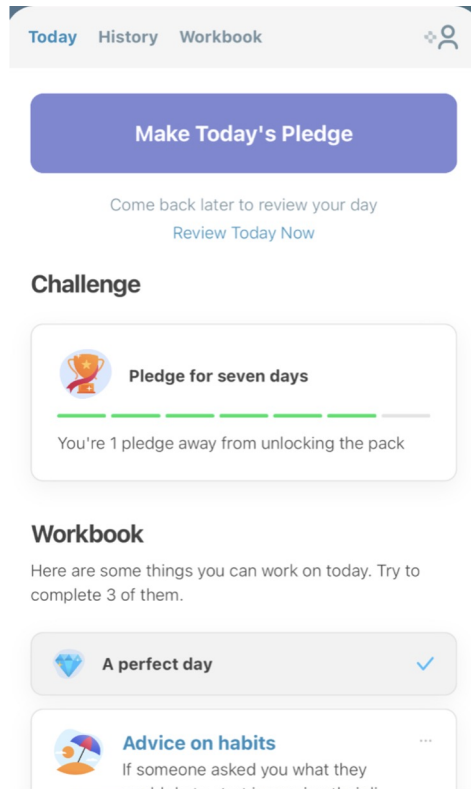
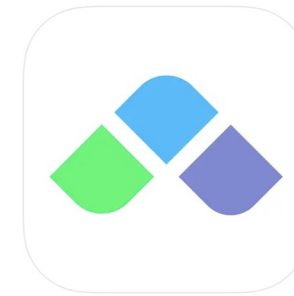
**Loggføring og feiringer:** Brukerne setter pris på enkel fremdriftssporing og feiring av milepæler, samt anerkjennelse for å ha nådd bestemte mål.

