



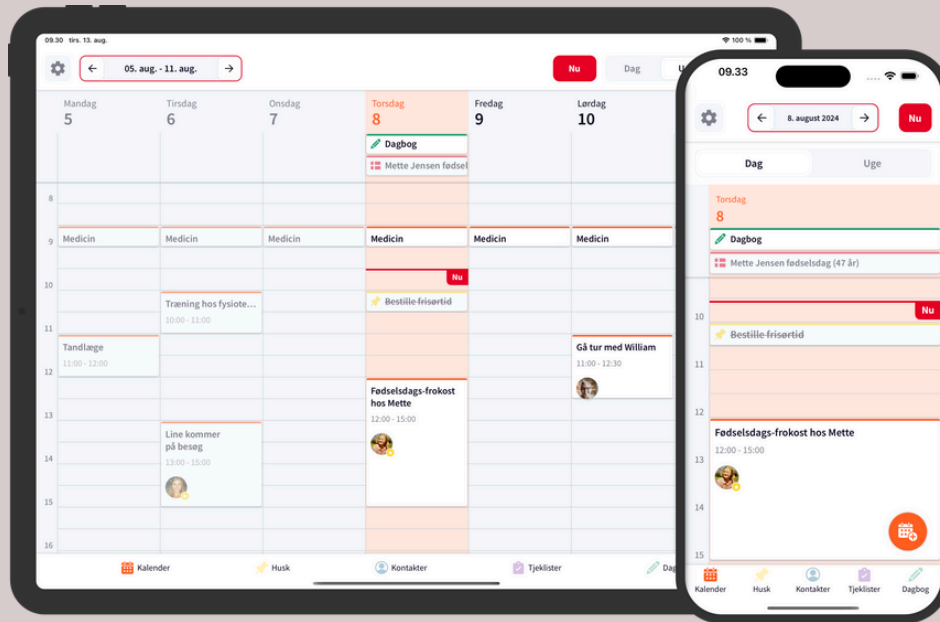
DagLiv appen

- Støt og styrk din hukommelse
- Skab struktur og overblik

BRUGSANVISNING

WWW.DAGLIV.DK

VELKOMMEN TIL DAGLIV



- **DagLiv** er en **meget brugervenlige alt-i-en app**, der støtter og styrker hukommelse, struktur og overblik.
- Appen **kombinerer kalender, huskesedler, kontakter, tjeklister og dagbog** på en nem og overskuelig måde.
- DagLiv er udviklet på baggrund af **forskning**. Der er dermed **evidens for appens brugervenlige design og funktioner**.
- Dagliv er designet til **mennesker med let demens**, men bruges af alle, der har behov for støtte af hukommelse og struktur, fx pga. **hjerneskade, udviklingshæmning, ADHD eller autisme**. Eller **ældre**, der synes almindelige apps er for svære at bruge.
- Dagliv kan bruges på tværs af **flere enheder samtidig (mobiler og tablets)** - og fx **pårørende** kan være med til at bruge appen.

BRUGSANVISNING

1

KOM GODT I GANG MED DAGLIV APPEN

2

KALENDER

3

HUSK

4

KONTAKTER

5

TJEKLISTER

6

DAGBOG

7

INDSTILLINGER OG PÅMINDELSER

8

OM DAGLIV

1

KOM GODT I GANG MED DAGLIV APPEN

Det er nemt at komme i gang med DagLiv

- Du **downloader appen fra en appstore.**
Søg efter DagLiv eller skan en af disse QR koder med din mobil/tablet - så kommer du direkte til DagLiv i hhv. Apples App Store eller Google Play.
-
-
-
-
- Når du har downloadet appen til din mobil eller tablet skal du oprette din **personlige brugerkonto**. Det gør du ved at indtaste din mailadresse og en kode du selv vælger (minimum 6 tegn).
 - Du kan prøve appen gratis i 7 dage - og herefter kan du bruge den via abonnement*.
 - Du kan nu gå i gang med at bruge appen.
 - For at få den bedste start med appen opfordrer vi til at du **læser denne brugsanvisning igennem mens du har appen åben** - og prøver de forskellige funktioner af, samtidig med at du taster dine egne data ind i appen.
 - **Appen kan bruges på tværs af flere enheder** - dvs. efter du har oprettet en brugerkonto (fx på en Apple iPhone) kan du efterfølgende installere appen på andre enheder (mobiler og tablets - både iOS og Android) og have adgang til den samme brugerkonto på flere enheder (ved at bruge det samme brugernavn/mail og adgangskode på alle enheder). Så kan du fx have det store overblik på en iPad/tablet hjemme og have appen med uden for hjemmet på din mobil. Du kan også vælge at dele din konto med pårørende, hvis I ønsker at bruge appen sammen.

