

Sluttrapport

Mestring med mobil

Opplæring i å bruke iPhone **Hjem** Hvordan bruke nettstedet Veileder Innstillinger på iPhone Kontakt

- iPhone i dagliglivet
- 1. Kom i gang
- 2. Ikoner
- 3. Tastatur
- 4. Notater
- 5. Kontakter
- 6. Ringe
- 7. Meldinger
- 8. Lydopptak
- 9. Kalender
- 10. Alarm
- 11. Kamera
- 12. Bilder

Velkommen!


På denne nettsiden kan du lære å bruke iPhone ved hjelp av film. Det er også filmer som viser iPhone som en hjelp i hverdagen, se menyvalget [iPhone i dagliglivet](#).


Filmene ble laget i prosjektet "Mestring med mobil".
ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering støttet prosjektet med Extra-midler.

Filmene er først og fremst laget for mennesker med utviklingshemning. Filmene kan også være nyttige for mange andre.

Hvis du vil hjelpe andre med å lære seg iPhone, kan du bruke [veilederen](#). Du kan skrive ut veilederen.

[Innstillinger på iPhone](#) viser en del nyttige innstillinger på iPhone. Denne presentasjonen er først og fremst laget for de som er hjelpere eller lærere ved opplæringen.





Prosjektets nummer: 2012/ rehabilitering/0381

Prosjektets navn: Mestring med mobil

Søkerorganisasjon: NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede)

Karde AS
Innovasjon Utvikling Ledelse

**ExtraStiftelsen**
Helse og Rehabilitering

nfu
Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler. ExtraStiftelsen består av 27 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning. Midlene går til prosjekter innenfor somatisk og psykisk helse, tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende, og tiltak for bedre levekår.

Forord

Hensikten med rapporten er å redegjøre for hvordan prosjektet «Mestring med mobil» ble gjennomført og hva resultatene fra prosjektet er. Det gjelder først og fremst overfor ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering, men også overfor andre som er interesserte i hvordan prosjektet ble gjennomført. Informasjon om produktene fra prosjektet, alle instruksjonsfilmene for bruk av iPhone, spres på en rekke forskjellige andre måter enn via sluttrapporten. Målgruppen for spredning er spesielt forskjellige kategorier støttepersoner til mennesker med utviklingshemning eller andre med kognitive funksjonsvansker.

Prosjektet «Mestring med mobil» er et prosjekt innen rehabilitering. Det dreide seg om å lage instruksjonsfilmer i å bruke iPhone samt å teste ut opplæring ved hjelp av filmene. Den primære målgruppen i prosjektet var personer med utviklingshemning, men vi tror at langt flere kan ha nytte av å bruke filmene. Det var et toårig prosjekt som pågikk i 2013 - 2014.

NFU (Norsk forbund for utviklingshemmede) var prosjekteier. Karde foretok mesteparten av prosjektarbeidet.

Vi takker medlemmene av referansegruppen: Kim Berge fra NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning), Gunnar Michelsen fra NAV NONITE, Kurt Lekanger som er fagredaktør for Amobil.no og Mobilen.no, Ragna Langlo fra NFU, Bjørgulv Høigaard ved læremiddelteamet ved Statped Sørøst samt May-Britt Monsrud ved Høgskolen i Oslo og Akershus.

Og ikke minst takker vi våre testpersoner og deres foreldre for en meget god og langvarig innsats i prosjektet.

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Personer med utviklingshemning får i liten grad opplæring i å bruke mobiltelefon selv om slik bruk kan gjøre dem mer selvstendige og gi dem bedre kontroll over hverdagen. Det fins lite materiell for slik opplæring. Hovedmålet var å bidra til at personer med utviklingshemning blir mer selvstendige i IADL (dagliglivets komplekse aktiviteter) ved at de mestrer ulike funksjoner på mobiltelefon og ved at deres hjelpere legger til rette for støtte fra mobiltelefonen i dagliglivet. Delmål var å lage korte instruksjonsfilmer i bruk av mobiltelefon, teste ut filmene og å lage korte filmer som viser hvordan bruk av enkle mobiltelefonfunksjoner kan være til hjelp i dagliglivet. Filmene skulle legges ut på YouTube og brennes på DVD.

Prosjektgjennomføring/Metode

Pedagogiske instruksjonsfilmer for iPhone ble laget primært for personer med utviklingshemning. Temaene er: Kom i gang, ikoner, tastatur, notater, kontakter, ringe, meldinger, lydopptak, kalender, alarm, kamera og bilde. For hvert tema er det 2-5 delfilmer. Filmene ble lagt ut på YouTube og testet ut på 5 personer i målgruppen med hjelpere med et systematisk testopplegg. 7 filmer som

viste hvordan mobiltelefonen kan være en støtte i IADL, ble brukt som en stimulans for testparene til å bruke iPhone. Hjelperne fikk også se en presentasjon om innstillinger på iPhone som ble laget i prosjektet. Etter opplæringen ble testbrukernes iPhone-bruk fulgt i ca. 4 måneder.

Basert på testresultater og oppdatering av operativsystemet for iPhone ble det produsert nye filmer. Det ble laget et nettsted for filmene og opplæringen; www.iphone-kurs.no med lenker til filmene. En justert presentasjon om innstillinger samt en veileder for strukturert opplæring i bruk av iPhone ble lagt ut på nettstedet. Veilederen er basert på erfaringer fra opplæringen i testperioden.

Det var kontinuerlig informasjonsspredning om prosjektet. En vid målgruppe fikk ved prosjektslutt informasjon om sluttresultatene.

Resultater og resultatvurdering

Testbrukerne hadde stor glede og nytte i dagliglivet av instruksjonsfilmene og opplæringsopplegget og å komme i gang med å bruke iPhone. I stedet for å produsere DVDer ble det laget et nettsted for opplæring i bruk av iPhone. Nettstedet kan være en god støtte i opplæring av målgruppen og av andre som trenger å lære i bruke iPhone. Via nettstedet kan man nå langt flere brukere enn DVDer ville gjort. Sannsynligvis kan instruksjonsfilmene også brukes til opplæring i å bruke iPad.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Prosjektet nådde i stor grad sine delmål. Et godt nettsted for opplæring i å bruke iPhone med lenker til filmer på YouTube kan brukes av svært mange både i den primære målgruppen og andre.

Karde har spredt informasjonen om nettstedet og filmene vidt og forventer at sluttproduktene tas i bruk både av den primære målgruppen og av andre.

Karde fortsetter sitt arbeid for at mennesker med utviklingshemning skal få hjelp av IKT i dagliglivet.

Innhold

Sammendrag.....	2
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....	5
Bakgrunn.....	5
Målgruppen for prosjektet.....	6
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode.....	7
Første halvår.....	7
Andre halvår.....	8
Prosjektets andre år.....	9
Uttesting av instruksjonsfilmene.....	9
Testopplegget.....	9
Etter uttestingen av instruksjonsfilmene.....	10
Veileder.....	11
Spredningsaktiviteter.....	11
Kap 3. Resultater og resultatvurdering.....	11
Produksjonen av instruksjonsfilmer for iPhone.....	11
Produksjon av filmer om praktisk nytte av mobiltelefonen.....	12
Rekruttering av testbrukere.....	12
Resultater av uttestingen.....	12
Opplæring i å bruke iPhone.....	12
Hvilke funksjoner ble brukt før og etter opplæringen?.....	14
Bruken av iPhone i oppfølgingsperioden.....	14
Nettstedet www.iphone-kurs.no	16
Filmene.....	18
Nytte av resultatene i prosjektet.....	19
Omtale av prosjektet og resultater i prosjektet.....	19
Kap. 4 Oppsummering/Konklusjoner/Videre planer.....	21
Hva skal gjøres videre?.....	21
Vedlegg.....	23
Vedlegg 1 – Referanser.....	23
Vedlegg 2 – Instruksjonsfilmenes temaer og deltemaer.....	24
Vedlegg 3 – Rekrutteringsskriv for uttesting.....	27
Vedlegg 4 – Temaer og deltemaer i presentasjonen Innstillinger.....	29
Vedlegg 5 – Nyhetsbulletin om prosjektet og prosjektets produkter.....	30

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

Grad av funksjonshemning er avhengig av det samfunnet vi lever i. Moderne IKT blir mer og mer utbredt og kreves brukt i samfunnet i dag. Norge er i verdenstoppen med hensyn til bruk av slik teknologi. Å kunne bruke digitale verktøy er i dag en av de fem grunnleggende ferdighetene det skal legges vekt på i grunnskolen og videregående skole i henhold til Kunnskapsløftet, reformen i den norske skole som ble innført fra 2006 [1].

Elever med utviklingshemning får i stor grad spesialundervisning, dvs. de følger ikke ordinær undervisning, men særskilte opplegg. Det er ikke utarbeidet gode retningslinjer for opplæring i bruk av digitale verktøy i spesialundervisningen selv om det i Stortingsmelding nr. 17 (2006-2007) – Eit informasjonssamfunn for alle [2], fastslås at tilgang til og bruk av IKT, i et samfunn i rask forandring, er et virkemiddel for å opprettholde grunnleggende prinsipper om deltakelse og inkludering.