**Brukervennlig design:** Appen får skryt for sin enkle design, som gjør det mulig å fokusere på fremdriften.

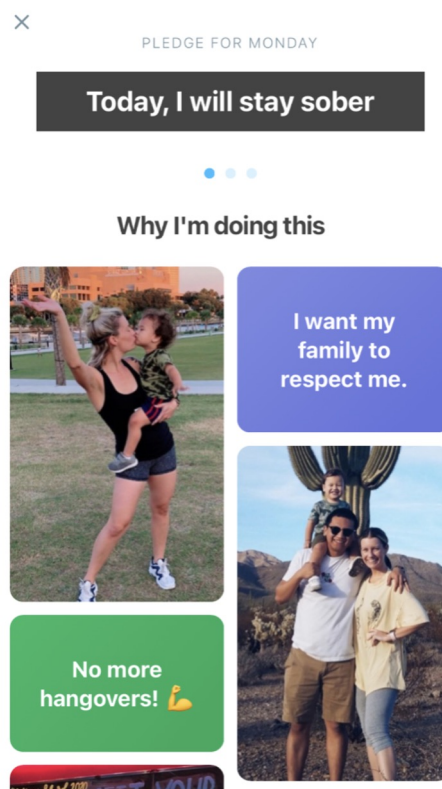


# 3. Helse-apper

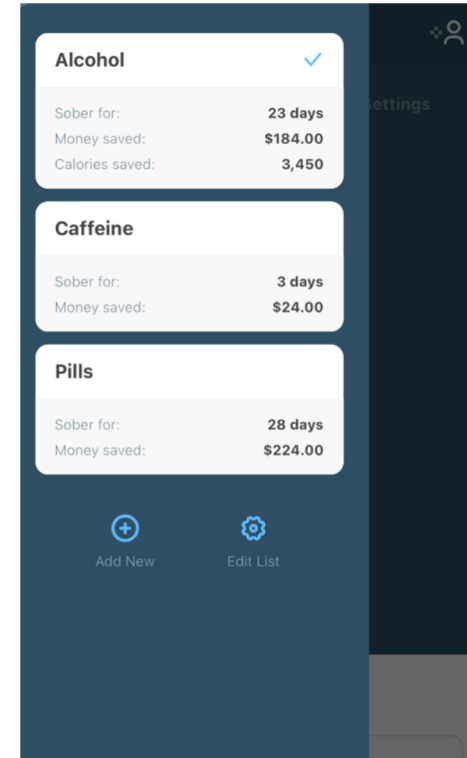
## 3.1. I am sober - Demonstrasjon



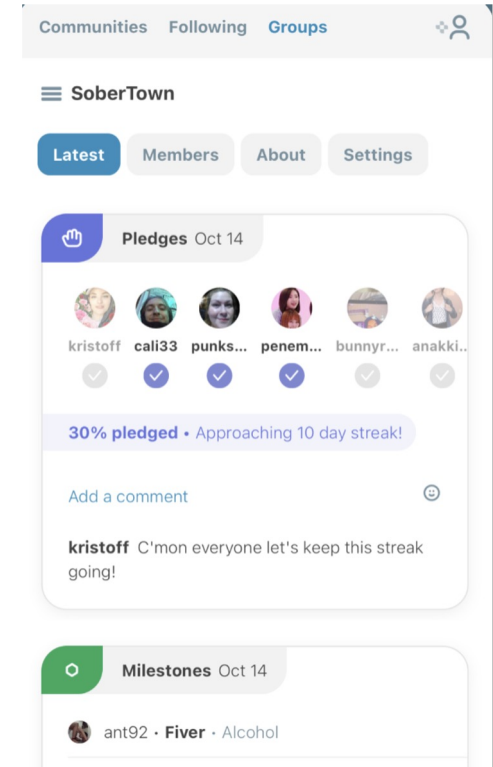
Skape bedre vaner



Motivasjonsstøtte



Sparing av fremdrift



Felleskapsstøtte



# 3. Helse-apper

## 3.2. Happify - Oversikt



### Oversikt

- ❓ **En mobil- og nettapplikasjon som** utviklet for å fremme **psykisk velvære** gjennom **vitenskapsbaserte aktiviteter** og tiltak.
- ❓ Happify integrerer elementer fra **positiv psykologi**, mindfulness og **kognitiv atferdsterapi** ved bruk av en rekke **engasjerende** øvelser, spill og guidede aktiviteter for å **forbedre** mental og emosjonell helse.



Utvikler: **Happify Inc.**



Opprettet: **2012**



Prosjektspråk : **ENG, GER**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**



Typiske brukere: **Personer som søker stressreduksjon og mental velvære.**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))

# 4. Helse-apper

## 3.2. Happify - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Forskningsbaserte aktiviteter:** Happify inneholder engasjerendespill og øvelser basert på positiv psykologi og nevrovitenskap.

**Fellesskap:** Brukerne kan komme i kontakt med hverandre og dele erfaringer.

**Tilpassede programmer:** Appen kan tilpasses brukernes spesifikke behov.



### Andre funksjoner

**Tilgjengelighet:** Synshemmede brukere har tilgang til appen når tilgjengelighetsmodus er slått på.

**Daglige utfordringer:** Brukerne får daglige utfordringer og aktiviteter for å innarbeide positive vaner.



### Integrasjoner

Mobil- og nettapplikasjonen er designet er ikke avhengig av andre integrasjoner.



### Brukergrensesnitt

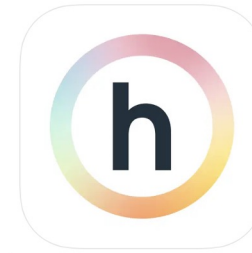
Det kreves **en individuell konto** for bruk av appen.

**Enkel navigering** mellom ulike funksjoner.

**Faner** for valg av aktiviteter, loggføring og tilgang til personlig innhold.

# 3. Helse-apper

## 3.2. Happify - priser og evaluering



### Priser

Basisabonnement: **gratis**

Premium-abonnement: **Gratis prøveversjon**, Månedlig **\$14**, Årlig **\$133**



### Brukervurderinger

Apple: **4,5/5** (4,5k anmeld) /Google: **3,8/5** (3,27 k)



### Svakheter

**Begrenset gratis innhold:** Noen brukere har bemerket at innholdet i gratisversjonen er for begrenset.

**Profesjonalitet:** Appen er ikke egnet for psykiske problemer som krever profesjonell støtte.

**Variert gruppeengasjement:** Noen brukere opplever at aktiviteten og støtten fra andre brukere ikke alltid dekker eget behov.



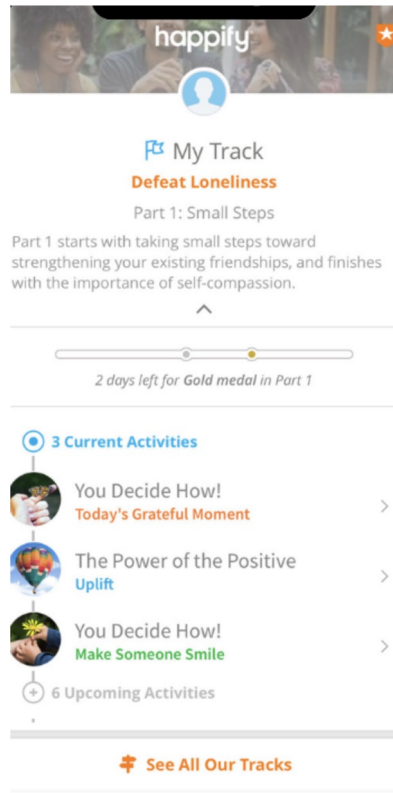
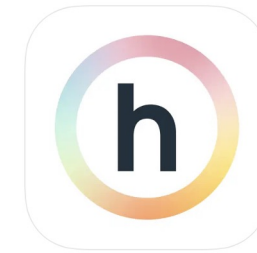
### Fordeler

**Vitenskapsbasert tilnærming:** Integreringen av prinsipper fra positiv psykologi og kognitiv atferdsterapi gir brukerne tillit til at verktøyene er effektive.