Har du brug for mere information eller hjælp?

- På hjemmesiden www.dagliv.dk kan du finde mere information om DagLiv appen, videoinstruktioner mv.
- Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp kan du kontakte os på mail dagliv@mindtek.dk eller pr. telefon 3131 0199 (hverdage kl. 12-13).

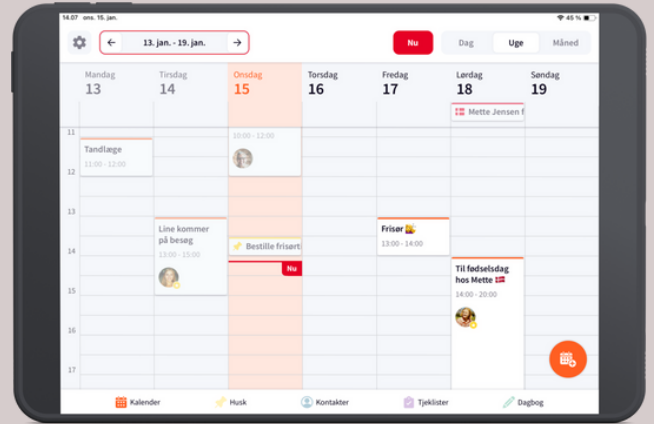
*Efter den gratis prøveperiode er DagLiv en betalingsapp (79 kr./md. eller 699 kr./årl.).
Betalning sikrer, at DagLiv er en sikker og driftsstabil app, uden reklamer.

2

KALENDER

DagLiv giver ekstra støtte til hukommelse, overblik og struktur

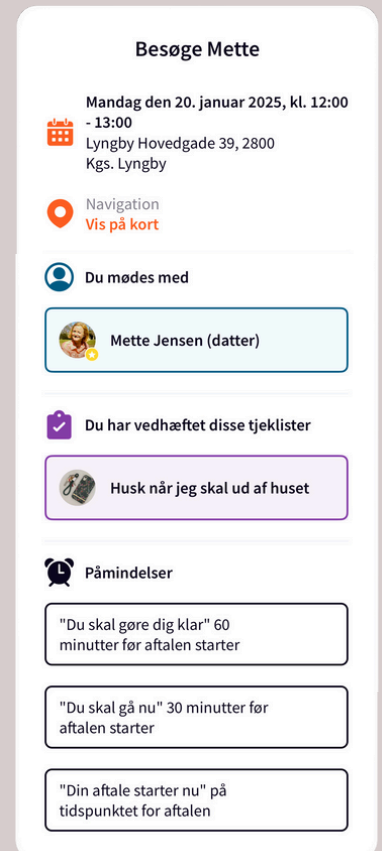
- **DagLiv er bygget op omkring en kalender**, hvor funktioner og design er lavet til at give **ekstra støtte til hukommelse og struktur**.
- Der er fx et **pulserende "nu"** som leder opmærksomheden hen på det aktuelle tidspunkt - og gør det nemt at finde rundt i kalenderen.
- Og hvis man "bladrer" frem og tilbage i kalendere på skærmen kommer man nemt tilbage til "nu" ved at trykke på den **røde firkantede "nu"** knap øverst.