De aller fleste ungdommer, også mange som har utviklingshemning, har nå sin egen mobiltelefon. Bruk av mobiltelefon vektlegges i liten grad i skolen, heller ikke i spesialundervisningen. Personer med utviklingshemning har i langt mindre grad enn andre forutsetninger for å tilegne seg kunnskap ved å lære av normalt fungerende venner. De er også mindre rustet enn andre til å prøve seg fram og på egen hånd finne ut hvordan mobiltelefonfunksjoner virker slik ungdom flest vanligvis lærer å bruke mobiltelefon. De er svært ofte motivert til å lære å bruke slik IKT som jevnaldrende bruker, og hvis de først får opplæring og trening, lærer de ofte relativt lett å bruke det.

Personer med utviklingshemning har ifølge ICD-kriteriene for diagnosen vesentlige avvik innen adaptive ferdigheter i dagliglivets funksjon [3]. Nyttige funksjoner på mobiltelefon vil kunne hjelpe mange personer med utviklingshemning til å ha mer kontroll over hverdagen og å gjøre dem mer selvstendige. Foreldre, pårørende, lærere og tjenesteytere vil også kunne tilrettelegge for mestring av IADL ved hjelp av funksjoner på mobiltelefon.

Video er et utmerket valg hvis man skal formidle informasjon til personer med utviklingshemning. Kombinasjonen av det visuelle og den muntlig formidlede informasjonen kan ha stor effekt på mennesker med alvorlige problemer når det gjelder lesing og forståelse [4]. For eksempel innebærer den spesielle læringsprofilen ved Downs syndrom bl.a. en god visuell hukommelse, og opplæring via IKT er spesielt gunstig for denne gruppen [5]. Nyttene dette har, har vi selv sett i prosjektene "IKT på veien videre" [6], «Doorways» [7] og «Kom og se – så godt!» [8].

I «IKT på veien videre» brukte personer med utviklingshemning instruksjonsfilmer for arbeidsoppgaver og lærte opp andre med utviklingshemning ved å kjøre de samme instruksjonsfilmene for dem. Dette var meget vellykket både for personer som hadde Downs syndrom og utviklingshemning av annen årsak. I dette prosjektet ble instruksjonsfilmer vist på PC og trykkskjermbaserte mobiltelefoner. Deltakerne mestret de trykkskjermbaserte skjermene bra. I prosjektet «Doorways»

brukte personer med utviklingshemning nettbrett som et hjelpemiddel i forbindelse med at de fikk prøve seg i arbeid på ordinære arbeidsplasser.

Enkle instruksjonsfilmer på norsk for bruk av basale funksjoner på smarttelefoner er i svært liten grad tilgjengelige for folk flest. Mange normalt fungerende foreldre, lærere, miljøterapeuter og andre hjelpere kjenner ikke så godt alle smarttelefonens muligheter. Det gjelder bl.a. hvordan de kan legge til rette for å bruke funksjoner på smarttelefon som en hjelp for personer med utviklingshemning til å mestre dagliglivets funksjon bedre enn de gjør i dag.

På YouTube kan man legge ut relativt korte filmer. YouTube er tilgjengelig for alle som har internett og er en nyttig kanal for opplæring. Det fins allerede opplæringsfilmer i svært mange andre temaer der. For å se filmer på YouTube, krever det internettilforbindelse.

Målsetting

Det overordnede målet med prosjektet var å bidra til at personer med utviklingshemning blir mer selvstendige i dagliglivets komplekse aktiviteter ved at:

- a) de mestrer ulike funksjoner på mobiltelefon som kan ha innvirkning på selvstendigheten
- b) foreldre, lærere, tjenesteytere og andre legger til rette for støtte fra mobiltelefonen i dagliglivets komplekse aktiviteter

Delmålene var:

1. Å lage korte instruksjonsfilmer i grunnleggende bruk av funksjoner på mobiltelefon og å legge ut disse filmene på YouTube.
2. Å vise via korte instruksjonsfilmer hvordan mobiltelefonfunksjoner kan bidra til å mestre dagliglivets aktiviteter.
3. Å lage en samlefilm av filmene nevnt under punkt 1 og 2 som kopieres til DVD og evt. legges ut på et nettsted for nedlastning. Den vil også inneholde ytterligere informasjon om hvordan filmene er tenkt brukt og bakgrunnen for filmene.
4. Å spre informasjon om instruksjonsfilmene ved konferanser, seminarer og omtaler i medier.
5. Å teste ut filmene om opplæring og bruk i dagliglivet av mobiltelefonfunksjoner for personer med utviklingshemning og deres foresatte/pårørende/tjenesteytere og andre støttepersoner.

Målgruppen for prosjektet

Den primære målgruppen for prosjektet er mennesker med utviklingshemning og deres foreldre/pårørende og tjenesteytere og andre hjelpere. Sekundært vil svært mange andre som ikke mestrer så mange funksjoner på mobiltelefon kunne ha nytte av filmene, for eksempel eldre mennesker, personer med andre kognitive utfordringer enn utviklingshemning, ikke-vestlige innvandrere og folk flest som ikke har brukt så mange funksjoner på mobiltelefon.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Første halvår

Produksjon av manus til instruksjonsfilmer og oppstart filmproduksjon

Prosjektet gikk over to år. I første halvår 2013 ble det laget detaljerte manus for opplæringsfilmene for bruk av funksjoner på iPhone. Manus ble laget ved å studere veiledningen for iPhone [9], teste ut, ta diverse skjermbilder av iPhone og så lage ferdig manus i form av PowerPoint-presentasjoner.

Filmene ble delt inn i følgende temaer:

1. Kom i gang
2. Ikoner
3. Tastatur
4. Notater
5. Kontakter
6. Ringe
7. Meldinger
8. Lydopptak
9. Kalender
10. Alarm
11. Kamera
12. Bilde

Så startet filmproduksjonen. Filmene ble laget slik at det kan være mulig for mange personer med utviklingshemning å følge med, dvs. med en enkel og tydelig tale, korte setninger og enkle ord. Prinsippene for lettest tekst ble fulgt når det gjaldt tale i filmene [10]. Tempoet i filmene er ikke for raskt. Det er ved behov brukt effekter som frysing av film i noen sekunder, instruerende piler og rammer osv. For hvert tema er det laget 2-5 delfilmer slik at hver instruksjonsfilm bare varer noen få minutter. I filmene blir stadig seeren oppfordret til å stoppe filmen og prøve selv. En oversikt over temaene i delfilmene fins i Vedlegg 2.

Filmene ble laget ved å filme iPhone-skjermen i stedet for å benytte et screencast-program. Dermed fikk vi med trykk på skjermen ved hjelp av en finger eller en berøringspenn samt bevegelser av iPhonen der det er nødvendig, som når kontakten settes i osv. Tale ble lest inn i ettertid.

Vi visste at i praksis ville det ofte være noe avvik fra filmene da operativsystemet for iPhone oppdateres med jevne mellomrom. Imidlertid etterstreber Apple, som har utviklet iPhone, at endringer ved oppdateringer av operativsystemet skal være logiske og enkle å forstå.

Tanken var at det i første omgang kan være greit for personer med utviklingshemning å se en film for å få innblikk i at han/hun har den aktuelle funksjonen på mobiltelefon og hva den brukes til. En del vil trolig etter å ha studert filmen kunne greie å bruke funksjonen på sin egen mobiltelefon selv om det ikke gjøres helt likt.

Men dette gjelder nok ikke alle personer med utviklingshemning. Mye av poenget med filmene er at hjelperne skal lære å mestre disse funksjonene på mobiltelefon hvis de ikke allerede gjør det. Dermed kan de støtte personer med utviklingshemning i å bruke dem. Ved systematisk opplæring anbefales det at hjelperne ser på en eller flere filmer alene først. Da kan de teste ut hvordan den (de) aktuelle funksjonen(e) brukes på mobiltelefonen til personen med utviklingshemning. Så kan de gå gjennom hvordan det gjøres, sammen med personen med utviklingshemning. Da kan de gjerne bruke filmene(e) som støtte.

Andre halvår

Instruksjonsfilmproduksjonen fortsatte dette halvåret. Samtidig ble det laget filmer som viser eksempler på praktisk bruk av iPhone i forbindelse med IADL (Instrumental Activities of Daily Living)-dagliglivets komplekse aktiviteter. Filmene er primært beregnet på foreldre/lærere/tjenesteytere og andre hjelpere for å stimulere dem til å hjelpe personen i målgruppen i gang med tilsvarende bruk av sin iPhone. Det kan også være motiverende for målgruppen mht. ønske å lære å bruke iPhone-funksjonene å se på disse filmene.

På det første referansegruppemøtet ble det diskutert hvilken iPhone-bruk personer med utviklingshemning kan ha nytte av i dagliglivet når det gjelder dagliglivets komplekse aktiviteter. Vi ønsket å lage filmer som viste praktisk nytte av de funksjonene vi hadde laget instruksjonsfilmer om, og som fins på iPhone ved innkjøp. Dette er funksjoner som er tilgjengelig på alle iPhone. Apper som må lastes ned, var dermed ikke så relevante i denne sammenhengen.