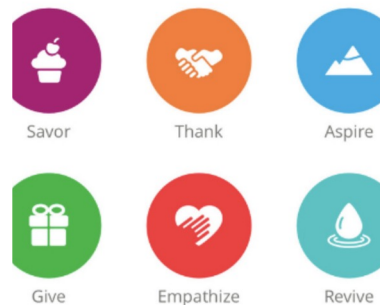
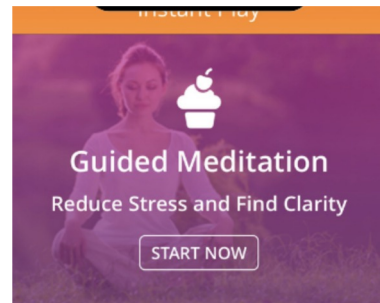
**Engasjerende og interaktivt innhold:** Underholdende spill og aktiviteter bidrar til å opprettholde motivasjonen.

# 3. Verktøy for sosial omsorg

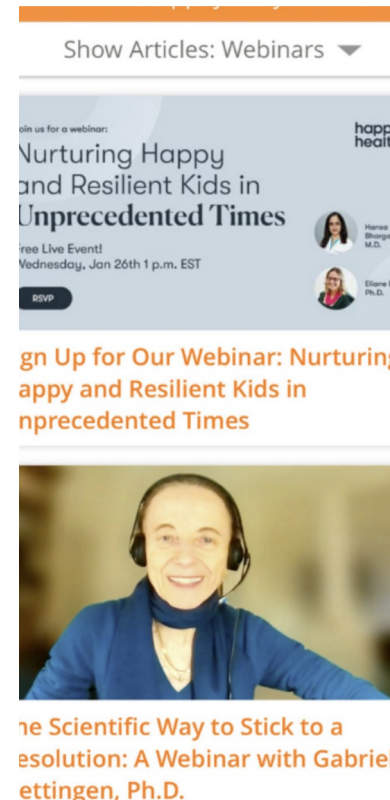
## 3.2. Happify - demonstrasjon



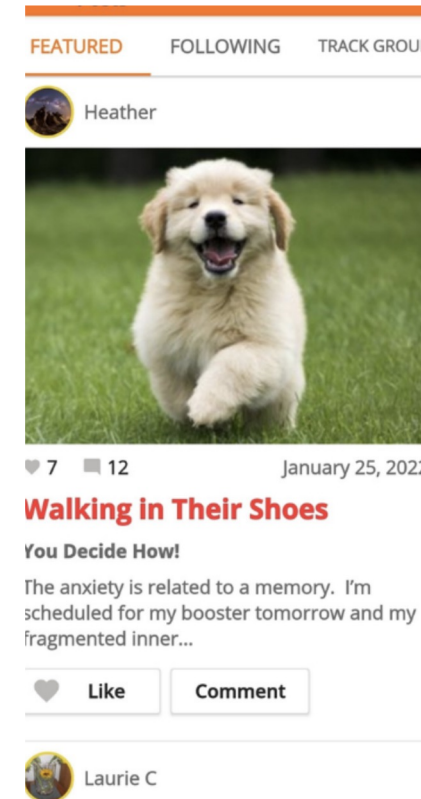
Loggføring av fremdrift



Spill og aktiviteter



Ekspertinnhold



Ytterligere ressurser

## 4. Kommunikasjonsverktøy

1. Spread The Sign
2. Google Translate

# 4. Kommunikasjonsverktøy



## 4.1. Spread The Sign - Oversikt

### Oversikt

- ? **En mobil- og nettapplikasjon med** en visuell **ordbok** for tegnspråk fra hele verden.
- ? Et Nettstedet legger for kommunikasjon og **tegnspråklæring**.
- ? Nettstedet er et pågående prosjekt som administreres av European Sign Language Center, som til nå har samlet og dokumentert over **500 000 tegn**, og gjør dette til verdens **største** tegnspråkbok.



Utvikler: **Europeisk Teckenspråkcenter**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**



Opprettet: **2009**



Typiske brukere: **Studenter, lærere, helsepersonell**



Prosjektspråk: **ENG, NO, CZ, GER, SLO**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))

# 4. Kommunikasjonsverktøy



## 4.1. Spread The Sign - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Videodemonstrasjoner:** Plattformen inneholder videodemonstrasjoner av tegn, uttrykk og fraser på ulike tegnspråk.

**Kategorisert innhold:** Tegnene er sortert i temaer eller situasjoner, for effektiv navigering.



### Andre funksjoner

**Pedagogisk ressurs:** Spread The Sign er en pedagogisk ressurs for personer som lærer tegnspråk, lærere og alle som er interessert i tegnspråklig kommunikasjon.



### Integrasjoner

Mobil- og webapplikasjonen er utformet ikke avhengig av andre integrasjoner.



### Brukergrensesnitt

**En hjemmeside** som gir en oversikt over plattformens formål og funksjoner.

**Et søkefelt** for å søke opp kategorier som emner, temaer og situasjoner.

**Videodemonstrasjonene** står sentralt. De kan spilles av i sakte film for å gjøre det enklere å lære seg språket.

# 4. Kommunikasjonsverktøy

## 4.1. Spread The Sign - prising og evaluering



Spredning av skiltet er **helt gratis**

### Priser



#### Brukervurderinger

Det finnes få offentlige evalueringer av Spread The Sign.



#### Svakheter

**Perspektiv:** Spread The Sign er en pågående digital prosess som produseres av team som i større grad representerer brukere enn språkeksperter.