DagLiv kalender - overblik på en tablet

Nemme kalenderaftaler - der støtter hukommelse og orientering

- Når du opretter en aftale i kalenderen, kan du vælge at **tilføje en adresse**. Du kan fx vælge adresse fra en af dine kontaktpersoner, så sættes adressen direkte ind i kalenderaftalen.
- Når du skal hen til aftalen, kan du vælge **få vist ruten** hen til adressen (din kort-/navigationsapp åbnes direkte via DagLiv appen) - så finder du nemt frem uden at skulle taste adressen i din navigation (denne funktion kan vælges til/fra i DagLiv appens indstillinger, se mere side X)
- Du kan sætte en **kontaktperson** ind i aftalen, så kan du fx åbne aftale og kontakte personen du har en aftale med direkte via appen.
- Du kan også tilføje en **tjekliste**.
- Du kan indsætte en, to eller tre **påmindelser** om aftalen (når du skal gøre dig klar, når du skal afsted, og når aftalen starter).
- Du kan få påmindelserne fra DagLiv på alle de enheder, hvor DagLiv er installeret (se side X for indstillinger). Du kan også få påmindelser på et smartwatch, der er koblet til din mobiltelefon.



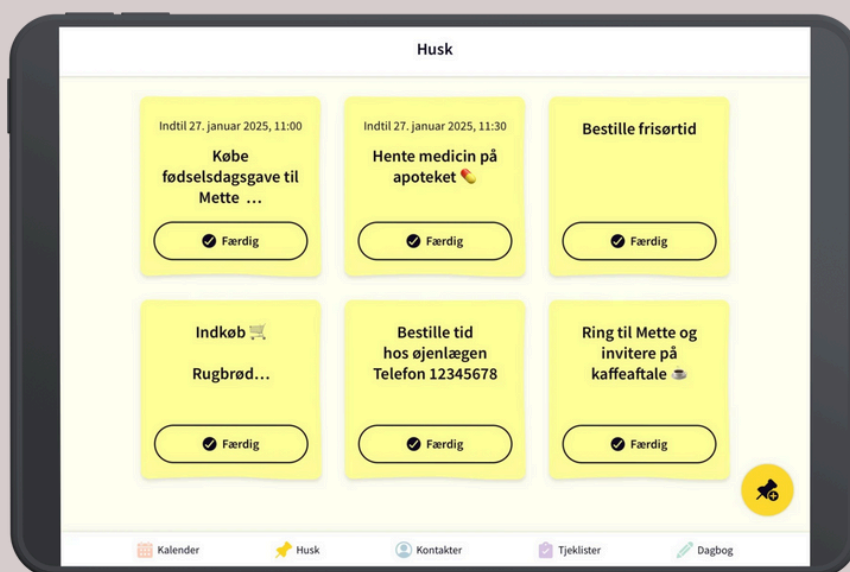
En kalenderaftale - på telefonen

3

HUSK

DagLiv appen holder styr på dine huskesedler

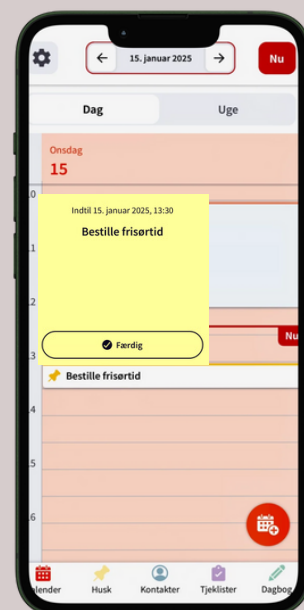
- Når man har problemer med hukommelse, overblik og struktur kan det nemt blive kaotisk at holde styr på papir-huskesedler.
- Med DagLiv appen kan du **skrive dine huskesedler direkte i appen** – så er du sikker **adgang til huskesedlerne hele tiden** – på mobil og tablet – og du når nemt overblik over dine huskesedler.
- Det er også nemt at dele huskesedler – hvis man deler DagLiv appen med andre.



Overblik over huskesedler – sådan ser det ud på en tablet

DagLiv huskesedler - giver ekstra støtte til hukommelsen

- Huskesedler i DagLiv appen kan tilføjes en deadline – så kan du **se huskesedlen i dit kalenderoverblik** – og du får en **påmindelse** om din huskeseddel via DagLiv appen.
- Du kan også **markere en huskeseddel som færdig**, så kan du se i dit kalenderoverblik, at du har husket det, der stod på huskesedlen.