Filmene som ble produsert, dreide seg om følgende:

- Alarm – Bruke vekkerklokke i forbindelse med en middagshvil
- Notater – Lage handleliste som brukes i en matbutikk
- Kalender – Legge inn når en venn har fødselsdag og ringe og gratulere på dagen
- Lydmelding – Melding fra en mor om at hun kommer sent hjem som høres av sønnen
- Kamera/MMS – En unggutt tar bilde av en bok han ønsker seg og sender som MMS til en tante
- Film – Instruksjonsfilm for hvordan man bruker vaskemaskinen laget av en tenåring og senere bruk av filmen når han selv skal vaske klær
- Kontakter – E-postadressen til en venninne lagt inn under Kontakter brukes når en ung kvinne skal skrive adressen til venninnen på et postkort

I andre halvår ble det, etter råd fra referansegruppen, laget en PowerPoint-presentasjon om innstillinger, primært beregnet på hjelpere. Det er innstillinger som kan være relevante i forbindelse med de funksjonene det er laget instruksjonsfilmer om. Dessuten er det tatt med en del om muligheter for bedre tilgjengelighet for personer med sansereduksjoner og/eller lærevansker. Noen personer med utviklingshemning kan nok også lære å gjøre en del av disse innstillingene selv.

Prosjektets andre år

Uttesting av instruksjonsfilmene

I prosjektets andre år testet vi ut bruken instruksjonsfilmene og bruken av mobiltelefon-funksjonene hos personer med utviklingshemning og deres hjelpere over tid.

Det ble laget et rekrutteringsskriv som skulle kunne leses både av den primære målgruppen og deres hjelpere, se Vedlegg 3. Det ble påpekt at aktuelle testpersoner ikke måtte ha brukt iPhone tidligere, men ha lyst til å lære å bruke det. De måtte kunne lese og skrive. Dette skyldtes at vi gjerne ville teste ut alle filmene vi hadde laget, og det ville være en fordel at testbrukernes manglende lese- og skriveferdigheter ikke ville hindre bruk av en del delfunksjoner under uttestingen. Vi tror imidlertid at mange som ikke kan lese og skrive, også vil kunne ha glede og nytte av filmen. Det er mye funksjonalitet som ikke krever lese- og skriveferdigheter.

Det var også viktig å sikre at én hjelper kunne følge opp tett i uttestingsperioden. Vi ønsket ikke delt ansvar, f.eks. mellom hjem og skole, da vi hadde dårlig erfaring med det fra et tidligere prosjekt.

Det var også viktig å sikre at personene med utviklingshemning virkelig var motivert til å ville være med, og at det ikke bare var en av foreldrene som ønsket at vedkommende skulle lære seg å bruke iPhone.

Noen potensielle hjelpere henvendte seg til Karde. Testbrukere som ble valgt ut, var de som på forhånd passet med oppsatte seleksjonskriterier. I første omgang ble det sendt informasjons- og samtykkeskriv både til personen med utviklingshemning og vedkommendes hjelper. Hjelperen ble bedt om å gå gjennom innholdet sammen med personen med utviklingshemning, og begge ble bedt om å signere hvis de hadde lyst til å være med på uttestingen.

Karde lagde et strukturert opplæringsopplegg som ble anbefalt å følge. I opplegget ble det beskrevet i hvilken rekkefølge temaer burde læres og hvordan dette burde foregå.

Testopplegget

Det ble sendt en pakke med følgende utskrevne dokumenter til hver hjelper:

1) **Opplegg for testpersonen.**

Det var et dokument til personen med utviklingshemning om opplegget for opplæring via film. Dokumentet beskrev hvilke temaer det var laget filmer for og hvordan personen skulle se på film, stanse filmen og så prøve selv det som ble vist underveis. De ble i første omgang oppfordret til å se gjennom hver film. I neste omgang skulle de starte filmen på nytt og stoppe underveis for å prøve å gjøre selv det som ble vist.

2) **Plan for opplæringen for hjelper.**

Her ble listen over temaer for instruksjonsfilmer presentert samt hva som ble forventet av hjelper før og under opplæringen. Det ble bedt om at hjelperen før hver opplærings sesjon skulle se gjennom de aktuelle filmene og lære seg disse. Under opplæringen skulle testpersonen sitte sammen med hjelperen og se filmene og gjøre oppgaver underveis og etterpå. Det beste var om testpersonen kunne starte og stoppe filmene selv. Det ble lagt opp til uttesting over 8 uker,

helst med to ganger i uke. I to av ukene skulle det kun være repetisjonsoppgaver og ikke nytt stoff. Det ble anbefalt å bruke minst én time per hovedtema, dvs. på 2-5 delfilmer. Det ble oppgitt en rekkefølge på temaene som tilsvarer den rekkefølgen temaene er oppført i nå på den ferdige nettsiden med instruksjonsfilmer.

3) **Veiledning for hjelpere før opplæringen**

var et dokument som skulle brukes som et arbeidsdokument. Her ble det forklart at de fleste filmene var laget i operativsystemet iOS6, men de nye telefonene som testpersonene hadde fått, hadde en oppdatert versjon av operativsystemet – iOS7. Dokumentet inneholdt lister over alle delpunkter i alle filmer. Hjelpere ble bedt om å notere hva som evt. var annerledes på testpersonens iPhone for hvert delpunkt i hver delfilm. Det ble også pekt på at de burde finne ut hva man skulle gjøre i stedet og notere dette i dokumentet. Det ble understreket at testpersonen måtte få slippe prøving og feiling fra hjelpers side under selve opplæringen.

4) **Veiledning under opplæringen**

var et dokument for å notere hvordan hjelper syntes opplæringen gikk. Det var plass til notater for hver delfilm. Hjelperne ble spesielt spurt om noe var vanskelig for testpersonen og om vedkommende måtte ha hjelp. Dessuten ble de spurt om de syntes noe burde være annerledes i filmen.

Alle personene med utviklingshemning fikk en iPhone 4S. Siden alle så ut til å ha nytte av iPhoneen ved uttestingen, fikk de beholde den ved prosjektslutt.

Instruksjonsfilmene ble lagt ut på YouTube. Karde lagde en nettside hvor det ble lenket til alle filmene. Hjelperne fikk også tilsendt første versjon av PowerPoint-presentasjon «Innstillinger». Her var det en oversikt over en del innstillingsmuligheter som kan være relevante i forhold til de funksjonene som skulle testes ut og i forhold til målgruppen.

Rekrutterte testpersoner og hjelpere lærte å bruke de aktuelle funksjonene på mobiltelefon over en periode på noen måneder.

Hjelperne gav nesten hver uke tilbakemelding på bl.a. hvor lette filmene var å forstå og om det var behov for å endre noe i filmene. Som regel ble hjelperne intervjuet per telefon, men en av hjelperne foretrakk i stedet stort sett å skrive svar i intervjumalen og sende disse til Karde.

Etter uttestingen av instruksjonsfilmene

Etter opplæringsperioden gjorde Karde, i samarbeid med referansegruppen, en vurdering av hva som burde justeres i filmene.

Etter opplæringen i å bruke iPhone så brukere og hjelpere filmene med eksempler på den praktiske bruken i forbindelse med IADL. Så ble tre av testparene fulgt i en 4-måneders-periode. For det fjerde paret var det vanskelig med regelmessig oppfølging da testpersonen begynte på folkehøgskole. Det ble gjennomført regelmessige telefonintervjuer av brukerne med utviklingshemning og hjelperne så langt det var mulig, også noen av testparet hvor testbrukeren var på folkehøgskole. I en del tilfeller sendte hjelpere inn skriftlige tilbakemeldinger i stedet for å delta ved telefonintervju.

Det vi ønsket å kartlegge, var:

- a) Hvilke funksjoner som ble brukt og hvor ofte
- b) I hvilke situasjoner funksjonene ble brukt
- c) Hva brukere og hjelpere syntes om å bruke funksjonene
- d) Nye idéer til bruk av mobiltelefonfunksjoner for å mestre dagliglivets komplekse aktiviteter

Veileder

Etter uttestingen av instruksjonsfilmene ble det laget en veileder for systematisk opplæring basert på erfaringer fra uttestingen i prosjektet. Alt dette er samlet på et eget nettsted som er utviklet i prosjektet. Veilederen bygger i stor grad på testopplegget som ble brukt i prosjektet, men det er noe justert og forenklet.

Spredningsaktiviteter

Gjennom hele prosjektet har det vært gjennomført spredningsaktiviteter, se kapittel 4 - Resultater og resultatvurdering - «Omtale av prosjektet og resultater i prosjektet».

Det ble ikke laget noen DVD med filmene samlet. Årsakene til dette var flere:

- Det er svært vanlig for personer i den primære målgruppen å se på YouTube.
- Nå inneholder YouTube mange opplæringsvideoer, dvs. YouTube er blitt en viktig kanal for opplæring.
- Nye PCer er gjerne slanke og inneholder ikke DVD-spillere.
- Et godt nettsted med en strukturert meny vil kunne brukes av langt flere enn de som ville ha fått tak i DVDen.

