

Social IT i Gribskov Kommune

En rapport om aktuel status samt fremtidige behov og ønsker til anvendelse af social IT blandt voksne med psykiske lidelser og voksne i misbrugsbehandling i Gribskov Kommune



Socialt Udviklingscenter SUS
November 2014

Indhold

RESUME	3
FORMÅL	4
HVAD ER SOCIAL IT?	4
MÅLGRUPPE	4
DATAINDSAMLING	5
OVERBLIK OVER BORGERNES OG TILBUDDENES HARDWARE	6
AFDÆKNING AF AKTUEL STATUS OG ANBEFALINGER	7
1. STRUKTUR I HVERDAGEN	7
2. SELVMONITORERING OG KRISEHÅNDBLING	10
3. KOMMUNIKATION OG STYRKELSE AF SOCIALE NETVÆRK	12
4. LÆRING OG UNDERHOLDNING	13
UDFORDRINGER MED SOCIAL IT	16
BILAG: SOCIAL IT	18
STRUKTUR OG OVERBLIK I HVERDAGEN	18
KOMMUNIKATION OG STYRKELSE AF SOCIALE NETVÆRK	20
SELVMONITORERING OG KRISEHÅNDBLING	21
HARDWARE/SOFTWARE	24
MERE INSPIRATION	25
ARTIKLER OG KATALOGER	27

Resume

Socialt Udviklingscenter SUS har i efteråret 2014 gennemført en IT-screening af social IT på psykiatri- og misbrugsområdet i Gribskov Kommune. Det er gjort for at få et overblik over den faktiske brug af social IT, behovet for anvendelse af ny teknologi samt at kunne rette anbefalinger til fremtidige initiativer.

Der er gennemført en mindre spørgeskemaundersøgelse, en workshop med medarbejdere samt tre fokusgrupeinterviews med borgere fra misbrugsbehandlingen, borgere fra socialpsykiatriske botilbud og ledere fra de involverede tilbud.

IT-screeningen viser, at Gribskov Kommune bredt set arbejder i et begrænset omfang med social IT til at understøtte og styrke borgernes fastholdelse af netværk, dagsstruktur, selvmonitorering, krisehåndtering, kommunikation eller læring og underholdning.

Generelt udviser medarbejderne og lederne stor interesse for social IT og for de teknologier, de er blevet præsenteret for ved interviewene. De peger bl.a. på værdien i at digitalisere eksisterende information som på nuværende tidspunkt ikke er digitaliseret. Det er information om fx aktiviteter, vagtplaner og madplaner. Ved en digitalisering vil det blive lettere for både borgere og medarbejdere at danne sig et hurtigt overblik over fx ugens planer. Dette kan også gøre det lettere for den enkelte borger at engagere sig i de aktiviteter, der er på det enkelte tilbud og på tværs af tilbuddene. Samtidig ser medarbejdere og ledere en værdi i at bruge social IT som understøttende redskab i den pædagogiske indsats med borgerne.

Borgerne derimod er mere tilbageholdende og fortæller, at de enten allerede bruger de funktioner, deres smartphone eller tablet tilbyder – og at de ikke har behov for yderligere, eller at de føler sig mere trygge ved face-to-face kontakt med det pædagogiske personale. Flere borgere viser dog interesse for muligheden for eksempelvis at digitalisere de arbejdshæfter og tankejournaler, der bruges i misbrugsbehandlingen.

I screeningen er det kommet frem, at der på tilbuddene bliver arbejdet meget med kommunikation digitalt, og at der er et ønske om at fortsætte dette. Bl.a. bruger nogle af medarbejderne Skype til at kommunikere med borgeren; det betyder bl.a., at medarbejderen bedre kan få en fornemmelse af borgerens sindstilstand, når øjenkontakt er mulig. Samtidig giver Skype fleksible kommunikationsmuligheder, det foreslås fx at en borger, der er i efterbehandling, kan tale med sin behandler over Skype i stedet for at skulle møde op i den pågældendes arbejdstid.

Både borgere, medarbejdere og ledere peger på de funktioner, IBG'en kan tilbyde. De siger bl.a., at den kan fungere som en fælles platform, hvor både borgere og medarbejdere kan lære at anvende teknologi i trygge rammer. Samtidig udelukker den ikke de borgere, der ikke selv har en smartphone, tablet eller computer.

En central udfordring ift. at digitalisere området er, at mange af de løsninger, der peges på i rapporten, forudsætter, at borgeren har en smartphone, tablet eller computer. Dette er ikke gældende for alle borgere i Gribskov Kommune.

Formål

Socialt Udviklingscenter SUS er af Gribskov Kommune blevet bedt om at gennemføre en IT-screening af social IT på psykiatri- og misbrugsområdet.

I Gribskov Kommune eksisterer der forskellig viden og erfaringer i anvendelsen af social IT i tilbud til voksne med psykiske lidelser og voksne i misbrugsbehandling. Med IT-screeningen skal der skabes et samlet overblik over den faktiske brug af social IT, behov for anvendelse af ny teknologi samt anbefalinger til fremtidige initiativer. IT-screeningen kan dermed danne afsæt for fremtidige indsatser og projekter i Gribskov Kommune.

Hvad er social IT?

Social IT er:

Teknologier, der er **borgerrettede** og primært **anvendes af voksne med psykiske lidelser** eller **voksne i misbrugsbehandling** evt. med støtte fra andre. Der er tale om teknologi, der understøtter og styrker borgernes muligheder for at være aktivt deltagende i eget liv – på trods af de udfordringer, de har.

Social IT dækker i dette projekt over:

Teknologi, der anvendes til kommunikation, fastholdelse og styrkelse af sociale netværk, at understøtte dagsstruktur og overblik, læring og underholdning, selvmonitorering og krisehåndtering.

Eksempelvis: Skype; YouTube, IBG, Min Plan, Facebook.

I denne IT-screening vil der blive afdækket og anbefalet teknologi, der er:

- udviklet til det almene marked
- udviklet til specialområdet
- udviklet til andre målgrupper, men hvor der er funktioner, der efter vores vurdering er relevante for den målgruppe, der indgår i IT-screeningen

Målgruppe

Målgruppen er **voksne med psykiske lidelser** og **voksne i misbrugsbehandling**, der er tilknyttet følgende tilbud i Gribskov Kommune:

Botilbud med døgnstøtte

- Fabianhus, Esrum by

Botilbud med vekslende støtte i dagtimerne

- Ahornstien, Gilleleje
- Søfryd, Ramløse

Støtte og Kontakt

- Borgere, der er visiteret til støtte efter § 85 og opsøgende arbejde efter § 99 ved Team Støtte og Kontakt

Misbrugsbehandling

- Borgere, der modtager substitutionsbehandling, stof- og alkoholbehandling. Behandlingen er samlet i ét tilbud.

Derudover deltager medarbejdere og ledelse fra ovenstående tilbud.

Dataindsamling

I perioden september til oktober 2014 er der gennemført en mindre spørgeskemaundersøgelse, afholdt en workshop for medarbejdere og gennemført to fokusgruppeinterviews med borgere og et fokusgruppeinterview med ledere for at afdække arbejdet med teknologi på tilbuddene og få et overblik over fremtidige behov og ønsker til anvendelse af social IT.

Datamaterialet består af følgende elementer:

1. Elektronisk spørgeskema til lederne på alle tilbud

I alt er fem spørgeskemaer blevet udfyldt af tre tilbudsledere.

Formålet med spørgeskemaet var at få et kvantitativt overblik over arbejdet med teknologi på tilbuddene

2. Workshop for medarbejdere fra kommunens tilbud

I alt deltog fem medarbejdere fra de fem tilbud på workshoppen.