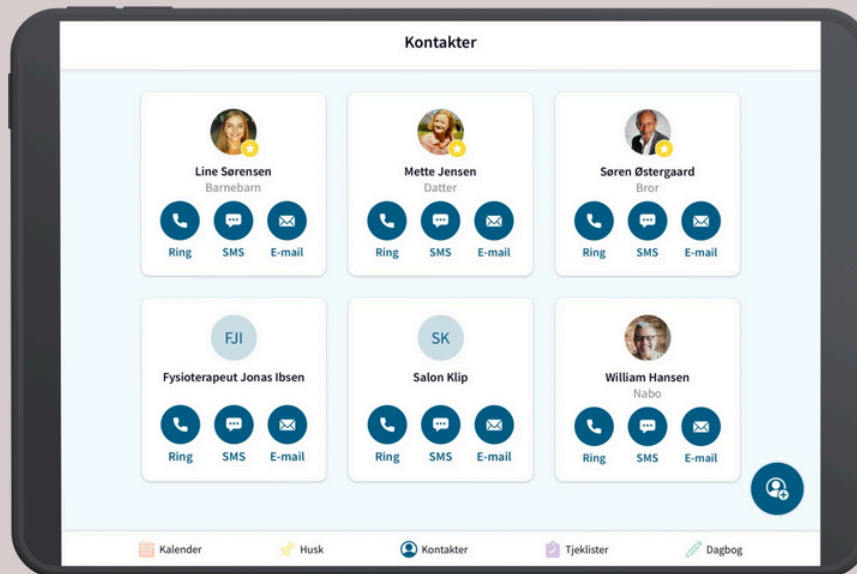


En huskeseddel – på telefonen

4

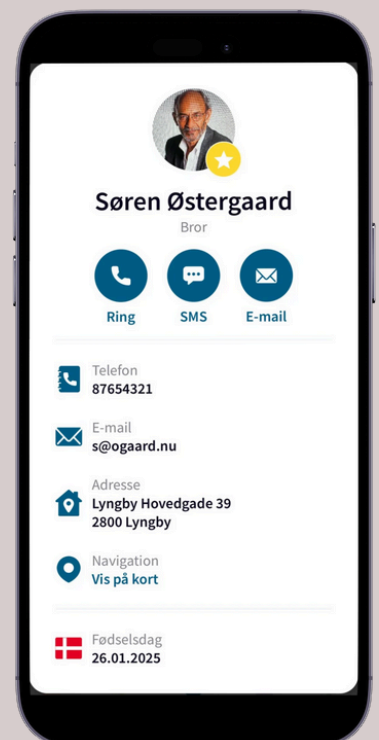
KONTAKTER

DagLiv samler og giver overblik over dine kontakter



Overblik over kontakter - sådan ser det ud på en tablet

- Med DagLiv appen får du **nem adgang til al information om dine kontakter**: et foto (som støtter hukommelse/genkendelse, navn, jeres relation, telefonnummer, e-mail adresse og adresse).
- Du kan også åbne **rutevisning hen til persons adresse** via DagLiv appen (din kortapp / navigationsapp åbnes direkte via DagLiv appen).
- Du kan også **kontakte personen via DagLiv appen** - ved at trykke på ring/sms/e-mail.
- Personens **fødselsdag**, eller andre mærkedage, kan også tilføjes - og denne dag er markeret i kalenderen - og hjælper dig med at huske disse mærkedage.
- Hvis du har en **kalenderaftale** med en af dine kontaktpersoner, kan du med et klik tilføje kontaktpersonen til en kalenderaftale - og du kan tilføje personens adresse i kalenderaftalen (se mere under kalender og aftaler side 5).