Dermed valgte vi i stedet å lage et godt nettsted for sluttproduktene fra prosjektet. Nettadressen er www.iphone-kurs.no.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Produksjonen av instruksjonsfilmer for iPhone

Det var et krevende arbeid å lage gode instruksjonsfilmer i bruken av smarttelefon. Da iPhone var den smarttelefonen som er mest solgt i Norge under prosjektperioden, valgte vi å lage instruksjonsfilmer for iPhone i første omgang. Foruten det store salget av iPhone, var en god grunn for å velge denne smarttelefonen at det hadde vært lite endringer av de grunnleggende trekkene ved oppdateringer av operativsystemet iOS. Det er også relativt enkelt å oppdatere operativsystemet til den nyeste versjonen selv om man har en gammel iPhone. For mange andre smarttelefoner kan det være vanskeligere å oppdatere operativsystemet.

Det som imidlertid skjedde høsten 2013, etter at de første versjonene av filmene var laget, var at iOS for iPhone ble oppdatert med et helt nytt utseende. Ikoner ble endret, og en del av funksjonene skulle utføres på en litt annen måte enn tidligere.

Før uttestingen hadde vi ikke mulighet for å lage alle filmene på nytt, men prioriterte å lage nye versjoner av filmene om kalender og om lydopptak, så akkurat disse var laget i iOS7. Dette var apper hvor det var en god del forandringer fra gammel til ny versjon av operativsystemet.

Med det opplæringsopplegget vi hadde lagt opp til, gikk allikevel uttestingen stort sett greit selv om filmene for de fleste temaer viste en annen versjon av operativsystemet enn det testpersonen hadde. Etter uttestingen ble det allikevel prioritert å oppdatere også andre filmer enn de om kalender og lydopptak til ny versjon av operativsystemet. Oppdateringen skjedde etter en ny diskusjon om filmene på et referansegruppemøte tidlig høsten 2014. Da var det kommet enda en ny versjon av operativsystemet; iOS8. Det var ikke så store endringer av iOS8 i forhold til iOS7 men vi prioriterte å lage oppdaterte filmer for iPhone med iOS8 mot slutten av prosjektet. Det ble vurdert til å kunne virke demotiverende på brukere og hjelpere hvis nettstedet ikke inneholdt den nyeste versjonen av operativsystemet ved lansering. Å lage tilsvarende filmer for andre operativsystemer for smarttelefoner, slik som Android og Windows Phone, var ikke mulig innen rammene av dette prosjektet.

Produksjon av filmer om praktisk nytte av mobiltelefonen

Produksjonen av filmene som viser bruk av iPhone som en praktisk støtte til å mestre dagliglivets aktiviteter gikk greit. Det ble valgt å bruke Kardes ansatte samt en ung mann i tenårene uten utviklingshemning som skuespillere.

Rekruttering av testbrukere

Det ble rekruttert 3 unge jenter og en ung mann med Down syndrom til selve uttestingen. De var i alderen 16 – 21 år da uttestingen startet. I tillegg skulle en skolejente på 14 år (uten Down syndrom) delta sammen med sin assistent på skolen i et forenklet opplegg. At alle de 4 hovedbrukerne hadde Down syndrom, var ikke tilsiktet. Av hjelpere var det tre mødre og en far. I alle tilfellene var det foreldrene som henvendte seg til Karde i forbindelse med rekrutteringsprosessen. Ingen av testbrukerne hadde brukt iPhone tidligere, men en hadde iPad. Tre av hjelperne hadde iPhone.

Resultater av uttestingen

Opplæring i å bruke iPhone

Selv om vi hadde anbefalt et opplæringsopplegg over 8 uker, brukte tre av parene noe lengre tid enn dette. Opplæringen startet i siste del av mars/begynnelsen av april. Påsken kom altså midt i

opplæringsperioden. Kun et av testparene gjennomførte opplæringen på ca. 8 uker. Ukene med repetisjonsoppgaver ble ikke gjennomført av alle.

Følgende spørsmål ble stilt ved de regelmessige intervjuene av hjelperne:

1. Hvordan var motivasjonen til testpersonen?

Svaret var som regel at testpersonen var motiverte, men ikke overraskende kunne motivasjonen variere i forhold til hva de ellers hadde av program. Motivasjonen varierte også noe i forhold til hva temaene var. F.eks. var lydopptak spesielt populært hos tre av dem. Den fjerde mente at vedkommende kunne det meste (selv om det ikke alltid stemte), og var ikke alltid så motivert til å sitte ned og se filmer.

Tre av de fire syntes det var veldig stas å begynne å bruke iPhone.

2. Hvordan syntes hjelperen at opplæringen gikk?

Svaret var stort sett greit eller veldig greit. Det virket som om testpersonene raskt lærte hva de skulle gjøre.

3. Hvor lang tid ble brukt på opplæringen av et tema?

Det varierte fra 15 minutter på et tema til 1 time. Som regel ble det brukt 30-40 minutter per tema.

4. Trodde hjelperen at testpersonen hadde lært noe?

Svaret var generelt ja, og hjelperne pekte på hva de mente at testpersonene hadde lært fra hver enkelt film. Mange ganger kommenterte de at testpersonene umiddelbart etter opplæringen hadde tatt den nylig innlærte funksjonaliteten i bruk.

5. Klarte testpersonen å gjøre det som ble vist i filmen?

Generelt klarte de det greit etter å ha sett på filmen. Men hvis det som ble vist på filmene, var annerledes enn på deres iPhone, måtte de ofte ha hjelp.

6. Var noe vanskelig for testpersonen?

Noen nye begreper var i enkelttilfeller vanskelige for testpersonene, slik som Notater, Kontakter og Hendelse. Hjelperne mente allikevel ikke at det burde forklares bedre i filmene, men at en hjelper burde forklare.

7. Var det vanskelig for hjelperen å finne ut hva som skulle gjøres på testpersonens iPhone når noe var annerledes der i forhold til det som ble vist i filmen?

Det var noen forskjeller, men hjelperne greide stort sett å finne ut av hvordan ting skulle gjøres uten problem. Unntaket var at en mor ikke fant ut hvordan man skulle få smileys, og en søster av testbrukeren installerte det. Dessuten skjedde det en gang at innlagte kalenderhendelser ikke var synlige. Det viste seg at det ikke var huket av visning for kalenderen. Dette er nå inkludert i innstillingspresentasjonen.

8. Hvordan reagerte testpersonen da dere så igjennom hele filmen for første gang?

En av dem var så ivrig etter å prøve det som ble vist, at hun ikke så gjennom filmene først. To av de andre varierte litt mellom å se gjennom hele filmen først og å prøve underveis første gang en ny film ble sett.

9. Er det noe som kan gjøres annerledes i filmen?

Stort sett syntes ikke hjelperne at annet enn å oppdatere filmene til nytt operativsystem burde vært annerledes. Unntaket er en mor som mente at oppleseren burde henvende seg på en personlig måte mer direkte til brukeren. Hun opplevde filmene som litt monotone og savnet mer oppmuntrende ord fra oppleserens side. En annen hjelper kommenterte at de setter filmene på pause litt oftere enn det det oppfordres til. Det ble også nevnt at man kunne legge inn mer informasjon noen steder som i forbindelse med bruk av smileys

(Emoji-tastaturet) og kodelås.

10. Hva synes du om filmene?

Hjelperne syntes det var grundige og gode filmer i passe tempo. Talen var tydelig og kvaliteten god. Det ble ansett som en fordel med delfilmer for hvert tema. En av dem bemerket at lyd kvaliteten noen steder kunne være bedre.

11. Hvordan reagerte testpersonen på det som var annerledes?

Testpersonene reagerte generelt ikke på at enkelte ting skulle gjøres litt annerledes på deres telefon enn slik det ble vist i filmen. De fikk til det de skulle gjøre allikevel. En medvirkende årsak til dette er trolig at brukergrensesnittet i det gamle og nye operativsystemet var ganske likt, dvs. hvor tastene er plassert på skjermen og hvordan man navigerer. Det som var ulikt var knappenes utseende og i noen tilfeller teksten. Når brukerne så på filmen at det ble trykket på "+" i det høyre hjørnet, forsto de intuitivt at de skulle trykke på "nytt" i det høyre hjørnet på sin egen mobil. Sannsynligvis skyldes det også at hjelperne hadde sett gjennom filmene på forhånd og forberedt seg på hva som skulle gjøres annerledes enn i filmene. Unntaket er nemlig det testparet hvor hjelper ikke gikk gjennom filmene på forhånd. Enkelte ganger syntes testpersonen det var forvirrende at hun og hjelper måtte se på mobilen sammen for å finne ut av hva som skulle gjøres annerledes enn på filmen.

12. Gjorde testbrukeren oppgaver underveis i filmene og repetisjonsoppgaver etterpå?

De gjorde oppgavene underveis i filmen. Tre av testpersonene gjorde stort sett repetisjonsoppgavene etterpå og greide å gjøre dem på egen hånd uten å se på filmene.