Formålet med workshoppen var at få uddybet den kvantitative data fra spørgeskemaundersøgelsen samt indsamle kvalitativ viden om de fremtidige behov og ønsker til anvendelse af social IT

3. Fokusgruppeinterview med borgere fra kommunens tilbud

Der er foretaget to fokusgruppeinterviews med i alt ni borgere:

- Fire borgere fra botilbuddene Ahornstien og Søfryd
- Fem borgere fra misbrugsbehandlingen (tre borgere i forbehandling og to borgere i metadonbehandling)

Formålet med interviewene var at få uddybet den kvantitative data fra spørgeskemaundersøgelsen samt indsamle kvalitativ viden om de fremtidige behov og ønsker til anvendelse af social IT.

Det har ikke været muligt at gennemføre interviews med borgere, der er visiteret til støtte efter § 85 og opsøgende arbejde efter § 99 ved Team Støtte og Kontakt og borgere fra botilbuddet Fabianhus, da ingen ønskede at deltage i et interview.

4. Fokusgruppeinterview med ledelsesrepræsentanter fra udvalgte tilbud samt forvaltningen

Ved interviewet deltog tilbudslederne Yvonne Bech, Lars Munk og Pernille Mikkeline. Derudover deltog teamleder Helle Abild og visitator Stina Mollerup fra Handicap, Psykiatri og Hjælpemidler.

Interviewet havde til formål at kvalitetssikre afdækningen og indhente strategiske input til det fremadrettede arbejde med social IT.

Overblik over borgernes og tilbuddenes hardware

Gribskov Kommune har tidligere lavet en undersøgelse af, hvad der eksisterer af IT-udstyr i kommunen. Undersøgelsen viste, at tilbuddene havde følgende teknologier til rådighed:

- Ahornstien: En gammel bærbar computer og en iPad
- Søfryd: En ny bærbar computer, en stationær computer og en iPad
- Fabianhus: En stationær computer
- Støtte og kontakt: To iPads, der kan tages med ud til borgerne
- Misbrugsbehandling: To stationære computere

Derudover har alle medarbejderne fra Team Støtte og Kontakt samt Ahornstien og Søfryd mobiltelefoner og nye bærbare arbejdsstationer. Misbrugsbehandlingen har en afdelings-iPad, og medarbejderne har tilsammen én iPad.

De fire interviewede borgere på botilbuddene Ahornstien og Søfryd har tilsammen:

- 3 smartphones
- 1 tryktelefon
- 5 bærbare computere
- 2 stationære computere
- 1 tablet

De fem interviewede borgere fra misbrugsbehandlingen har tilsammen:

- 5 smartphones
- 4 bærbare computere
- 1 tablet

Som det ses har borgerne, der deltog i fokusgruppeinterviewene, meget teknologi til rådighed. Dette er ikke tilfældet for *alle* borgere, der er tilknyttet misbrugsbehandling eller psykiatrien i Gribskov Kommune.

Afdækning af aktuel status og anbefalinger

I interviewene med borgere, medarbejdere og ledere er der blevet spurgt ind til fire overordnede temaområder for at afdække aktuel status, fremtidige behov og ønsker samt anbefalinger til det fremtidige arbejde med social IT. De fire områder er:

1. Struktur i hverdagen
2. Selvmonitorering og krisehåndtering
3. Kommunikation samt styrkelse og fastholdelse af netværk
4. Læring og underholdning

I workshoppen og interviewene blev deltagerne spurgt om, hvordan de allerede arbejder og forholder sig til ovenstående fire temaer – både med og uden social IT. Herefter blev de præsenteret for en række apps og programmer, som de skulle vurdere relevansen af, og slutteligt blev de spurgt om deres ønsker og behov for social IT i fremtiden.

I de næste fire afsnit præsenteres en afdækning af de fire temaområder: Hvert afsnit indeholder en kort status på brug af social IT, reaktioner og vurderinger af den præsenterede teknologi og anbefalinger til hvilken social IT, der med fordel kan arbejdes med i fremtiden.

1. Struktur i hverdagen

Her er der tale om teknologi, som borgeren bruger til at systematisere og strukturere daglige aftaler og gøremål. Det kan eksempelvis være ved hjælp af kalendere - både i digital- og papirform, alarmer eller digitale påmindelser.

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne, at der ikke bliver arbejdet med digital struktur på tilbuddene.

1.1. Aktuel status: hvad bruger medarbejderne og borgerne for at holde struktur i hverdagen?

Medarbejdere

- De fleste medarbejdere bruger papirkalendere i form af ugeskemaer og årskalendere både til aftaler med borgerne og internt i medarbejdergruppen
- Enkelte medarbejdere sender en sms til borgeren dagen før eller et par timer før, de har en fælles aftale (medarbejdere fra Søfryd og misbrugsbehandlingen)
- På Fabianhus banker medarbejderne på borgerens dør for at minde om en aftale

Borgere fra Gribskov Misbrugsbehandling

Borgerne fra misbrugsbehandlingen skaber på forskellig vis overblik over deres aftaler. Det sker bl.a. ved hjælp af:

- En almindelig papirkalender
- Telefonens kalender
- Husker det meste i hovedet
- Skriver aftaler ned på papir og tilføjer dem efterfølgende i telefonens kalender
- Personalet fra misbrugsbehandlingen ringer eller skriver og minder borgeren om en aftale

Borgere fra botilbud

Borgerne fra de to botilbud har også forskellige tilgange til at skabe overblik over deres aftaler. De bruger bl.a.:

- En årskalender der hænger på en opslagstavle
- En alarm på telefonen med påmindelser om at tage sin medicin
- En elektronisk kalender på smartphonen

1.2. Præsentation og vurdering af teknologier

Medarbejderne og borgerne blev til workshoppen og interviewene præsenteret for tre social teknologier, der kan understøtte den måde, de allerede forholder sig til struktur i hverdagen på.

De tre teknologier var:

1. IBG (Interaktiv BorgerGuide)
2. MemoActive
3. Struktur

De tre teknologier har en række funktioner, der kan hjælpe borgerne og medarbejderne med at huske aftaler og strukturere dagen.

Vurdering af IBG'en

Både borgere, medarbejdere og ledere er meget positive over for IBG'en og kan se en stor værdi i at bruge den til at digitalisere den eksisterende information på tilbuddene. De siger bl.a., at:

- IBG'en giver mulighed for at digitalisere den eksisterende information om aktiviteter, vagtplaner, madplaner, opskrifter, gruppebehandling, planlægning af vaskedage osv. Digitaliseringen gør det nemt at opdatere informationerne, hvis der sker ændringer. Det vurderes værdifuldt, at fx vagtplanen digitaliseres, så borgerne altid kan se, hvilke medarbejdere der er på arbejde.
- IBG'en skaber en fælles platform for læring og kan måske skabe interesse hos de mere skeptiske borgere, der ikke har mod på eller lyst til at bruge teknologi. Medarbejderne vurderer, at den fælles læring kan være grobund for, at borgerne på sigt også kan bruge det individuelt, fordi de føler sig trygge ved den.
- IBG'en kan fungere som en fælles platform, hvor både borgere og medarbejdere kan lære at anvende teknologi i trygge rammer. IBG'en udelukker ikke de borgere, der ikke selv har en smartphone, tablet eller computer.
- IBG'en kan give et overblik over, hvad der sker på tværs af de forskellige tilbud. Den kan give borgeren lyst til at deltage i flere aktiviteter.
- IBG'en kan tilgås individuelt via en smartphone, tablet eller computer. Dette har en række fordele: 1) det er mere fleksibelt for den enkelte, 2) for nogle borgere kan det være overvældende at skulle forholde sig til IBG'en i fællesrummet, 3) det er muligt at opsætte en personlig, brugertilpasset visning af IBG'ens indhold. IBG'en kan også bruges som individuel kalender og styringsredskab for den enkelte borger.
- IBG'en skaber bedre mulighed for, at borgeren kan agere i eget liv, uden at der behov for hjælp fra medarbejderne.