**Ufullstendig:** På grunn av kontinuerlig utvikling er det ikke sikkert at du finner alle tegnene du leter etter på plattformen.



#### Fordeler

**Tilgjengelighet:** Plattformen bidrar til å gjøre tegnspråkopplæring mer tilgjengelig.

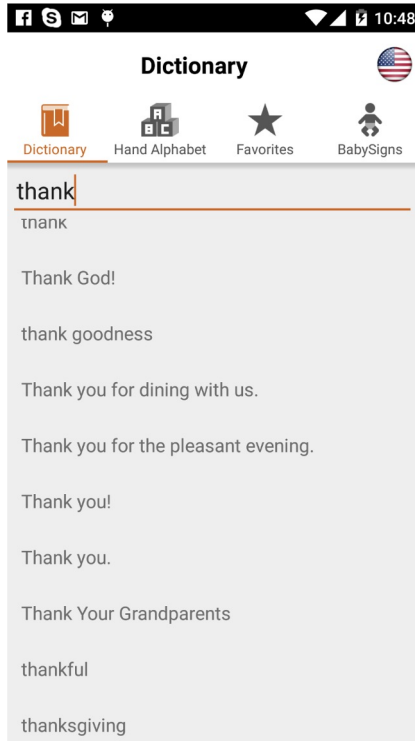
**Internasjonal dekning:** Plattformen har som mål å inkludere tegn fra ulike land og regioner, noe som bidrar til kulturelt og språklig mangfold i det globale døve- og hørselssamfunnet.

**Omfang:** Verdens største tegnspråklige ordbok.

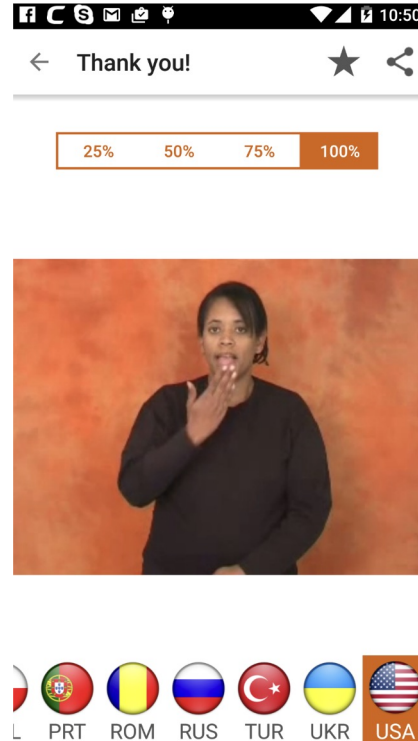


# 4. Kommunikasjonsverktøy

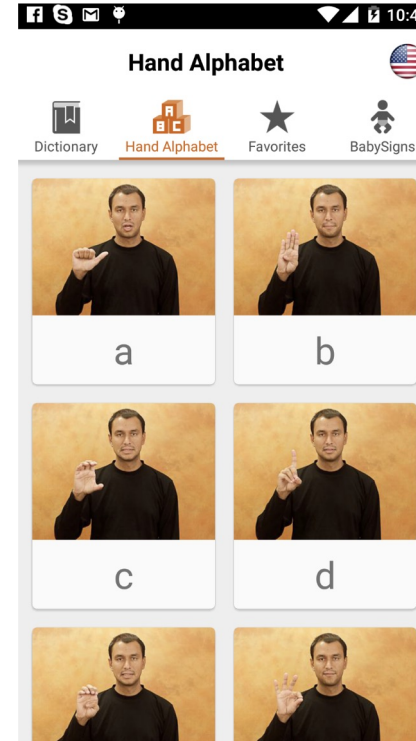
## 4.1. Spre skiltet - demonstrasjon



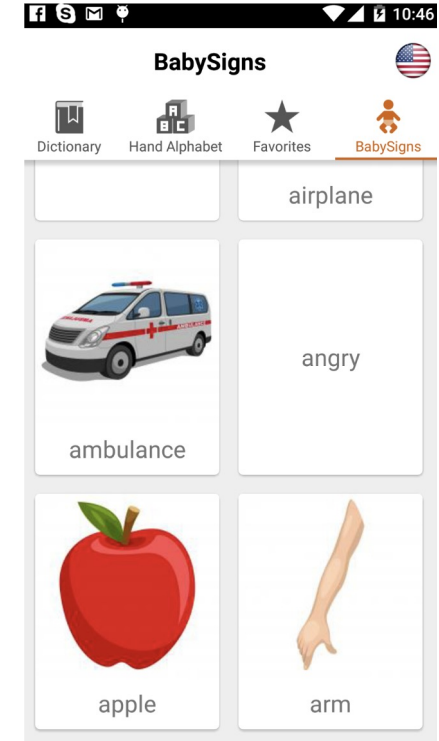
Ordbok



Videodemonstrasjoner



Grunnleggende opplæring



Tegnspråk for barn

# 4. Kommunikasjonsverktøy

## 4.2. Google Translate - Oversikt



### Oversikt

- ? Google Translate er en **sky- og mobilbasert plattform for oversettelse** som bidrar til å effektivisere tekstoversettelser til flere språk ved hjelp av stavekontroll, maskinoversettelse, transkripsjon og mye mer.
- ? Den støtter **133 språk**, noe som dekker en **betydelig** del av verdens språk.