Hvilke funksjoner ble brukt før og etter opplæringen?

De 4 hjelperne ble bedt om å angi ferdighetene til testbrukerne før og etter opplæringen. For hver delfunksjon skulle de bruke følgende skala:

0=mestrer ikke, 1= mestrer ved repetisjonsoppgaver, 2= bruker i praksis

Ingen av testbrukerne kunne noe om notater, kalender, lydopptak eller legge til kontakter før kurset. Kun noen mestret noe innen alarm, kamera og bilde fra tidligere mobiltelefonbruk. En av testbrukerne var ganske god til å ta og bruke bilder.

Etter kurs mestret nesten alle testbrukere alle oppgaver. De fleste brukte også mye av det de hadde lært i praksis.

Det som ikke ble så mye brukt i praksis var: Se på dekningsgrad, håndtere ikoner og skjermbilder, enkelte alarmfunksjoner (etiketter, gjenta alarm, slumring), lydopptak, bruke favoritter under Kontakter, legge notat inn i kalender, sende notat.

Bruken av iPhone i oppfølgingsperioden

Testparene skulle kontaktes jevnlig. Opprinnelig var det planlagt at de skulle kontaktes hver 14. dag etter at opplæringen i bruk av iPhone var ferdig, men dette ble i meste laget.

Alle testbrukerne deltok i 3-4 telefonintervjuer. Det var relativt strukturerte telefonintervjuer. Også intervjuer av hjelperne var strukturerte/semistrukturerte. I en del tilfeller sendte hjelpere inn skriftlige tilbakemeldinger i stedet for å delta ved telefonintervju.

Testbrukerne fortalte at de brukte iPhoneen mye og at det var gøy å bruke iPhone. De brukte den både til det de hadde lært på kurset og annet, som spill, høre musikk, gå på internett og f.eks. sjekke rutetider osv. En av jentene fikk etter hvert lastet ned en app for å holde styr på menstruasjonsperiodene sine.

Det som ble brukt aller mest, var meldinger, både vanlig SMS og MMS. Testbrukerne tok mye bilder og video. Alle jentene tok mange selfies og mye video av seg selv. Testbrukerne rapporterte om problemer med å ta bilder etter hvert. Trolig var problemet at de fikk for mange bilder og videopptak på iPhoneen og ikke var flinke til å slette det de ikke trengte lenger. Vi gjorde derfor et tilleggsopptak av slettefunksjonen for bilder og videoer før de endelige filmene ble ferdigstilt.

Notatfunksjonen ble også brukt en god del. Bruken varierte mye fra handleliste, andre huskelister til dagbok. Lydopptak, kalender og alarm ble også brukt.

Hjelperne ble intervjuet litt oftere. Som rimelig kan være fortalte de om samme type bruk som testbrukerne.

Hjelperne var generelt svært positive til bruken av iPhone hos testbrukerne. I tillegg til moren nevnt i avsnittet over, mente en av hjelperne for personer med Down syndrom at iPhone-bruken hadde gjort testbrukeren svært selvstendig i oppfølgingsperioden. Ikke minst var det betryggende med kommunikasjon via telefon og sms i forbindelse med reise på offentlige transportmidler. En annen hjelper mente etter oppfølgingsperioden at testbrukeren nå brukte mobilen som et verktøy som oss andre. Også de to andre hjelperne viste til bruk av funksjoner på iPhone som gjorde testbrukerne mer selvstendig i dagliglivet.

De tre som hadde hjemmeboende barn med Down syndrom i oppfølgingsperioden, pekte spesielt på bruk av alarm som nyttig, både for vekking og leggetid, påminnelse om når taxien skulle komme og påminnelse om diverse aktiviteter. Også notatfunksjonen ble betraktet som meget nyttig. Den ble gjerne brukt ukentlig til handlelister, andre lister og notater, og hjelperne hadde intensjon om å stimulere til enda mer bruk av denne funksjonen. Noe liknende gjaldt kalender. De tre som ble fulgt tett, brukte kalender mer og mer etter hvert, og hjelperne trodde at den ville bli enda mer brukt i fremtiden.

Dermed synes filmene og uttestingen å underbygge prosjektets overordnede mål; å bidra til at personer med utviklingshemning blir mer selvstendige i dagliglivets komplekse aktiviteter. Det har her skjedd ved at de mestrer ulike funksjoner på mobiltelefon som kan ha innvirkning på selvstendigheten og at foreldre og andre hjelpere legger til rette for støtte fra mobiltelefonen i slike aktiviteter.

Tre av de fire hjelperne sa at de noen ganger måtte begrense eller kontrollere mobiltelefonbruken. En satte etter hvert restriksjoner på bruk av mobilen i perioder og sperret for MMS. En annen øns-

ket å kontrollere hvem testbrukeren la til som kontakter, ikke minst fordi vedkommende kunne finne på å ringe på tider som ikke var så heldige. Den tredje hjelperen mente at testbrukeren ble litt for avhengig av å ha med iPhone over alt, ikke minst for å kommunisere via SMS. Testbrukeren ble derfor noen ganger oppfordret til å legge iPhone igjen hjemme. På den annen side syntes hjelperen det var positivt at testbrukeren hadde kommunikasjon via iPhone fordi det hjalp vedkommende til å være sosial; å ha kontakt med andre.

Fra testpar 5 fikk vi ikke så mye regelmessig informasjon. Av forskjellige grunner ble ikke testparet ferdige med opplæringen før sommerferien. Imidlertid rapporterte moren ved prosjektslutt at det å komme i gang med å bruke iPhone hadde åpnet en ny verden for datteren. Det vil ta tid å benytte alle funksjoner, men gleden og nytten av det hun kan er helt utrolig stor. For henne har det gitt ro, glede og mulighet til å være alene hjemme en time. Hun har fått betydelig økt livskvalitet, selv om de bare kom halvveis i opplæringsvideoene. Moren og assistenten har uten filmer lært henne å ringe selv, å sende meldinger og å bruke kamera. Dermed har hun blitt mer opptatt av å kommunisere med andre og å meddele informasjon om verden rundt seg (bl.a. ved å se etter gode fotomotiver) slik at den sosiale utviklingen har vært betydelig. Hun har også lært å bruke Spotify, noe som virker bra for å gjøre henne tryggere når hun er på steder hvor hun ikke er så godt kjent.

Nettstedet www.iphone-kurs.no

Opplæring i å bruke iPhone

- Hjem
- Hvordan bruke nettstedet
- Veileder
- Innstillinger på iPhone
- Kontakt

iPhone i dagliglivet

1. Kom i gang
2. Ikoner
3. Tastatur
4. Notater
5. Kontakter
6. Ringe
7. Meldinger
8. Lyddopptak
9. Kalender
10. Alarm
11. Kamera
12. Bilder

Velkommen!


På denne nettsiden kan du lære å bruke iPhone ved hjelp av film. Det er også filmer som viser iPhone som en hjelp i hverdagen, se menyvalget [iPhone i dagliglivet](#).

Filmene ble laget i prosjektet "Mestring med mobil".
ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering støttet prosjektet med Extra-midler.

Filmene er først og fremst laget for mennesker med utviklingshemning.
Filmene kan også være nyttige for mange andre.

Hvis du vil hjelpe andre med å lære seg iPhone, kan du bruke [veilederen](#).
Du kan skrive ut veilederen.

[Innstillinger på iPhone](#) viser en del nyttige innstillinger på iPhone.
Denne presentasjonen er først og fremst laget for de som er hjelpere eller lærere ved opplæringen.



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

nfu
Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

Karde AS
Innovasjon Utvikling Ledelse

Før uttestingen ble det laget et midlertidig nettsted med lenker til alle filmene. Nettstedet ble laget med verktøyet WordPress. Nettstedet ble videreutviklet i siste del av prosjektperioden. Det er lagt vekt på at menyene skal være enkle og greie å forholde seg til. Temamenyen for filmene er til venstre. Ved valg av et tema, blir alle delfilmer som er laget om temaet, synlige. Det er laget illustrerende oppstartsbilder for hver film som viser den aktuelle funksjonen i bruk samt hvilke delpunkter filmen består av. Dermed kan man få en god oversikt over alle delfilmene innhold når man velger et tema, se skjermbildet nedenfor.

The screenshot shows a website with a teal header and a sidebar menu. The main content area displays five video thumbnails, each with a play button icon and a list of topics.

Opplæring i å bruke iPhone [Hjem](#) [Hvordan bruke nettstedet](#) [Veileder](#) [Innstillinger på iPhone](#) [Kontakt](#)

iPhone i dagliglivet

- 1. Kom i gang
- 2. Ikoner
- 3. Tastatur
- 4. Notater
- 5. Kontakter
- 6. Ringe
- 7. Meldinger
- 8. Lydopptak
- 9. Kalender
- 10. Alarm
- 11. Kamera
- 12. Bilder

Kom i gang Del 1 av 5

- Slå på mobilen
- Låse opp
- Slå av mobilen

Kom i gang Del 2 av 5

- Bruke programmer
- Rulle
- Zoome

Kom i gang Del 3 av 5

- Finne tastatur
- Liggende visning

Kom i gang Del 4 av 5

- Dekning
- Lade mobilen

Kom i gang Del 5 av 5

- Justere lyd
- Sette på lydløs

Menyvalget **iPhone i dagliglivet** inneholder de 7 filmene som viser bruk av iPhone som en støtte i hverdagen.