Vurdering af Struktur og MemoActive

Medarbejderne kan godt se en værdi i digital struktur for nogle borgere. De borgere, vi har interviewet, er dog mere tilbageholdende. Det er vores vurdering, at nogle af de borgere, der ikke deltog i interviewene, vil have gavn af at bruge digital struktur. Medarbejderne og borgere siger bl.a., at:

- Borgerne bruger den kalender, der er indbygget i deres telefon. De har derfor ikke behov for en særlig app til at strukturere deres hverdag.
- Borgerne har ikke behov for en særlig app, der kan give påmindelser om fx medicin. Der er en borger, der bruger app'en Påmindelser, som er integreret i iPhone.
- Både borgere og medarbejdere ønsker, at borgerne kan få en automatisk påmindelse om fx behandlingstider i misbrugsbehandlingen og aftaler med bostøtten. En medarbejder foreslår en sms-service, der fungerer på samme måde som hos fx en tandlæge. En sådan service vil måske betyde, at flere borgere husker deres aftaler, da de automatisk modtager en sms fx dagen inden aftalen. I misbrugsbehandlingen oplever de til tider, at ud af aftaler med 6 borgere, møder kun 2 op.
- En ønsker, at ugeskemaer bliver digitaliseret.

1.3. anbefalinger

Ønsker I at have en **fælles** digital kommunikationsplatform med informationer om fx vagtplaner, madplaner, aktiviteter og bookinger, vil vi anbefale jer at se nærmere på *IBG*, *CarePlan* eller *Sekoia*. De tre teknologier har forskellige funktionaliteter, men et fælles omdrejningspunkt er, at de kan bruges som informations- og kommunikationsplatform mellem borgere og medarbejdere. Derudover kan borgerne interagere med teknologien og hinanden ved fx at oprette aktiviteter, og der er mulighed for, at borgeren kan tilgå teknologien via egen tablet eller smartphone.

I forhold til borgere, der ikke er vant til at bruge teknologi eller er utrygge ved at have teknologien i eget hjem, kan en fælles kommunikationsplatform være et godt udgangspunkt, da platformen placeres i fx et fællesrum. For yderligere information om IBG, CarePlan eller Sekoia se bilagslisten under afsnittet 'Struktur og overblik i hverdagen'.

Ønsker I at arbejde med dagsstruktur med **den enkelte borger**, vil vi anbefale jer at se nærmere på følgende teknologier: *Struktur*, *Mobilize Me*, *Husketavlen* og *MemoActive*. Fælles for teknologierne er, at de består af en digital kalender, der hjælper til at skabe struktur og overblik over aftaler og opgaver i hverdagen. Kalenderfunktionen i de omtalte teknologier kan på forskellig vis understøttes visuelt med billeder eller auditivt med lyd. Aktiviteter og aftaler i kalenderen kan brydes ned i delaktiviteter, der kan krydses af, efterhånden som de gennemføres, og påmindelser kan aktiveres.

Af de omtalte teknologier er MemoActive den mest specialiserede med fx talesyntese og en billedbank, og den er en teknologi, der består af en telefon, hvor MemoActive-programmet er installeret. MemoActive appellerer derfor til de borgere, der har et stort behov for kommunikationsstøtte, og hvor dagsstruktur er omdrejningspunktet (telefonen kan opsættes, så det *kun* er MemoActive der anvendes). Teknologierne Struktur, Mobilize Me og Husketavlen er alle apps, der installeres på en smartphone eller tablet, og kan bruges sammen med smartphonens øvrige funktioner.

For yderligere information om Struktur, Mobilize Me, Husketavlen og MemoActive se bilagslisten under afsnittet 'Struktur og overblik i hverdagen'. For en gruppe borgere vil de apps med digital kalender, påmindelser og noter, der er integreret i en smartphone, være tilstrækkelige til at understøtte behovet for struktur.

I forhold til det konkrete ønske om en sms-service til at minde borgere om aftaler, kan det løses ved, at medarbejdere og borgere opretter en kalenderaftale og tilføjer en påmindelse fx et døgn inden aftalen. Dette kan gøres i de specialiserede teknologier *Struktur*, *Mobilize Me*, *Husketavlen* og *MemoActive* eller den digitale kalender, der er integreret i en smartphone.

Hvis I ønsker at give borgere, der ikke er vant til at bruge teknologi, adgang til en mere simpel computer, vil vi anbefale jer at kigge på *dukaPC* eller *LetNet*. *dukaPC* er en brugervenlig computer, hvorimod *LetNet* er et computerprogram, der simplificerer brugerfladen på almindelig computer. Begge teknologier er udviklet til ældreområdet, men er anvendelig for alle, der har brug for en simpel brugerflade. For yderligere information om *dukaPC* og *LetNet* se bilagslisten under afsnittet 'Hardware/software'.

2. Selvmonitorering og krisehåndtering

Her er der tale om teknologi, som borgeren anvender til monitorering af fx sit humør og sindstilstand samt til krisehåndtering.

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne, at der ikke bliver arbejdet med digitale løsninger til selvmonitorering og krisehåndtering.

2.1. Aktuell status: hvad bruger medarbejderne og borgerne til selvmonitorering og krisehåndtering?

Medarbejdere

- Medarbejderne er enige med lederne i, at de ikke arbejder med selvmonitorering og krisehåndtering digitalt.
- I misbrugsbehandlingen har borgerne individuelle planer, der særligt forholder sig til stress, og hvad der kan udløse stress. Planen skrives ned i et arbejdshæfte, som borgerne kan tage med sig eller lade ligge. Medarbejderen fra misbrugsbehandlingen gør opmærksom på, at det er meget sjældent, at borgerne tager arbejdshæftet med sig.

Borgere fra Gribskov Misbrugsbehandling

- Borgerne fortæller, at ingen i misbrugsbehandlingen bruger digitale redskaber til selvmonitorering og krisehåndtering.

Borgere fra botilbud

- En borger bruger e-bøger og musik til at koble fra og stresse af.
- En borger siger, at de kan altid ringe til støtte-kontaktpersonen, hvis der opstår en situation. De har nummeret indkodet på telefonen.

2.2. Præsentation og vurdering af teknologier

Medarbejderne og borgerne blev til workshoppen og interviewene præsenteret for to social teknologier, der kan understøtte selvmonitorering og krisehåndtering.

De to teknologier var:

1. MinPlan
2. Mit Humør

Vurdering af MinPlan

Medarbejdere og ledere er meget positive over for MinPlan. De siger bl.a., at:

- Der er en fordel ved, at borgerne kan blive guidet i, hvad de skal gøre, hvis de fx oplever et angstanfald.

- Funktionerne 'Mine symptomer' og 'Strategier og løsninger' kan med fordel blive udfyldt af borger og medarbejder i fællesskab. Dette giver en god mulighed for at tale med borgeren om vedkommendes egen forståelse af sin sygdom og handlemuligheder i akutsituationer.
- For de borgere, der er tilknyttet misbrugsbehandlingen, men som er i arbejde og i bedring, kunne MinPlan være særligt interessant, fordi de er i stand til at mærke efter egen sindstilstand.
- Funktionen 'Netværk', hvor man indtaster telefonnumre, er meget brugbart. Hvis borgeren er i psykisk ubalance, kan vedkommende ofte ikke overskue at finde et telefonnummer.
- Medarbejderen i misbrugsbehandlingen ser en værdi i, at borgeren har en digital version af den individuelle plan, der indeholder akutanvisninger såsom telefonnumre på kontaktpersoner og en visning af hjælpeforanstaltninger i nærheden.
- En borger udtrykker bekymring over funktionen 'Nærmeste psykiatriske skadestue'. Borgeren er utryg ved, om andre kan se, hvor han befinder sig. Dette er dog ikke tilfældet – det er kun borgeren, der kan se, hvor den nærmeste psykiatriske skadestue er.