Utvikler: **Google LLC**



Opprettet: **2006**



Prosjektspråk: **ENG, NO, CZ, GER, SLO**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**



Typiske brukere: **Private brukere, offentlig forvaltning, bedrifter og organisasjoner.**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))

# 4. Kommunikasjonsverktøy

## 4.2. Google Translate - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Tekst:** Oversett mellom språk ved å skrive.

**Samtaler:** Oversett mellom språk mens du snakker.

**Dokumenter:** Last opp og oversett hele dokumenter.



### Tilleggsfunksjoner

**Kameraoversettelse:** Oversett tekst ved å peke med kameraet

**Ordbok:** Lagre oversettelser for fremtidig bruk

**Offline modus:** Oversett uten internettforbindelse



### Integrasjoner

Google Translate er integrert med andre Google-tjenester, noe som gjør den tilgjengelig fra ulike plattformer.



### Brukergrensesnitt

**Rubrikk for tekst:** Skriv eller lim inn teksten du vil oversette.

**Knapper** for å navigere mellom de ulike oversettelsesfunksjonene.

**Nedtrekksmeny** for valg av inn- og utdata

# 4. Kommunikasjonsverktøy

## 4.2. Google Translate - priser og evaluering



Google Translate er **helt gratis**

### Priser



#### Brukervurderinger

Apple: **4,3/5** (75,1k anmeld.) /Google: **4,3/5** (8,8M)



#### Svakheter

**Nøyaktighet og nyanser:** Appen oversetter ikke kontekster hvilket kan føre til dårligere oversettelse.

**Formell eller profesjonell bruk:** Google Translate er ikke egnet for formelle oversettelsesbehov.

**Kvalitetsforskjeller:** Kvaliteten på oversettelsene kan variere mellom ulike språk.



#### Fordeler

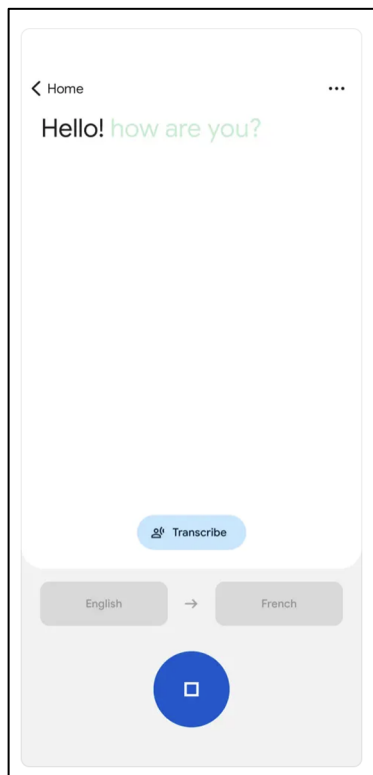
**Omfattende språkstøtte:** Det brede spekteret av språk som støttes, bidrar til at verktøyet er tilgjengelig og anvendelig over hele verden.

**Brukervennlig grensesnitt:** Det enkle designet gjør det enkelt for brukerne å legge inn tekst, velge språk og få tilgang til tilleggsfunksjoner uten bratt læringskurve.

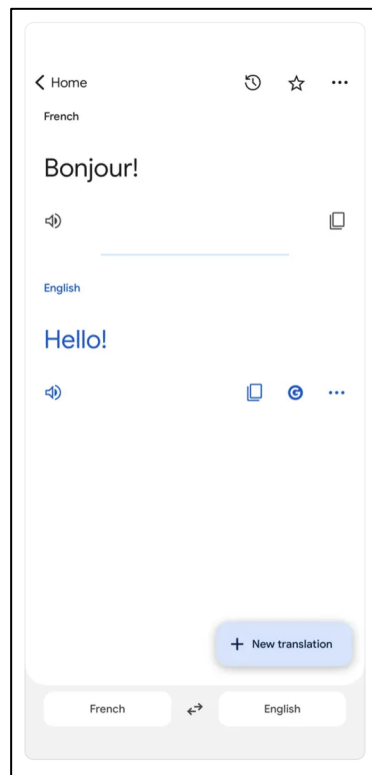
**Andre funksjoner:** De allsidige oversettelsesalternativene gjør oversettelsesprosessen enklere.