Hvordan bruke nettstedet er en PowerPoint-presentasjon som forklarer hva nettstedet består av og hvordan man bruker YouTube-menyen for hver film for å se filmene i fullskjermsvisning, i best mulig oppløsning, hvordan lyden reguleres og hvordan man starter og stopper filmen.

Innstillinger er en PowerPoint-presentasjon om innstillinger på iPhone, primært beregnet på hjelpere, men også en del personer i den primære målgruppen kan nok lære å håndtere en del av innstillingene. Innholdet i presentasjonen er listet opp i Vedlegg 4. Etter uttestingen gav flere foreldre som hadde iPhone selv den tilbakemeldingen at de hadde god nytte av presentasjonen. I forbindelse med uttestingen, hadde tre av foreldrene som var hjelpere, iPhone selv.

Under **Kontakt** finner man navn og kontaktdetaljer på Kardes prosjektleder og webansvarlige.

Filmene

I prosjektet er det laget en rekke filmer som ligger på YouTube og kan nås via nettstedet www.iphone-filmer.no

Filmene er først og fremst tenkt benyttet av den primære målgruppen for prosjektet; personer med utviklingshemning og andre kognitive funksjonsvansker samt deres støttepersoner, både foreldre lærere/assistenter, støttekontakter og tjenesteytere i boliger og på dagsentre samt på arbeidsplasser i skjermet sektor. For de aller fleste i den primære målgruppen vil det være en fordel om støttepersoner er involvert og ser filmene sammen med dem. Det kan være gunstig at de følger det strukturerte opplegget i «Veilederen» som ligger på nettstedet.

Det er brukt en rekke pedagogiske virkemidler i filmene. Karde har fått enda bedre erfaring med å lage slike instruksjonsfilmer enn det firmaet hadde før prosjektstart.

Vi gjorde også en rekke revisjoner av filmene på bakgrunn av observasjoner under uttestingen og fordi operativsystemet iOS for iPhone ble oppdatert etter at de første filmutkastene var laget. Det ble dermed kun laget filmer for iPhone og ikke for andre mobiltelefoner med operativsystemer som Android, som bl.a. brukes i Samsungs smarttelefoner og Windows Phone, som bl.a. Nokia bruker. Vi etterstrebet å lage nyttige og oppdaterte instruksjonsfilmer for de smarttelefonene som vi regner med blir aller mest benyttet av den primære målgruppen. Selv om det kunne vært nyttig å også lage instruksjonsfilmer for de andre operativsystemene, mener vi i stor grad å ha oppfylt prosjektets delmål.

Det ble laget instruksjonsfilmer i minst like mange temaer som skissert i søknaden, og disse er lagt ut på YouTube. I tillegg har vi utviklet et eget nettsted for filmene.

Det er laget en rekke korte videoer som viser hvordan mobiltelefonfunksjoner kan bidra til å mestre dagliglivets komplekse aktiviteter. Disse vil kunne brukes til å stimulere målgruppen til å ønske å lære seg å bruke iPhone. Det vil også kunne stimulere deres hjelpere til å ta i bruk funksjoner i smart-telefoner for å mestre dagliglivet best mulig.

Det er ikke laget en samlefilm som er brent på DVD, men et nettsted hvor man har tilgang til alle filmene samlet. På nettstedet er det også en presentasjon om Innstillinger på iPhone og et anbefalt opplæringsopplegg samt en instruksjon om hvordan man kan bruke nettstedet.

Instruksjonsfilmene om opplæring i bruk av smarttelefon og filmene om bruk i dagliglivet av smarttelefonfunksjoner er testet ut på personer med utviklingshemning og deres foreldre samt en skoleassistent.

Nytte av resultatene i prosjektet

Den primære målgruppen for prosjektet, personer med utviklingshemning, vil kunne ha nytte av filmene som er utviklet i prosjektet. I prosjektet så vi at bruken av iPhone etter opplæringen gav testbrukerne støtte og mestring i dagliglivet. Også andre vil kunne ha god nytte av instruksjonsfilmene. Det gjelder spesielt personer som ikke er så vant med å bruke mobiltelefon/smarttelefon og skal lære å bruke dem for første gang. Dette kan f.eks. være eldre mennesker. Det kan også være yngre som ikke har hatt smarttelefon tidligere eller som skifter fra et annet operativsystem til iOS. Dessuten kan svært mange, også de som har hatt iPhone en stund, lære noe av å se på filmene. Dette kan de høyst sannsynlig ha glede av i dagliglivet. Presentasjonen om Innstillinger gir greie forklaringer på de vanligste innstillingsendringene man kan gjøre på iPhonen og en oversikt over hvor mye telefonen har vært brukt på forskjellige områder. Da mye gjøres likt på iPhone og iPad, vil også nye iPad-brukere kunne ha nytte av instruksjonsfilmene.

En del personer med mild utviklingshemning vil høyst sannsynlig kunne ha utbytte av å se filmene på egen hånd. Mange personer med utviklingshemning vil imidlertid ha mest nytte av filmene hvis de ser dem sammen med en hjelper. En hjelper kan bidra til å stoppe filmene underveis, forklare hvis noe er annerledes på brukerens iPhone enn på filmen og evt. gi relevante treningsoppgaver. Men ikke minst er det viktig at en hjelper selv lærer seg hvordan brukerens iPhone fungerer og kan være en støtte i den videre bruken.

En av testpar-hjelperne påpekte at filmene om praktisk bruk av iPhones funksjoner trolig med fordel kunne vært sett av testbrukerne før opplæringen for å stimulere lysten til å lære seg å bruke funksjonene. Dette tror vi er et godt poeng.

Apple arbeider stadig for å gjøre forbedringer av operativsystemet. Det søkes å lage endringer som er logiske slik at brukeren som er vant med operativsystemet før endringen, intuitivt skjønner hva man skal gjøre. Under uttestingen var de fleste filmene laget med gammelt operativsystem i forhold til innkjøpte iPhones. Hjelperne klarte imidlertid i stor grad å finne ut av hvordan det nye systemet fungerte annerledes for de forskjellige funksjonene og formidle dette til brukerne.

Vi håper og tror at filmene vil tas i bruk både i undervisning og i «de tusen hjem» ikke minst for målgruppen og deres hjelpere.

Omtale av prosjektet og resultater i prosjektet

Raskt etter at prosjektet startet opp, la Karde ut informasjon om prosjektet på sin nettside; http://www.karde.no/mestring-med-mobil_norsk.html.

Karde hadde en utstillingsstand på konferansen som SOR (Samordningsrådet for arbeid for mennesker med utviklingshemning) arrangerte i Oslo i slutten av oktober 2013. Konferansen het: «Melding mottatt. Tid for handling! Ny stortingsmelding om levekår for mennesker med utviklingshemning; hva innebærer det?» Der ble brosjyrer for forskjellige av Kardes prosjekter delt ut, bl.a. for «Mestring med mobil».

SOR arrangerte også en tilsvarende konferanse i oktober 2014 om velferdsteknologi. Der hadde Karde et innlegg om sine prosjekter for mennesker med utviklingshemning, bl.a. «Mestring med mobil». Også der hadde Karde utstillingsstand og utdeling av brosjyrer. Kardes prosjekter ble omtalt på SORs nettside <http://www.samordningsraadet.no/?pArticleId=33857&pArticleCollectionId=4205>

Karde hadde en utstillingsstand på Landskonferansen for Down syndrom i mars 2014. Der ble også brosjyrer for forskjellige av Kardes prosjekter delt ut, bl.a. for «Mestring med mobil».

Prosjektleder hadde 31. oktober 2014 et foredrag for styret og fagrådet i NNDS (Norsk Nettverk for Down syndrom) hvor bl.a. «Mestring med mobil» ble omtalt og brosjyrer delt ut. Endelig ble det delt ut brosjyrer i forbindelse med Kardes innlegg på erfaringskonferansen «Sunn og aktiv» arrangert ved bedriften Solstein på Karmøy 13. november 2014.

NFU Norge la i januar og februar 2014 ut informasjon om prosjektet og behovet for å rekruttere testpersoner på sine nettsider og på sin Facebook-side.

Empo AS, som driver Empo TV, la i januar 2014 uoppfordret ut informasjon om prosjektet og behovet for testpersoner på sin nettside, se <http://www.empno/aktuelt/laer-a-bruke-iphone>.

Ved prosjektslutt la Karde ut oppdatert informasjon om sluttproduktene på sin nettside for prosjektet www.karde.no/mestring-med-mobil_norsk.html og informerte om det samme på sin Facebook-side.

Høsten 2014 ble de 7 filmene som viser praktisk hjelp av iPhone i dagliglivet lagt ut på NAVs nettside Kunnskapsbanken, <http://nav.kunnskapsbanken.net/index.php> under menyvalget «Kognitiv støtte med teknologi». Det ble også lagt ut kortfattet informasjon om prosjektet og lenke til hjemmesiden www.iphone-kurs.no og til veilederen spesielt.