Vurdering af Mit humør

(OBS: Denne app er i taget af markedet i efteråret 2014)

Medarbejdere og ledere er mindre positive overfor Mit Humør, men kan se en værdi i enkelte funktioner.

De siger bl.a., at:

- Det kræver overskud at forholde sig til sig selv og sin sindstilstand. Det kan være svært for borgeren at skulle monitorere på fx søvn og humør.
- Nogle borgere vil have gavn af bruge funktionen med mindfulnessøvelser fx ift. stress.

2.3. Anbefalinger

Hvis I ønsker at arbejde med krisehåndtering, vil vi anbefale jer at kigge nærmere på app'en *MinPlan*.

MinPlan kan bruges som et pædagogisk redskab til at tale med borgeren om vedkommendes sindslidelse. I app'en beskriver borger/medarbejder symptomer på fx angstanfald samt strategier og handlemuligheder for at håndtere dette. I app'en kan der indtastes kontaktinformation på venner, familie, støtte-/kontaktperson, som borgeren kan ringe til i en akutsituation, og app'en kan guide borgeren hen til den nærmeste skadestue.

Der findes også app'en *Akuthjælp*, der indeholder nogle af de samme funktioner som MinPlan. I Akuthjælp er der information om: egen læge, skadestue/akutmodtagelse, lægevagt, psykiatrisk hjælp mm. For yderligere information om MinPlan og Akuthjælp se bilagslisten under afsnittet 'Selvmonitorering og krisehåndtering'.

Hvis I ønsker at arbejde med selvmonitorering vil vi anbefale jer at kigge nærmere på den engelske app *Optimism*. I app'en kan borgeren foretage meget omfattende registreringer af fx sit humør, hvor meget han/hun har sovet, kvaliteten af søvnen, motion, om der er blevet taget medicin mm. Registreringerne kan vises på grafer, og borgeren kan dermed se, om der er sammenhænge mellem fx en depression og bestemte livsomstændigheder. For yderligere information om *Optimism* se bilagslisten under afsnittet 'Selvmonitorering og krisehåndtering'.

For de borgere der har brug for afslapning og ro, vil vi anbefale jer at kigge på app'en *iMindfulness*. App'en indeholder en introduktion til mindfulness og tre guidede meditationer af forskellig varighed. For yderligere information om *iMindfulness* se bilagslisten under afsnittet 'Selvmonitorering og krisehåndtering'.

3. Kommunikation og styrkelse af sociale netværk

Her er der tale om teknologi, som borgeren bruger til at kommunikere med fx familie, venner og støtte-/kontaktperson samt til at styrke og fastholde sit sociale netværk.

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne, at borgerne bliver støttet i at søge på nettet, bruge YouTube, få oprettet datingprofiler og holde kontakt via sms.

3.1. Aktuel status: hvad bruger medarbejderne og borgerne til kommunikation og styrelse af sociale netværk?

Medarbejdere

- To medarbejdere skyper med borgere. Skype giver dem mulighed for at stille sig til rådighed på skæve arbejdstider, hvilket kan afhjælpe akutte situationer med fx kæresteproblemer. Medarbejderne er opmærksomme på, at der skal opstilles klare regler for, hvornår de er til rådighed.
- En medarbejder bruger Skype til at fastholde kontakten til en borger, der er i udlandet.
- Alle medarbejdere bruger sms'er og telefon til at kommunikere med borgerne.

Borgere fra Gribskov Misbrugsbehandling

- Borgere bruger meget forskelligt teknologi til at kommunikere med deres omverden: Telefon, sms, e-mail, Facetime, Skype og Facebook (vær opmærksom på, at dette ikke er gældende for hele målgruppen).

Borgere i botilbud

- Borgere i botilbud ser i højere grad deres familie og venner face-to-face
- De bruger telefon, sms og e-mail til at holde kontakt
- De bruger Skype til at holde kontakt med udenlandske venner og Facebook til danske venner.
- Flere af de borgere, der bruger Skype eller Facetime, bruger ikke videokommunikation men kun almindeligt opkald.

3.2. Præsentation og vurdering af teknologier

Medarbejderne og borgerne blev til workshoppen og interviewene præsenteret for flere sociale teknologier, der kan understøtte kommunikation og styrkelse af sociale netværk.

Teknologierne var:

- Skype
- Facetime
- E-mail
- Facebook

Vurdering af teknologierne, særligt Skype

Medarbejdere og ledere er meget positive over for Skype. De siger bl.a., at:

- Skype er meget anvendeligt til at holde kontakt, hvis en borger er ude af huset i længere tid.
- Skype giver mulighed for, at medarbejderen kan se borgeren og have øjenkontakt. Det er ikke muligt at lyve om sin tilstand på samme måde på Skype som på e-mail, sms eller telefon.
- Medarbejderen fra misbrugsbehandlingen fortæller, at mange borgere har brudte familierelationer, og at e-mail er et godt sted at starte, hvis kontakten skal genetableres. Det

fysiske møde kan være meget grænseoverskridende. Der kan Skype eller Facetime være en god mellemvej, fordi det er et skridt på vejen og kan være et godt led i en udvikling.

- Skype giver fleksible kommunikationsmuligheder. I misbrugsbehandlingen er der borgere i efterbehandling, som er på arbejde i løbet af dagen. Borgerne kan have svært ved at få tid til at komme til efterbehandlingen, når det foregår i arbejdstiden. Skype kan derfor være et godt alternativ, hvor samtaler kan gennemføres fx i eftermiddagstimerne.
- Medarbejderne dækker et stort geografisk område, og det kunne være en fordel at kunne skype med de borgere, der bor langt væk, og som det ikke er muligt at komme hurtigt hen til, hvis der opstår en krisesituation.
- En borger foreslår en lukket Facebookgruppe, hvor borgeren kan kommunikere med støtte-/kontaktpersonen.

3.3. anbefalinger

Hvis I ønsker at arbejde med kommunikation og at støtte borgeren i at styrke og fastholde sit netværk, er der en række apps og softwareprogrammer til dette. Vi vil anbefale jer at kigge på følgende:

Facetime, Skype og Google hangouts giver mulighed for at foretage videoopkald, hvor borgeren kan se den person, som vedkommende kommunikerer med.

De sociale medier *Facebook og Instagram* giver mulighed for at kommunikere med venner og familie ved at skrive beskeder, lave vægopslag og dele billeder.

E-mailprogrammerne *Outlook, Gmail og Hotmail* mm. giver borgeren mulighed for at skrive digitale breve/beskeder samt vedhæfte billeder og sende det til fx familie og venner.

Dragon Dictation er en app, der giver borgeren mulighed for at diktere fx en sms eller e-mail. Den dikterede tekst kan derefter sættes ind i en sms eller mail og sendes. Alternativt kan borgeren bruge *Heytell*, der kan sende talebeskeder. *Dragon Dictation* og *Heytell* er anvendelig for borgere, der er ordblinde eller har skrivevanskeligheder.

For yderligere information om *Facetime, Skype og Google hangouts, Facebook, Instagram, Dragon Dictation og Heytell* se bilagslisten under afsnittet 'Kommunikation og styrkelse af sociale netværk'.

4. Læring og underholdning

Her er der tale om teknologi, som borgeren bruger til læring og underholdning. Det kan fx være spil, som borgeren spiller med andre og dermed har et socialt fællesskab omkring.

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne, at borgerne bliver støttet i at søge på nettet, skrive sms'er, bruge YouTube og oprette profiler på netdating.

4.1. Aktuel status: hvad bruger medarbejderne og borgerne til læring og underholdning?

Medarbejdere

- Der bliver spillet brætspil.
- På et af tilbuddene har der tidligere været en Wii.