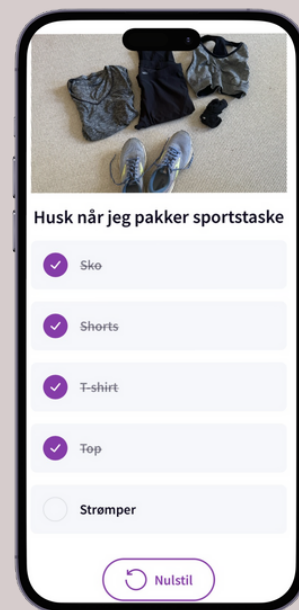
En kontakt - på mobiltelefonen

5

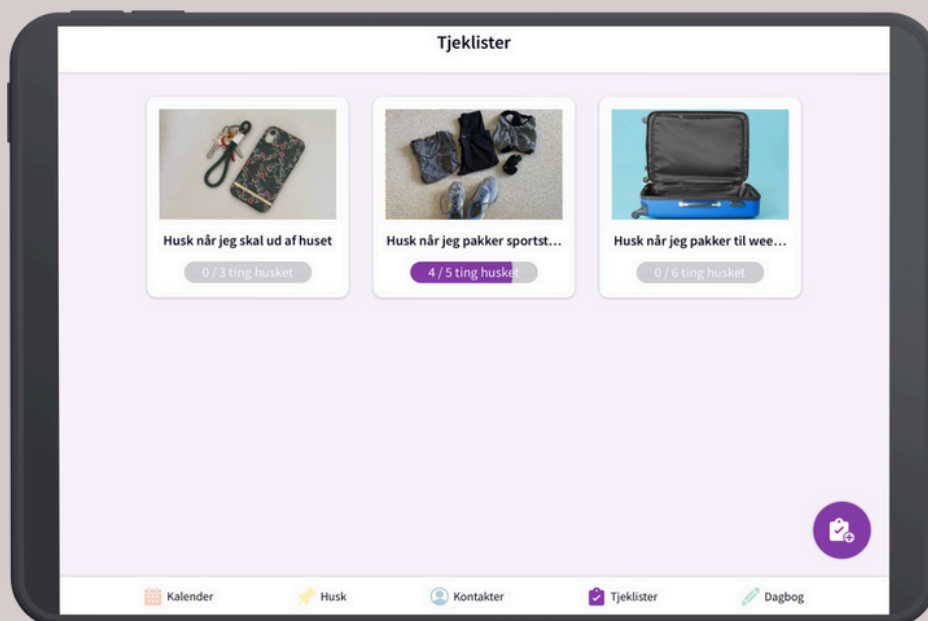
TJEKLISTER

Tjeklister hjælper dig med at huske, tjekke og få overblik

- Du kan lave dine **personlige tjeklister** i DagLiv appen med **foto** og **liste** over ting der skal huskes eller gøres i en bestemt sammenhæng.
- Når du åbner tjeklisten kan du **“tjekke af”** efterhånden som du gennemfører det, der står på tjeklisten.
- Tjeklister kan også **tilføjes i kalenderaftaler** – og minde dig om det du skal huske i forbindelse med en aftale (se mere under kalender og aftaler side 5).