# 4. Kommunikasjonsverktøy

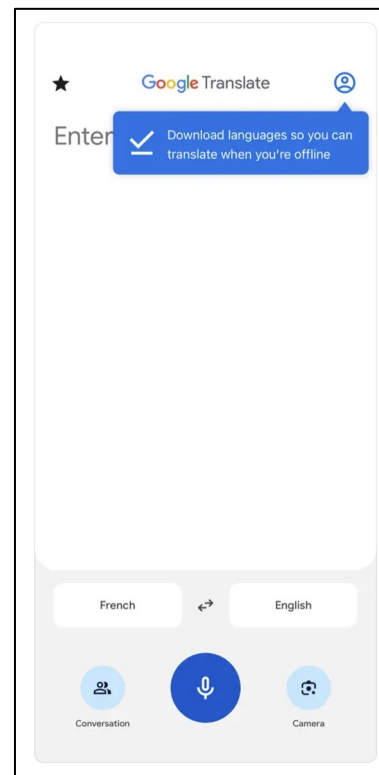
## 4.2. Google Translate - demonstrasjon



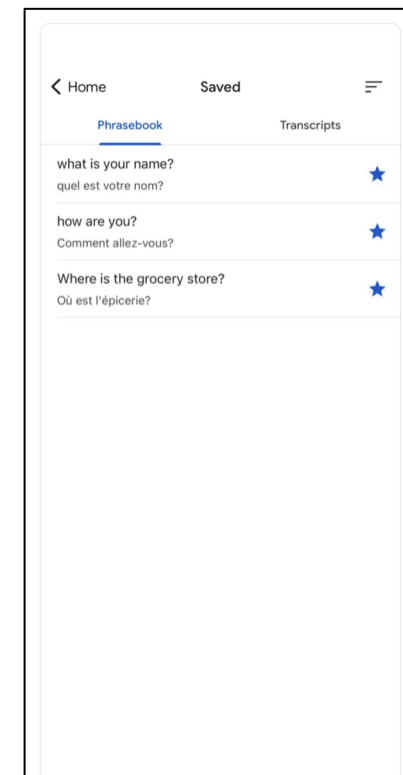
*Mikrofon for tale*



*Tekstinntasting*



*Frakoblet modus*



*Lagre ordbok*

## 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy

1. Trello
2. Asana

# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy



## 5.1. Trello - oversikt

### Oversikt

- ? **En nett- og mobilapplikasjon som** hjelper enkeltpersoner og team med å **organisere** arbeidet sitt.
- ? Appen er inspirert av Kanban-systemet og tilbyr en **visuell** tilnærming til **prosjektstyring**.
- ? Teamene kan bruke **tavler, lister og kort** til å lage visuelle fremstillinger av oppgavene sine.
- ? Trello er **mye brukt** i et bredt spekter bransjer.



Utvikler: **Trello LLC**



Opprettet: **2010**



Prosjektspråk: **ENG, NO, CZ, GER**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**



Typiske brukere: **Privatpersoner, frilansere, små og mellomstore bedrifter.**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))

# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy



## 5.1. Trello - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Tavler:** Tavler representerer prosjekter, team eller andre kategorier.

**Lister:** Hver tavle består av lister som viser ulike stadier i et prosjekt.

**Kort:** Kort er individuelle oppgaver eller elementer i en liste, og kan inneholde vedlegg, sjekklister, forfallsdatoer og kommentarer.



### Ytterligere funksjoner

**Etiketter:** Etiketter brukes til kategorisering og fargekoding, noe som gir visuell hjelp til å organisere kortene.

**Samarbeid:** Med Trello kan brukerne kommentere kort, adressere teammedlemmer og motta varsler om oppdateringer.



### Integrasjoner

Trello støtter en rekke integrasjoner med andre verktøy og tjenester. Noen av integrasjonene inkluderer: GoogleDrive, Gmail, Teams, Slack, Dropbox m.fl.



### Grensesnitt

**Det kortbaserte systemet** utgjør de viktigste funksjonene og danner grunnlaget for Trellos grensesnitt.

**Dra og slipp-funksjoner** gjør det mulig å flytte kort mellom lister og tavler.

**Justerbare funksjoner** gjør det mulig for brukerne å legge til personlige preferanser i strukturen.



# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy



## 5.1. Trello - priser og evaluering



### Priser

Basisabonnement: **Gratis**

Standardabonnement: Månedlig **5 USD**

Premium-abonnement: Månedlig **\$10**

Bedrift: **17,5 dollar** per bruker per måned



### Brukervurderinger

Apple: **4,4/5** (5,7k anmeld.) /Google: **4,3/5** (119 k)



### Svakheter

**Begrenset kompleksitet:** Trello kan mangle avanserte funksjoner som finnes i mer omfattende prosjektstyringsverktøy.

**Avhengighet av integrasjoner:** Avhengigheten av tredjepartsintegrasjoner for visse funksjoner kan oppleves som en ulempe



### Fordeler

**Samarbeid:** Trellos samarbeidsfunksjoner får gjennomgående ros for å fremme kommunikasjon og sikre at alle som er involvert i en oppgave, holdes informert om fremdrift og oppdateringer.