- På et af tilbuddene er der sat et tv op i motionsrummet, som bruges i forbindelse med motion.
- Nogle medarbejdere bruger videoer fra YouTube som icebreaker og som relationsskabende redskab, fordi det er sjovt og giver noget at snakke om.
- En medarbejder bruger video fra YouTube som et redskab, hvis stemningen er dårlig i en gruppe.
- En medarbejder siger, at det har stor værdi at bruge apps, som medarbejder og borger begge kender. Det kan fx være wordbrain eller en fodbold app. App'ene er med til at skabe dialog og er et fælles tredje, der kan skabe fællesskab.

Borgere fra Gribskov Misbrugsbehandling

- En borger spiller PlayStation.
- En borger spiller FarmVille på sin smartphone med sine Facebook-venner. Han bruger af og til in-game chat.
- En borger spiller meget skak på sin gammeldags-skak-computer.

Borgere i botilbud

- Flere borgere har en datingprofil på Zoosk på Facebook, scor.dk, men de bruger det ikke aktivt.
- En borger spiller fx Diablo, StarCraft, World of Tanks. World og Tanks har en social dimension. Borgeren spiller bl.a. med folk og venner han kender 'rigtigt'. Borgeren har været til et fysisk klanmøde med sin WoT-klan, hvor der deltog folk, han kun havde mødt online. Borgerens Støtte-/kontaktperson er tilfældigvis også med i klanen.
- Borgerne ser film og serier.
- Borgerne bruger YouTube.

4.2. Præsentation og vurdering af teknologier

Medarbejderne og borgerne blev til workshoppen og interviewene præsenteret for flere social teknologier, der kan understøtte læring og underholdning.

Teknologierne var:

- YouTube
- Wordfeud
- ScanHow

Vurdering af Scan How

De fleste medarbejdere og ledere vurderer Scan How positivt. De siger bl.a.:

- Scan How vil være godt for de borgere, der har angst. Borgerne kan med Scan How blive guidet og træne sig selv i fx at handle, tage bussen, komme ud blandt andre mennesker. Scan How kan give en tryghed og give borgerne noget at støtte sig til.
- I misbrugsbehandlingen har borgerne tankejournaler. Medarbejderne og borgerne arbejder med, hvordan borgerne kan udfordre og ændre deres tankemønstre, når de vågner om natten. Medarbejderen vurderer, at Scan How kunne være interessant i disse situationer, da den kan indeholde en struktureret guidning i, hvad borgeren skal gøre, når han vågner om natten.

4.3. Anbefalinger

Ønsker I at arbejde med læring, vil vi anbefale jer at kigge på *Scan How*, *MOBI:DO*, *DoDoneGone* og *YouTube*.

Fælles for Scan How og MOBI:DO er, at borgeren/medarbejderen ved hjælp af tekst, billeder, video, lyd og farver kan lave vejledninger, der guider borgeren i at løse konkrete opgaver. Scan How og MOBI:DO

fungerer ved, at borgeren scanner en QR-kode. App'ene kan bruges til at træne borgeren i fx at tage bussen eller handle ind, og de kan anvendes selvstændigt eller i samarbejde med medarbejderen. For yderligere information om Scan How og MOBI:DO se bilagslisten under afsnittet 'Læring og underholdning'.

DoDoneGone er en hjemmeside, der hjælper mennesker med angstproblemer i at træne det, som angsten forhindrer dem i. DoDoneGone anvender elementer fra kognitiv adfærdsterapi og ergoterapi, hvor borgeren systematisk gennemfører opgaver, der bliver mere og mere krævende. En person, som er bange for at færdes blandt andre mennesker, kan fx. starte med at skulle gå ned til indgangen af et supermarked og slutter sit forløb efter 10 øvelser med at gennemføre et helt indkøb i supermarkedet. For yderligere information om DoDoneGone se bilagslisten under afsnittet 'Læring og underholdning'.

YouTube er en hjemmeside, hvor man frit kan dele sine videoklip. Brugere kan uploade videoer, se andres videoer og kommentere hinandens videoer. Hjemmesiden indeholder meget underholdning og viden. For yderligere information om YouTube se bilagslisten under afsnittet 'Læring og underholdning'.

Udfordringer med social IT

I spørgeskemaundersøgelsen, workshoppen for medarbejderne, de to fokusgruppeinterview med borgere og fokusgruppeinterviewet med ledere, er deltagerne blevet spurgt til, hvad der er de største udfordringer i arbejdet med social IT på tilbuddene. Nedenfor ses, hvad deltagerne har svaret:

1) Manglende finansiering

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne for tre af tilbuddene, at manglende finansiering er en udfordring i moderat grad, en leder svarer i høj grad og en svarer 'ved ikke'.

Medarbejderne og lederne siger:

- Meget af den teknologi, vi taler om, kræver, at borgere har en smartphone, tablet eller PC. Det har de ikke nødvendigvis råd til at købe. Hvis vi kigger på hele gruppen af borgere, er der derfor mange, der ikke har mulighed for at få adgang til social IT. I misbrugsbehandlingen kunne det fx være oplagt at have et par låne-iPads liggende, som borgerne kunne bruge, mens de var på stedet.
- Mange borgere har ikke selv computer, og de vil nok ikke sidde i opholdsstuen og skype med deres familie.

2) Borgernes livssituation

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne for tre af tilbuddene, at manglende interesse hos borgerne er en udfordring i moderat grad, en leder svarer i høj grad og en svarer 'ved ikke'. Endvidere svarer lederne for fire af tilbuddene, at borgernes livssituation er en udfordring i høj grad, og en leder svarer i moderat grad.

Medarbejderne siger:

- Indstillingen til teknologi er meget proportional med alder. Jo ældre borgerne er, jo mindre interesserer de sig for teknologi. De vurderer derfor også, at det særligt er de yngre borgere, der kan få glæde af teknologierne.
- Medarbejderne har en opgave i at introducere borgerne til social IT. En umiddelbar manglende interesse hos borgerne kan skyldes manglende viden om, hvad der findes, og hvad det kan bruges til.
- Der er borgere, der tror, at kameraet på computeren optager hele tiden. Paranoide mennesker og IT passer ikke godt sammen. Der er meget snak om hacking, og nogle borgere bliver kun mere paranoide af det.

Borgerne siger:

- Det er vigtigt, at social IT bruges som supplement og ikke som en erstatning for det personlige møde. En borger siger fx, at det virker som om, at krisehåndterings-apps sigter på at overtage personalets funktion.

3) Mangel på viden og kompetencer

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne for fire af tilbuddene, at manglende kompetencer og viden er en udfordring i høj grad, og en svarer i moderat grad.

Medarbejderne og lederne siger:

- Der mangler viden om, hvordan vi kan arbejde med social IT. Det er vigtigt, at alle medarbejdere har den fornødne viden og kan hjælpe borgerne. Vi skal huske på, at personalegruppen er ikke på samme niveau.
- Vi mangler et overblik over, hvad der er tilgængeligt af social IT.

- Til at sikre fælles ejerskab skal der skabes interesse hos de kollegaer, som ikke synes, at social IT er sjovt og interessant. Det er alle medarbejdere, der skal være med til de indledende snakke om social IT, så alle kan se ideen.

Borgerne siger:

- Vi skal vide, hvad vi kan bede støtte-/kontaktpersonerne om hjælp til. De kan ikke vide alt, så man kan ikke altid regne med IT-støtte fra dem.
- Mange borgere kan ikke håndtere, når der opstår fejl på telefonen eller computeren. Der skal være mulighed for at få teknisk support. Borgerne har ikke råd til at betale for teknisk support.

4) Prioritering

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne for tre tilbud, at manglende prioritering hos medarbejdere/ledelse er en udfordring i moderat grad, en svarer i høj grad og en svarer 'Ved ikke'. Derudover svarer lederne for to tilbud, at manglende tid er en udfordring i mindre grad, to svarer i moderat grad og en svarer 'Ved ikke'.