På slutten av prosjektet ble det sendt ut et nyhetsbrev med informasjon om prosjektet, nettstedet www.iphone-kurs.no og filmene til sentrale aktører for den primære målgruppen, se Vedlegg 5. Nyhetsbulletinen ble sendt per e-post til svært mange mottakere, bl.a. til en rekke sektorer som arbeider for personer med utviklingshemning når det gjelder opplæring, tjenesteyting, hjelpemidler, interesseorganisasjoner og offentlig forvaltning. Det gjelder bl.a. Utdanningsdirektoratet og Statped (statlig pedagogisk støttesystem), Helsedirektoratet, FO (fellesorganisasjonen) og KS (kommunenes sentralforbund hvor mange av tjenesteyterne for personer med kognitive funksjonsvansker er organisert) samt skoler som har elevgrupper med generelle lærevansker og FO. Informasjon om nettstedet og filmene ble også sendt til Seniornett, til lettlestavisen Klar Tale og TV-selskapet Empo TV (for og med mennesker med utviklingshemning).

Nyhetsbulletinen ble også sendt til en rekke interesseorganisasjoner for mennesker med utviklingshemning og til andre som vi vet er interesserte i å arbeide for at personer med utviklingshemning

skal få det bedre. Det ble sendt ut en nyhetsbulletin til utdanningssystemet sentralt og StatPed, grunn- og videregående skoler, voksenopplæringsentre, utdannelsessteder for vernepleiere, interesseorganisasjoner for personer med utviklingshemning osv.

Kap. 4 Oppsummering/Konklusjoner/Videre planer

Det er laget filmer for iPhone med operativsystemet iOS og ikke for andre operativsystemer brukt i smarttelefoner. iPhone anses som svært brukervennlig og logisk og var den type smarttelefon det ble solgt mest av i Norge da vi startet å lage filmene. De fleste delmålene er oppnådd. Det er laget en rekke korte instruksjonsfilmer i grunnleggende bruk av funksjoner på mobiltelefon. Disse er lagt ut på YouTube. Vi har ikke laget en samlefilm av filmene som er brent på DVDer. Det ble funnet mer hensiktsmessig å utvikle et nettsted hvor filmene, en veileder i opplæring via instruksjonsfilmene og en presentasjon om Innstillinger på iPhone var samlet. Det er laget 7 korte filmer som viser hvordan mobiltelefonfunksjoner kan bidra til å mestre dagliglivets aktiviteter. Vi har testet ut filmene om opplæring og bruk i dagliglivet av mobiltelefonfunksjoner for personer med utviklingshemning og deres hjelpere, gjort noen justeringer pga. tilbakemelding fra uttestingen og filmet alt på nytt høsten 2014 med operativsystemet iOS8. Dette operativsystemet kom i september 2014.

Filmene vil gjøre det lettere for personer med utviklingshemning og andre med kognitive funksjonsvansker å lære å bruke iPhone og iPad og dermed få hjelp både til metoder for å mestre dagliglivet bedre og å kommunisere med andre. Selv om operativsystemet høyst sannsynlig blir oppdatert, vil filmene og veilederen i opplæringen fortsatt kunne brukes. Under uttestingen var det i de fleste filmene brukt iOS6 selv om testpersonene hadde fått iPhoneer med oppdatert operativsystem; iOS7. Dette fungerte stort sett greit.

Hva skal gjøres videre?

Ved prosjektslutt var diverse spredningsaktiviteter for prosjektet i gang. Det kommer «annonse» for sluttproduktene fra prosjektet i SORs (Samordningsrådet for arbeid med mennesker med utviklingshemnings) tidsskrift «Rapport» i februar 2015 og en omtale i StatpedMagasinet i første del av 2015. Dessuten blir det annonsert for filmene og nettstedet i FOs medlemsblad Fontene i slutten av januar og i Utdanningsforbundets blad «Bedre skole» i mars 2015.

NAKU vil bidra med omtale av sluttproduktene fra prosjektet ved:

- En artikkel i den nasjonale kunnskapsbanken til NAKU
- En nyhetssak på forsiden
- Del av nyhetsbrev som sendes til NAKU sine abonnenter
- Omtale i utvikling (på siden «nytt og nyttig» eller «lær mer»)
- NAKU vil presentere materiale der det passer i kontakt med sin målgruppe.

NFU vil omtale sluttproduktene fra «Mestring med mobil» på sine nettsider og på sin Facebook-side samt i sitt medlemsblad Samfunn for alle.

SOR vil omtale sluttresultatene på sine nettsider og sin Facebook-side.

NAV NONITE legger ut informasjon om sluttproduktene fra prosjektet «Mestring med mobil» på nettsiden Kunnskapsbanken, <http://nav.kunnskapsbanken.net/index.php> under menyvalget «Kognitiv støtte med teknologi». NAV NONITE sprer informasjon til andre NAV-ansatte internt i organisasjonen. Dessuten planlegger NAV NONITE i samarbeid med fylkeskommunale hjelpemiddelsentra-ler opplæring/workshops. Temaet er kognitiv støtte med teknologi. Der ønsker NONITE å presentere teknologien som de har omtalt i sin kunnskapsbank, ikke minst ny teknologi (som mobiltelefoner, nettbrett og apper) som de skal bruke i sine kurs for kommunene i sin region. Hjelpemiddelsentra-lene gjennomfører en rekke kurs for ulike fagpersoner i kommunene om alle typer hjelpemidler. Informasjon fra workshopene kan spres videre på denne måten.

Informasjon om sluttresultatene vil bli lagt ut på den nordiske LinkedIn-gruppen NIW («Nordic Innovation Network for Welfare Technology»).

Nyhetsbulletinen som ble sendt ut på slutten av prosjektet ble ledsaget av en e-post. Her ble mot-takere oppfordret til å spre informasjon om nettstedet og filmene videre, ikke minst å legge ut slik informasjon på sine nettsider.

Erfaring fra tilsvarende tidligere prosjekter tilsier at en god del av mottakerne av nyhetsbulletinen vil legge ut informasjon om sluttproduktene fra prosjektet på sine nettsider i tiden som kommer, og evt. i tillegg å få inn en redaksjonell omtale av prosjektet og sluttproduktene i sine medlemsblad.

Karde fortsetter sitt arbeid med å gi støtte til mestring i dagliglivet for personer med utviklingshem-ning via IKT. Bl.a. er Karde nå involvert i prosjektet «Gode instruksjonsfilmer» hvor det lages en veileder for «folk flest» for filmproduksjon i hverdagen. Prosjektet er støttet av Bufdir. Veilederen skal stimulere hjelpere til personer med utviklingshemning til å lage enkle instruksjonsfilmer som kan brukes i dagliglivet.

Karde vil søke midler til finansiering av ytterligere instruksjonsfilmer for å bruke smarttelefoner og nettbrett.

Vi håper og tror at sluttproduktene fra prosjektet vil hjelpe personer med utviklingshemning. Via nettstedet og filmene kan de få hjelp til å benytte lett tilgjengelig funksjonalitet på smarttelefoner som en støtte til mestring og større selvstendighet i dagliglivet.

Vedlegg

Vedlegg 1 – Referanser

1. Utdanningsdirektoratets nettside www.udir.no/Lareplaner/Grunnleggende-ferdigheter/
2. Stortingsmelding nr. 17 (2006-2007) – Eit informasjonssamfunn for alle: www.regjeringen.no/nb/dep/fad/dok/regpubl/stmeld/20062007/Stmeld-nr-17-2006-2007-.html?id=441497
3. Eirin Lorentzen: Psykisk utviklingshemming – hvordan stilles diagnosen? Tidsskrift for den Norske Legeforening nr. 2, 2008; 128:201-2.
4. ILSMH European Association 1998: Gjør det enkelt. Europæiske retningslinjer for udarbejdelse av informasjonsmaterialer på letlæst for utviklingshemmede, s. 18. ISBN: 2-030078-07-3
5. Bob Black, Amanda Wood. Utilising information communication technology to assist the education of individuals with Down syndrome. ISBN: 978-1-903806-29-6.
6. Sluttrapport for IKT på veien videre. NAV FARVES nettside: www.nav.no/Arbeid/Inkluderende+arbeidsliv/FARVE+-+Fors%C3%B8ksmidler/267209.cms
7. Sluttrapport for prosjektet Doorways. NAV FARVEs nettside: www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Kunnskap/Forsoks+og+utviklingsprosjekter/Relatert+informasjon/Sluttrapporter+2013.354997.cms
8. "Kom og se – så godt!", Kardes nettside: http://www.karde.no/SAAGODT_norsk.html
9. iPhone Brukerhåndbok": http://manuals.info.apple.com/MANUALS/1000/MA1658/no_NO/iphone_ios6_brukerhandbok.pdf
10. «Information for all» European standards for making information easy to read and understand. <http://www.inclusion-europe.org/etr/en/european-easy-to-read-standards>