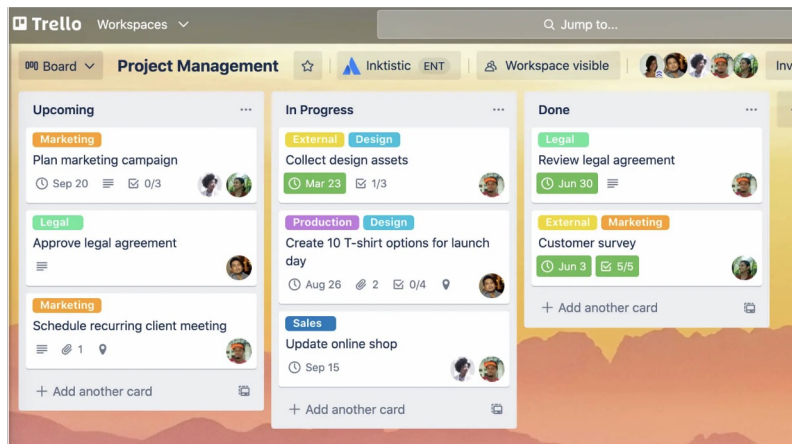
**Fleksibilitet og tilpasning:** Brukerne fremhever Trellos evne til å tilpasse seg ulike arbeidsflyter.

**Mobil tilgjengelighet:** Brukerne setter pris på muligheten til å få tilgang til og administrere Trello-tavlene og oppgavene sine mens de er på farten.

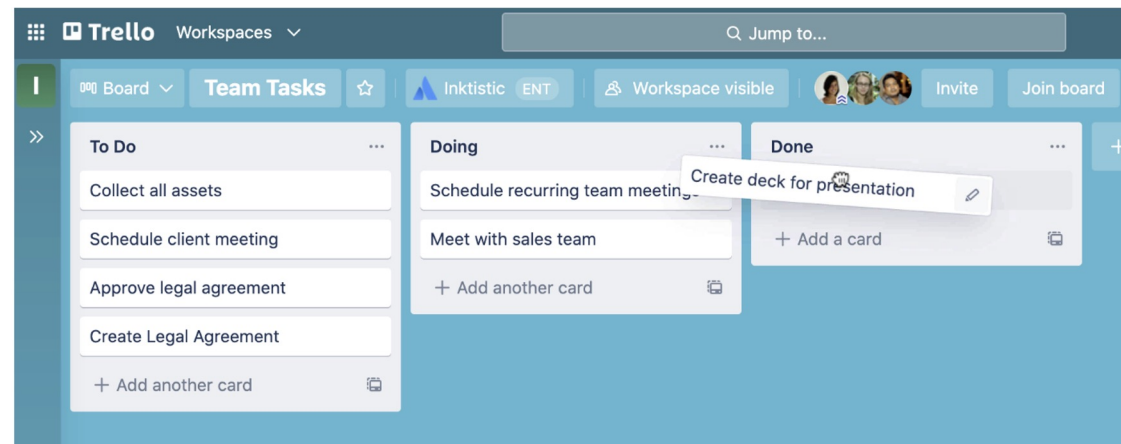
# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy



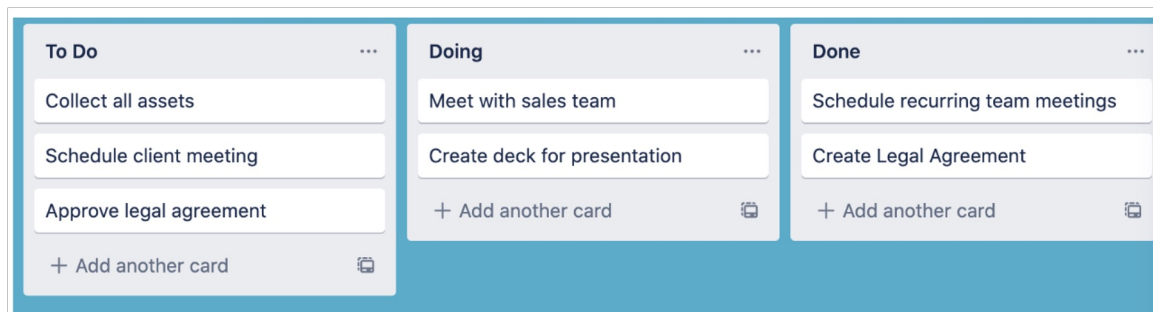
## 5.1. Trello - demonstrasjon



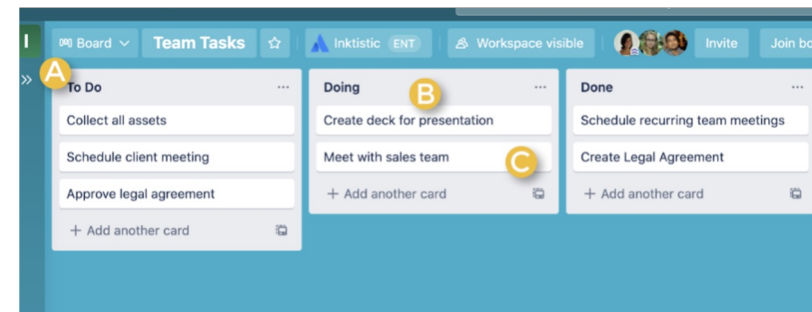
Arbeidsområder



Kort

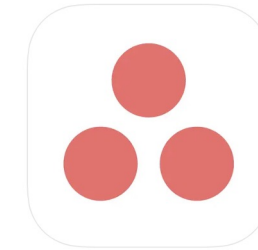


Lister



Oppgaver

# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy



## 5.2. Asana - Oversikt

### Oversikt

- Et mobil- og nettbasert prosjektstyrings- og samarbeidsverktøy som hjelper team med å organisere arbeidet.
- Appen gir team mulighet til å administrere oppgaver og kommunikasjon på en **sentralisert** og **effektiv** måte.
- Løsningen brukes i dag av mer enn **100 000** organisasjoner og millioner av brukere **over hele verden**.