Medarbejderne og lederne siger:

- Hvis det implementeres, skal det prioriteres. Det kræver, at der bliver sat tid af til det, og det betyder, at der er noget, medarbejderne ikke kan gøre i samme omfang. Men på den lange bane vil det forhåbentlig kunne spare os for noget tid.
- For at sikre den fremtidige brug af social IT, er det centralt, at der sker en løbende vedligeholdelse og opfølgning fra medarbejderne.

5) Pårørende

I spørgeskemaundersøgelsen svarer lederne for fire af tilbuddene, at modstand hos pårørende 'slet ikke' er en udfordring, og en svarer 'i mindre grad'.

Medarbejderne siger:

- Det er en udfordring, hvis de pårørende ikke har fx en computer. Så kan borgerne fx ikke Skype med dem.

6) E-boks og netbank

Dette emne er der ikke spurgt til i spørgeskemaundersøgelsen.

Borgerne siger:

- Det er en udfordring at bruge e-boks og netbank.

Bilag: Social IT

Struktur og overblik i hverdagen

IBG (Interaktiv borgerguide)



IBG er en fælles kommunikationsplatform, der fungerer som interaktiv opslagstavle og individuelt værktøj for borgere og personale. IBG højner tilgængeligheden til information gennem visuel kommunikation og gennemtænkt brugervenlighed.

IBG består af en række moduler, der kan sammensættes og modificeres, så de passer til borgernes hverdag og bostedets arbejds gange. Modulerne er fx: Vagtplan, madplan, aktiviteter, bookinger, billedgalleri. IBG kan også anvendes individuelt på en smartphone, tablet eller PC med en personlig brugertilpasset visning af IBG'ens indhold samt en personlig dagsstruktur.

IBG'en kan indeholde information om fx aktiviteter og vagtplaner for flere tilbud. Derudover kan IBG'en sættes op på et tilbud og tilgås af borgere fra andre tilbud på fx en iPad. Den fysiske afstand til IBG'en er ikke en hindring for at kunne tilgå den.

For at få den optimale løsning er ProReact åben for en dialog. Har I behov for særlige funktioner, kan nye moduler udvikles og implementeres.

Udviklet til: IGB er udviklet til mennesker med kognitive funktionsnedsættelser

Pris: Prisen afhænger bl.a. af antallet af moduler

Hjemmeside: <http://proreact.dk/wp/interaktiv-borgerguide>

CarePlan



CarePlan forbedrer kommunikationen mellem pårørende, borger og medarbejdere, og den optimerer personalets arbejds gange. CarePlan samler kalender, beskeder, øvelser, aktiviteter, smarthome-styring, Skype, madvalg, beskeder, telesundhed mm. i en nem indgangsportal. Den gør borgeren mere selvhjulpne, samtidig med at den letter personalets arbejde.

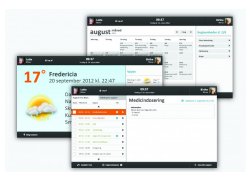
Udviklet til: Ældre mennesker og mennesker med kognitive handicap

Pris: Prisen afhænger af antallet af brugere og antallet af moduler

Platform: Android, iOS og Windows - mobile enheder og PC

Hjemmeside: www.careplanapp.dk

Sekoia



Sekoia er en åben platform, der integrerer og samler forskellige applikationer med fokus på sundhed eller socialt indhold. Applikationerne er fx opgavelister, aktiviteter, telemedicin og Skype. Sekoia giver mulighed for at forbedre hverdagen gennem bl.a. genoptræning, opgavestyring, videokommunikation, aktivitetskalender, sociale apps, varebestillinger og sundhedsmålinger.

Udviklet til: Pleje- og ældreområdet

Hjemmeside: www.sekoia.dk

Struktur



Struktur er en app, der hjælper med at skabe struktur i hverdagen. Med Struktur kan man holde styr på sine aktiviteter i kalenderen. Man kan tilføje delmål, billeder, indtale tekst og visuelt markere løste opgaver/delmål.

Udviklet til: Mennesker med ADHD

Pris: Gratis

Platform: iOS

Hjemmeside: <https://itunes.apple.com/kn/app/struktur/id692730085?mt=8>

Mobilize Me



Mobilize Me er app, der hjælper mennesker med kognitive forstyrrelser med at visualisere hverdagens struktur ved hjælp af pædagogiske virkemidler som tidsmarkør og billeder. Mobilize Me skaber sammenhæng, sikrer stabile rammer og hjælper beviseligt personer med kognitive forstyrrelser til en bedre hverdag med mindre stress og mere overskud. Mobilize Me giver adgang til flere end 7.500 billeder, direkte billedsøgning på Google samt mulighed for ubegrænset brug af egne billeder.

Udviklet til: Mobilize Me er et godkendt hjælpemiddel til personer med kognitive forstyrrelser som f.eks. autisme, ADHD, downs syndrom og afasi, men kan også være en støtte for andre med behov for en struktureret og visualiseret hverdag.

Platform: Udviklet til iOS (iPad), Android (Android tablet), pc og Mac

Pris: Abonnement/licens www.mobilize-me.com/tilmelding/priser-dk

Hjemmeside: www.mobilize-me.com/

Husketavlen



Husketavlen minder borgeren om forskellige aktiviteter i løbet af en dag. Det fx kan være: "Nu er der morgenmad" eller "Husk din medicin". Der er fuld frihed til at skrive præcist det, man vil, og lave trin for trin forklaringer til, hvad en aktivitet går ud. Hver aktivitet kan ledsages af et billede fra det indbyggede billedkatalog (ca. 120 billeder), med egne billeder, eller et hvilket som helst billede fra internettet. Begivenheder kan ledsages af en lydbesked, som man selv indtaler.

Udviklet til: Mennesker med ADHD, alzheimers, aspergers, autisme, demens eller hjerneskade.

Platform: IOS

Pris: 499 kr (købes i App Store)

MemoActive



Memoactive hjælper med at huske aftalte tider, strukturere dagen, ugen og måneden – året rundt. I MemoActive viser en lyssøjle/lysprik, hvad tid på dagen det er. Påmindelser for aktiviteter kan modtages som alarm og personligt indtalt besked. Påmindelserne kan også indeholde informationer med billede og beskrivende tekst samt delaktiviteter, som kan krydses af. Dette giver et godt overblik for brugeren og gør det lettere at udføre aktiviteter, som består af flere delmål. Medfølgende talesyntese kan bruges til at få oplæst instruktioner til aktiviteterne. Alarm, vibration samt en personlig indtalt besked kan gives ved aktiviteternes starttid og/eller sluttid. Memoactive har også en forenklet telefonfunktion til samtaler og til normale tekstbeskeder (sms).

Udviklet til: Mennesker med kognitive funktionsnedsættelser

Pris: 12.850 kr.

Hjemmeside: www.abilia.dk/produkter/produkt.aspx?productgroup=267487&product=271442

Kommunikation og styrkelse af sociale netværk

FaceTime



FaceTime gør det muligt at deltage i samtale- og videoopkald med andre FaceTime-brugere. Man skal have et telefonnummer eller en e-mail på den person, man vil tale med, for at kunne foretage FaceTime-opkald.

Udviklet til: Alle

Platform: iOS (er præinstalleret på Apples produkter: iPhone, iPad og iPad mini)

Pris: Gratis.

Hjemmeside: www.apple.com/dk/ios/facetime/

Skype



Skype giver mulighed for at chatte og deltage i samtale- og videoopkald over internettet.

Udviklet til: Alle

Platform: Kan bruges på alle enheder

Pris: Gratis – du skal dog have internetforbindelse samt en computer/tablet/smartphone med webcam og mikrofon.

Hjemmeside: www.skype.com/da/

Google hangouts



Google hangouts giver mulighed for at deltage i videoopkald med en enkeltperson eller en gruppe på op til 10 personer på en gang. Du kan vise billeder og dele dine følelser med emoji under samtalen.