Vedlegg 2 – Instruksjonsfilmene temaer og deltemaer

Kom i gang

Delfilm 1

- Slå på mobilen
- Låse opp
- Slå av mobilen

Delfilm 3

- Finne tastatur
- Liggende visning

Delfilm 5

- Justere lyd
- Sette på lydløs

Delfilm 2

- Bruke programmer
- Rulle
- Zoome

Delfilm 4

- Dekning
- Lade mobilen

Ikoner og programmer

Delfilm 1 og 2

- Forklaring på de vanligste ikonene

Delfilm 3

- Flytte ikoner
- Lage ny side

Tastatur

Delfilm 1

- Finne tastaturet
- Små og store bokstaver
- Stavekontroll

Delfilm 2

- Skrive tekst
- Tegn og tall
- Gå til neste linje

Delfilm 3

- Smilefjes
- Endre tekst
- Fjerne tekst

Notater

Delfilm 1

- Lage notat
- Åpne notat

Delfilm 2

- Endre notat
- Lage flere notater

Delfilm 3

- Sende notat
- Slette notat

Kontakter

Delfilm 1

- Lage ny kontakt

Delfilm 2

Legge til:

- E-postadresse
- Ringetone
- SMS-tone
- Bilde

Delfilm 3

- Finne kontakt
- Redigere kontakt
- Slette kontakt

Telefon

Delfilm 1

- Ringe – bruke kontakt
- Ringe – bruke nummer
- Legge til kontakt

Meldinger

Delfilm 1

- Lage ny melding
- Velge mottaker
- Sende tekstmelding

Delfilm 3

- Sende MMS

Lydopptak

Delfilm 1

- Ta opp lyd
- Sette på pause
- Lagre lydopptak

Delfilm 3

- Ta opp et møte på jobben
- Slette lydopptak

Kalender

Delfilm 1

- Legge til hendelse
- Varsel
- Lagre hendelse

Delfilm 3

- Gjenta hendelse
- Ulike visninger

Alarm

Delfilm 1

- Legge til alarm
- Lagre alarm

Delfilm 4

- Dele kontakt
- Redigere kontakt
- Slette kontakt

Delfilm 2

- Favoritter
- Sist brukte

Delfilm 2

- Motta meldinger
- Slette meldinger

Delfilm 2

- Lage lydmelding
- Sende lydopptak

Delfilm 2

- Redigere hendelse
- Legge til notat
- Få varsel
- Slette hendelse

Delfilm 2

- Etikett – lage navn
- Gjenta alarm

Delfilm 3

- Slå av og på alarmer
- Redigere
- Slette alarm

Delfilm 5

- Nedtelling

Kamera

Delfilm 1

- Ta bilde
- Bruke blits
- Slette bilder og videoer

Bilder

Delfilm 1

- Se bilder
- Lage album
- Slette bilder og videoer

Delfilm 4

- Slumre
- Slå av alarm

Delfilm 2

- Zoome
- Selvportrett
- Ta opp video

Delfilm 1

- Redigere bilde
- Liggende visning
- Sende bilde

Vedlegg 3 – Rekrutteringskriv for uttesting

Lære å bruke iPhone?

Prosjektet Mestring med mobil

Karde AS holder på med prosjektet «Mestring med mobil». Der har vi laget filmer som viser hvordan man bruker iPhone. Du kan lese om prosjektet på internett på www.karde.no/mestring-med-mobil_norsk.html



Uttesting

Nå trenger vi å se om filmene er gode nok. Da må vi teste ut filmene. Det vil si at personer med utviklingshemning og deres hjelpere skal se filmene. Så skal de prøve å gjøre det som filmene viser. Hver person med utviklingshemning trenger en fast hjelper til dette. Vi trenger å vite om vi bør forandre noe i filmene. Karde må få jevnlig tilbakemeldinger på hvordan opplæringen går. Opplæringen skal skje over 2 måneder.

Vi har kalt filmene:

- Kom i gang
- Ikoner
- Tastatur
- Meldinger
- Notater
- Kontakter
- Telefonering
- Kalender
- Alarm
- Kamera
- Bilder
- Lydopptak

Bruke iPhone i hverdagen

Vi har også laget noen andre filmer.

Her viser vi at det kan være nyttig å bruke iPhone i hverdagen.

De som er med på uttestingen og hjelperne skal se gjennom disse filmene.

De kan se disse filmene når de er ferdige med iPhone-opplæringen.

Så vil vi ta kontakt med dem hver andre uke.

Da skal de fortelle om hvilken nytte de har hatt av iPhone.

Hvem kan være med?

Vi trenger personer som ikke allerede bruker iPhone, men som har lyst til å lære å bruke det.

De som skal være med, må kunne lese og skrive.

Vi kan skaffe iPhone til de som vil være med.

Inntil 6 personer med utviklingshemning kan være med på dette.

Vi tror de vil lære mye av filmene.

Interesserte kan ta kontakt med:

Mari Digernes

Telefon: 922 50 153

E-postadresse: mari.digernes@karde.no

Vedlegg 4 – Temaer og deltemaer i presentasjonen Innstillinger

- Flymodus
- Wi-Fi
- Mobilnett
- Generelt (se underpunkter på neste side)
- Skjerm og lysstyrke
- Bakgrunn
- Lyder og vibrering
- Meldinger
- iMessage
- SMS/MMS
- Oppsett for MMS
- Skjermkode
- Kalendervisning
- Kontrollsenter
- Søke på mobilen

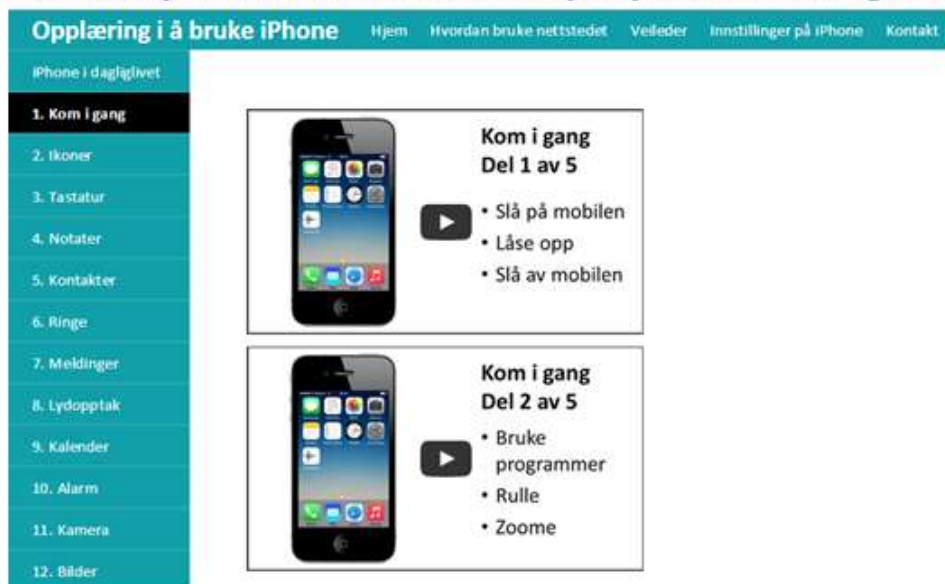
«Generelt» er et veldig omfattende tema. Det er inndelt i deltemaene:

- Om mobilen
- Oppdatering
- Tilgjengelighet
 - Syn
 - Hørsel
 - Læring
 - Bryterkontroll
 - Interaksjon
- Bruk
- Autolås
- Restriksjoner
- Dato og tid
- Tastatur - smilefjes
- Språk og region
- Nullstill

Vedlegg 5 – Nyhetsbulletin om prosjektet og prosjektets produkter

Nettsted for opplæring i bruk av iPhone

Nettstedet www.iphone-kurs.no er utviklet i prosjektet «Mestring med mobil».



Her er det **instruksjonsfilmer i 12 temaer** for å komme godt i gang med å bruke iPhone. Det er opplæring i ikoner, navigering, bruk av tastatur og ringefunksjon samt funksjoner som følger med mobiltelefonen når man kjøper den. Disse er notater, kontakter, meldinger, lydopptak, kalender, alarm, kamera og bruk av bilder.

Dessuten er det filmer som viser eksempler på **nyttig bruk av iPhone i dagliglivet**.

Det er også en **veileder for de som skal hjelpe andre** med å lære å bruke iPhone. Her foreslås det er strukturert opplegg for opplæringen. Det forklares også hvordan man kan hjelpe andre selv om ikke alt i filmene er helt likt på "elevens" iPhone.

Dessuten er det en presentasjon om **innstillinger på iPhone**. Slike innstillinger kan gjøre det lettere å bruke telefonen.

Den primære **målgruppen i prosjektet** var mennesker med utviklingshemning. Filmene er testet ut på den primære målgruppen. Mange andre kan også ha nytte av filmene og nettstedet. Mer informasjon om prosjektet fins på www.karde.no/mestring-med-mobil_norsk.html.

Prosjektet ble støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler. NFU var prosjekteier. [Karde AS](http://www.karde.no) lagde filmene og nettstedet. Prosjektet ble avsluttet i desember 2014.