Utvikler: **Asana Inc**



Opprettet: **2008**



Prosjektspråk: **ENG, GER**



Tilgjengelighet: **Web-app og mobilapp**

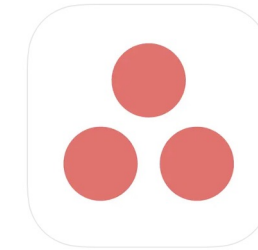


Typiske brukere: **Frilansere, små og mellomstore bedrifter.**



Retningslinjer for personvern: I **samsvar med GDPR** ([lenke](#))

# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy



## 5.2. Asana - Egenskaper og funksjoner



### Viktige funksjoner

**Prosjekt- og oppgaveadministrasjon:** Opprett og følg opp prosjekter, deleger oppgaver til teammedlemmer, angi tidsfrister.

**Samarbeid:** Asana legger til rette for samarbeid ved at brukerne kan kommentere oppgaver, adressere kollegaer og ha diskusjoner underveis.



### Tilleggsfunksjoner

**Tidslinje- og kalendervisninger:** Funksjoner som gjør det mulig å visualisere tidslinjer og tidsfrister.

**Skjemaer:** Opprett egendefinerte skjemaer for å samle inn informasjon på en strukturert måte.



### Integrasjoner

Asana kan integreres med en rekke tredjepartsapplikasjoner, blant annet Google Drive, Dropbox og Slack.



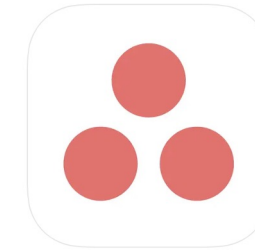
### Brukergrensesnitt

**Det kortbaserte systemet,** utgjør de viktigste funksjonene og danner grunnlaget for Asanas grensesnitt.

**Et rent og minimalistisk design** gjør at brukerne kan fokusere på oppgavene og prosjektene sine.

Du kan **tilpasse visningene** ved å velge ulike oppsett,

# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy



## 5.2. Asana - priser og evaluering



### Priser

Privat abonnement: **gratis**

Asana basic: **\$10,99, per måned**

Asana Advanced: **24,99, per måned**

Asana Enterprise: **Pris på forespørsel**



### Brukervurderinger

Apple: **4,7/5** (14,2k anmeld)/Google: **4,5/5** (41,9 k)



### Svakheter

**Begrensninger:** Brukere som er ute etter avanserte rapporterings- og analysefunksjoner, kan oppleve at Asana ikke gir nok innsikt i prosjektets fremdrift.

**Prisstruktur:** Tilgang til visse avanserte funksjoner er knyttet til premiumabonnementer, og prisstrukturen er kanskje ikke ideell for mindre team eller enkeltbrukere.



### Fordeler

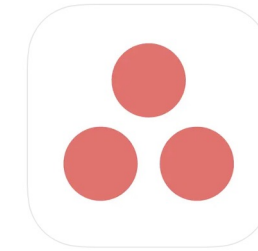
**Fleksibilitet:** Brukerne setter pris på muligheten til å tilpasse arbeidsflyten til spesifikke behov..

**Brukervennlig grensesnitt:** Plattformens funksjonalitet gjør den enkel å ta i bruk og navigere i for både enkeltpersoner og team.

**Samarbeidsvennlig:** Brukerne setter pris på appens samarbeidsfunksjoner som reduserer behovet for omfattende e-postkorrespondanse.

# 5. Organisasjons- og ledelsesverktøy

## 5.2. Asana - demonstrasjon



Board Conversations Calendar Progress Files

**New Requests**

- Order laptop power adapters (Oct 3)
- Install four additional phones for the sales team (Sep 20)
- Configure new workstation for Anita (Oct 1)
- Diagnose wifi issue on 3rd floor (Oct 15)
- Setup new hire email accounts (Sep 30)

**Actioning**

- Install new conference room TV (Aug 28)
- Replace ethernet cables (Sep 1)
- Setup A/V for all-hands meeting (Aug 24)
- Update printer drivers (Aug 28)
- Order headphones for Julia (Sep 3)

**Complete**

- Configure new workstation for Sam (Jul 30)
- Setup A/V for Board of Directors monthly meeting (Jul 15)
- Replace TV remote in 3rd floor conference room (Aug 10)
- Order new laptop for Ahmed (Aug 12)

Mobile App Launch

Timeline

March

Tidslinjer

**Jan – March:**

✓	New user workflow	Large	On time	No	
✓	Mobile dashboards	Medium	On time	Yes	

**April – June:**

✓	Offline mode	Medium	Delayed	Yes	
✓	New integrations	Small	On hold	No	

*Kortbasert prosjektstyring*

*Fordeling av oppgaver*

# Takk for deltakelsen