Udviklet til: Alle

Platform: Kan bruges på alle enheder

Pris: Gratis

Hjemmeside: www.google.com/+/learnmore/hangouts/?hl=daE-mail

Facebook



Facebook kan bruges til at holde kontakten med venner, familie og bekendte. Man får en personlig side, hvor man fx kan skrive oplysninger om sig selv, lave opslag på sin væg, uploade billeder, følge med i andres opdateringer og skrive beskeder til andre.

Udviklet til: Alle

Platform: Kan bruges på alle enheder

Pris: Gratis

Hjemmeside: <https://da-dk.facebook.com/>

Instagram



Instagram er en hurtig og sjov måde at dele dit liv med familie og venner på. Tag et billede eller optag en video, vælg et filter for at ændre udseendet og stemningen, og slå det derefter op på Instagram. Man kan også dele det på fx Facebook, Twitter og Tumblr.

Udviklet til: Alle

Platform: Kan bruges på alle enheder

Pris: Gratis

Hjemmeside: <http://instagram.com>

Dragon Dictation



Dragon Dictation er et stemmegenkendelsessystem. App'en giver mulighed for, at man fx indtaler en besked og derefter ser beskeden på skrift. Man kan bruge det til at diktere fx en sms, e-mail eller statusopdatering på Facebook.

Udviklet til: Alle

Platform: iOS

Pris: Gratis

Hjemmeside: www.nuancemobilelife.com/apps/dragon-dictation

Heytell



Heytell giver mulighed for at tale med venner og familie – via sms. I stedet for at sms'ere på "gammeldags vis", kan du med denne app sende en talebesked, blot ved at holde en knap nede og derefter sende talebeskeden.

Udviklet til: Alle

Platform: iOS, Android

Pris: Gratis

Hjemmeside: www.heyteell.com

Selvmonitorering og krisehåndtering

MinPlan



MinPlan er en elektronisk kriseplan, der kan benyttes i mange af livets kriser. MinPlan udfyldes af brugeren selv eventuelt med hjælp fra pårørende eller personale. MinPlan indeholder de elementer, en kriseplan sædvanligvis indeholder, såsom kortlægning af netværk, symptomer/krisebeskrivelser, ideer til handlemuligheder og strategier, kontaktinformation til telefonrådgivning m.m..

Udviklet til: Mennesker med sindslidelser

Pris: Der er gratis lite-version og to betalingsversioner, hvor prisen afhænger af bl.a. antallet af brugere (<http://minplan.org/minplan-pricing.html>)

Platform: iOS, Android

Hjemmeside: <http://minplan.org/>

iMindfulness



App'en iMindfulness kan bruges af nybegyndere som en introduktion til mindfulness og meditation, såvel som af erfarne til at strukturere og holde en mindfulnesspraksis ved lige. Udover en introduktion til mindfulness og hvordan man praktiserer det, indeholder app'en 3 guidede meditationer:

- et 4 minutters åndedrætsrum
- en 10 minutters meditation på åndedrættet
- en 20 minutters meditation på åndedræt og lyde

Udviklet til: Alle

Pris: 13 kr.

Platform: iOS, Android

Optimism



En engelsk app, hvor man kan foretage meget omfattende registreringer af fx sit humør. Gennem registrering kan app'en hjælpe med at udvikle strategier for, hvordan man kan arbejde med sin depression, bipolar lidelse eller andre sindslidelser

Udviklet til: Mennesker med sindslidelser, depression, bipolare lidelser

Pris: Gratis

Platform: iOS

Akuthjælp



Med den nationale akuthjælp-app kan man lynhurtigt få et overblik over samtlige skadestuer, akutmodtagelser, skadestuer mm. i Danmark. Du kan ringe direkte op til lægevagten og finde åbningstider på dit nærmeste apotek. Hvis du i en akut situation har brug for tandlæge, kiropraktor eller psykiatrisk hjælp, kan du også slå det op i app'en. App'en dækker hele Danmark.

Udviklet til: Alle

Platform: iOS, Android

Pris: Gratis

Læring og underholdning

Scan How



Scan How er en app til mennesker med autisme eller andre kognitive vanskeligheder. Scan How kan bruges til at lave sociale historier eller arbejdsgange for at gøre hverdagen mere overskuelig for brugeren og højne selvstændigheden i hverdagen. Scan How fungerer ved brug af QR koder, der scannes. Herefter illustrerer et videoklip, hvordan en opgave skal løses – det kan fx være, hvordan man laver kaffe.

Udviklet til: mennesker med autisme (ASF), ADHD, Alzheimers eller andre kognitive forstyrrelser. App'en kan bruges af mennesker med alle former for kognitive funktionsnedsættelser, da arbejdsgangene/opgaverne ikke er foruddefineret i app'en.

Platforme: app til iOS og Android

Pris: Gratis. Der er mulighed for at købe "Scan How Cloud". Med et Cloud abonnement kan der deles dokumenter med andre specifikke brugere. Uden "Scan How Cloud" er det kun den enhed, hvor dokumentet er oprettet på, som kan scanne QR-koden, og få vist dokumentet. En elevkonto (borger) koster 13 kr./mdr. En underviserkonto (tilbud) koster: 25 kr./mdr.

Hjemmeside: www.scanhow.com

MOBI:DO



MOBI:DO er en app, der skaber skabe struktur og overblik i hverdagen ved at forenkle hverdagens opgaver og gøre de daglige rutiner endnu nemmere.

Programmet er bygget op omkring QR-koder, som man scanner med en mobiltelefon, og som giver tjeklister og vejledninger direkte på telefonen. Opgaverne tjekker man af efterhånden, og det betyder, at man uden besvær kan have hjælpen til de daglige gøremål, opgaver og udfordringer lige ved hånden. Koderne laver man via app'en MOBI:DO make, og de indeholder lige nøjagtig de tjeklister og vejledninger, der er behov for. I cheklisterne kan man have billeder, video, tekst og timere, der kan støtte visuelt og auditivt igennem en opgave.

Udviklet til: Mennesker med sindslidelser, autisme, ADHD, senhjerneskode, demens, udviklingshæmning og svagt syn.

Platform: app til iOS og Android

Pris: Gratis

Hjemmeside: www.mobido.dk

DoDoneGone



DoDoneGone er en mobil webtjeneste, der hjælper mennesker med angstproblemer til at gøre netop det, som angsten forhindrer dem i. Det kan fx være at køre bus, købe ind,

tage ordet blandt andre eller klatre op på en stige. DoDoneGone er baseret på ergoterapeutiske

eksponeringsøvelser. Der er to indgange til DoDoneGone: Som "instruktør" kan man oprette øvelser, og som "bruger" kan man udføre dem.

Udviklet til: DoDoneGone er også egnet til mennesker med kognitive vanskeligheder, der behøver enkle instruktioner for at kunne gennemføre aktiviteter alene eller til mennesker med psykiske lidelser, som skal trænes i sociale aktiviteter.

Platform: webapp

Pris: Gratis

Hjemmeside: www.dodonegone.com

YouTube



YouTube er en [hjemmeside](#), hvor man frit kan dele sine [videoklip](#). Brugere kan uploade videoer, se andres videoer og kommentere hinandens videoer. Hjemmesiden indeholder meget underholdning og viden – der findes fx mange videoklip, der guider dig i løse bestemte opgaver.

Udviklet til: alle


Platform: hjemmeside

Pris: Gratis.

Hjemmeside: www.youtube.com

Hardware/software

dukaPC


 dukaPC er en brugervenlig computer, som hjælper seniorer med at komme online og få glæde af de mange muligheder, computeren og internettet tilbyder. En dukaPC kobler sig automatisk på et centralt system, hvorfra den henter de seneste nyheder, e-mails, vejrudsigt, TV programmer osv.

Udviklet til: Seniorer (folk der aldrig har brugt en computer før)

Pris: Afhænger af produkt, www.dukapc.dk/produkter/

Hjemmeside: www.dukapc.dk

LetNet

 LetNet er en simplificeret brugerflade til computere, der hjælper folk, som har svært ved at bruge en computer og internettet. LetNet kører som et computerprogram, hvor brugerne via stor tekst og store ikoner har mulighed for at søge på internettet, sende og modtage mails, skrive i tekstbehandlingsprogrammer, se billeder og videoer samt lytte til musik. Der er indbygget vejledningsvideoer, som kan understøtte brugerne i at anvende LetNet.

Udviklet til: Henvender sig primært til ældre mennesker. Kan bruges af alle, der har brug for en simpel brugerflade på computeren.

Pris: LetNet program 499 kr. Derudover kan man købe LetNet hjælp, se www.letnet.dk/da/produkter/

Platform: Windows, herunder på stationære computere, bærbare samt tablets.

Hjemmeside: www.letnet.dk

Mere inspiration

Der er i Danmark en række aktuelle projekter, hvor der udvikles apps, hjemmesider mm. Vi vil anbefale jer at holde øje med disse projekter, da det er social IT, **som på sigt kan blive tilgængeligt**.

Min vej



Min vej er en kriseplan/forebyggelsesplan udviklet som et individuelt recovery understøttende værktøj. Min vej er en åben skabelon, der udfyldes af den enkelte. Den indeholder de elementer, en kriseplan sædvanligt indeholder (beskrivelse af tidlige advarselstegn, risikosituationer, kortlægning af netværk, ideer til handlemuligheder, osv.) samt en række features og muligheder, der i særlig grad understøtter den enkelte borger i at leve et godt hverdagsliv. Det kan fx være at måle på omfanget af social kontakt eller ens humør.

Udviklet til: Mennesker med sindslidelser

Platform: app til iOS og Android

Pris: Gratis

Hjemmesiden: www.min-vej.dk/

Moviiss



Moviiss er et støttesystem delt op i 4 dele:

- En kalenderfunktion, hvor man kan bruge billeder, ikoner og videoer. Her kan brugeren blive mindet om forestående opgaver.
- En opgave-del, hvor de fleste dagligdags gøremål er optaget på video og nemt kan tilgås via den simple menu.
- En profil-del, hvor egne videoer kan tilgås. Det vil sige videoer, som er unikke for den enkelte bruger – såsom en video af, hvordan brugeren pakker sin sportstaske.
- En timer-funktion, der fungerer som både almindelig digital timer, men også som en visuel nedtællingsfunktion.

Udviklet til: Mennesker med autisme, ADHD

Platform: App til iOS og Android

Pris: Gratis. For at blive oprettet som bruger, skal man sende en e-mail til moviiss@aalborg.dk og bede om at få tilsendt brugernavn og password.

Hjemmeside: <http://moviiss.dk/index.html>

BetterOff

BetterOff

BetterOff er et program til nedtrapning af antidepressiv medicin. Programmet kombinerer mulighederne i self-tracking via app, online brugerforum og vidensbase og fagpersoners individuelle vejledning. Målet er, at brugeren oplever en tryk proces med få eller ingen nedtrapningssymptomer og gennem livsstilsændringer kan forebygge tilbagefald.

BetterOff er under udvikling.

Hjemmeside: <http://afsniti.dk/betteroff/>

Momentum



Momentum er en app, som brugere af psykiatrien kan benytte til at forberede behandlingssamtaler og arbejde med personlige mestringsstrategier. Under 'Samtaler' guides brugeren igennem de spørgsmål, det er vigtigt at komme omkring under behandlingssamtaler, mens strategidelen kan bruges til at oprette, afprøve og evaluere egne mestringsstrategier. App'en indeholder desuden film om forskellige menneskers erfaringer med at komme sig og tekster om recovery.

Formålet med app'en er dels at gøre det nemmere at få indflydelse på beslutninger vedrørende egen behandling, dels at understøtte individuelle recoveryprocesser. Momentum er et redskab til fælles beslutningstagning (Shared Decision Making), der sætter brugeren i centrum og skaber bedre betingelser for brugerindflydelse og dialog mellem bruger og behandler.

App'en afprøves i Region Hovedstaden i 2014. En endelig evaluering af app'en forventes at være klar i november 2014.

Platform: iOS, Android

Pris: Gratis

Link:

- http://www.psykiatri-regionh.dk/menu/Centre/Kompetencecentre/Kompetencecenter+for+rehabilitering+recovery/Momentum_app/Momentum_app.htm
- http://www.psykiatri-regionh.dk/topmenu/Nyheder_ny/Nyheder_ny1/Aktuelle+nyheder/nyappstyrkersamarbejdemlptogbehandler.htm
- <https://itunes.apple.com/dk/app/momentum-f-lles-beslutninger/id881393696?!=da&mt=8>

DayBuilder



Daybuilder er en telemedicinsk løsning, der støtter den psykiatriske behandling ved at give forbedret information om patientens tilstand. Med [Daybuilder](#) kan klinikerne hele tiden følge sine patienter tæt – også når de er hjemme og i ambulant behandling.

Med Daybuilder registrerer patienterne de variabler, som betyder noget for deres velbefindende, fx søvn, humør, motion osv. Daybuilder kan både bruges på alle enheder med web-adgang og over sms.

Daybuilder er udsprunget fra Københavns Universitet og er designet i tæt samarbejde med Psykiatrisk Center København.

Udviklet til:

Platform: Webapp

Pris: Gratis. Kontakt Daybuilder for en brugerkonto (<https://www.daybuilder.dk/Account/How>)

Hjemmeside: www.daybuilder.dk

Monarca



Monarca er en applikation, der giver brugeren indikationer på, hvordan hans/hendes sygdom udvikler sig fra dag til dag. Hver dag skriver brugeren: antal timer han har sovet, om og hvor meget alkohol han har drukket, angivelser af humør etc. Hertil registrerer applikationen automatisk, hvor meget brugeren har anvendt sin mobiltelefon – fx antal sms'er og talte minutter. Til sammen skaber disse informationer en digital logobog, der kan informere brugeren om sin lidelse.

Monarca er blevet til i et EU-forskningsprojekt, og fra Danmark deltager IT-Universitetet og Region Hovedstadens Psykiatri.

Udviklet til: Mennesker med bipolare lidelser

Platform: Android

Pris: Gratis

Hjemmeside: <http://www.monarca-project.eu/>, <http://pitlab.itu.dk/monarca>

MindFrame



MindFrame er et online system til støtte og overblik i det daglige liv med skizofreni. MindFrame er udviklet som en ramme, der kan give en et individuelt billede på sammenhænge mellem liv og sygdom. Sammen med sin behandler udvikler man sin 'ramme', så den matcher ens aktuelle udfordringer og retter sig mod det, man har brug for støtte til. Behovet for støtte omsættes til individuelle handlingsplaner i app'en, der gør, at støtten til selvhjælp altid er lige ved hånden; også støtten til at passe på sig selv, når man har det godt.

MindFrame er udviklet i et samarbejde mellem Enhed for Psykiatrisk Forskning, Idéklinikken og en gruppe unge og deres behandlere fra Ambulatorium for unge med skizofreni (OPUS) i Region Nordjylland.

Udviklet til: Mennesker med skizofreni

Platform: Det består af en smartphone-applikation til patienten, en overbliksskærm til behandleren og en webportal.

Hjemmeside: www.mindframe-app.dk

Artikler og katalog

- Smartphone-apps som nyt psykiatrisk behandlingstiltag: <http://ugeskriftet.dk/videnskab/smartphone-apps-som-nyt-psykiatrisk-behandlingstiltag>
- Trænings-app til psykiatriske patienter: <http://fysio.dk/fafo/Nyheder/Tranings-app-til-psykiatriske-patienter/#.VEd-72VVvBJ>
- SOCIAL IT KATALOG, En liste over tidens mest spændende apps, projekter og tendenser: Socialt Udviklingscenter SUS & Living It Lab, 2014