En tjekliste - på telefonen



Overblik over tjeklister - sådan ser det ud på en tablet

6

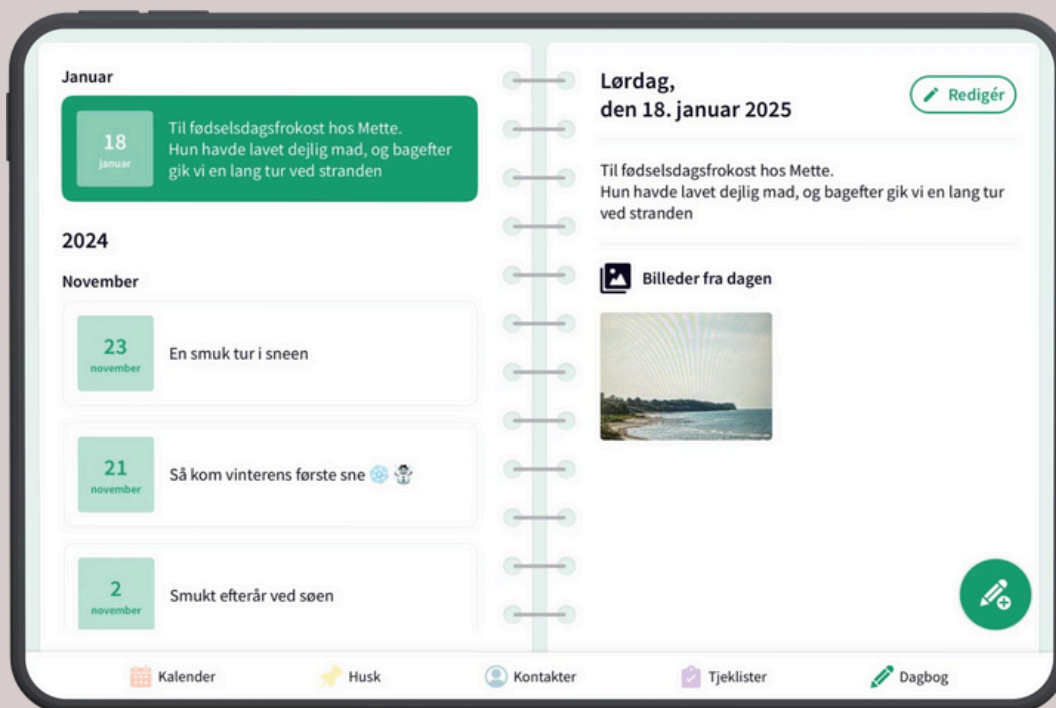
DAGBOG

Dagbogen støtter og styrker hukommelsen over tid

- I dagbogen kan du gemme dine **minder**, og **støtte hukommelsen for små og store oplevelser** i hverdagen og livet.
- Du kan tilføje dine egne **fotos** og **korte tekster**.
- Når du har et dagbogsnotat på en given dato, kan du se i dit **kalender**overblik, at der er skrevet noget i dagbogen den dag. Og du kan åbne dagbogsnotatet fra kalendersiden.
- Dagbogen er også en god måde at **dele oplevelser og minder** hvis I bruger DagLiv appen sammen. Pårørende kan fx sætte fotos ind fra oplevelser, I har haft sammen – til fælles glæde og fælles minder.



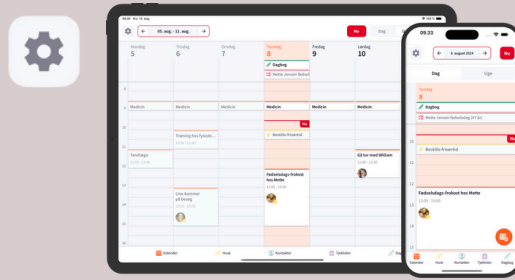
Dagbog på telefonen




Dagbogen – overblik og detaljer på en tablet

7

INDSTILLINGER OG PÅMINDELSER



Indstillinger

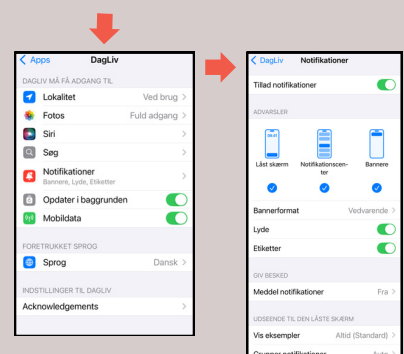
- Øverst i venstre hjørne af DagLiv skærmen finder du indstillinger.
- Når du trykker på dette ikon  får du mulighed for at indstille appen, så den passer til dine behov.
- Du kan indstille om du vil have **påmindelser** (se også nedenfor vedrørende indstillinger).
- Du kan også indstille om du vil give appen **adgang til kort**. Kort kan bruges i kalenderaftaler (se side 5) og ift. kontaktpersoner (se side 6).
- Du kan også indstille om **tjeklister** skal nulstilles dagligt (se også side 8).
- Derudover kan du læse de **brugervilkår** du har givet samtykke til ifm. download af appen
- Og under andre indstillinger kan du **logge ud af din brugerkonto** og **slette din brugerkonto** (vi anbefaler at du går ind på hjemmesiden www.dagliv.dk inden du vælger at slette din brugerkonto, og kontakter os hvis du er i tvivl (se side 10 for kontakt og spørgsmål til DagLiv appen).

Påmindelser (alarmer/notifikationer)

- Som beskrevet ovenfor, kan du under indstillinger i appen vælge om du vil have **påmindelser**.
- For mere specifikke indstillinger af hvordan dine påmindelser skal være, skal du gå ind i selve **indstillingerne på din telefon/tablet**.
- Eksemplet her viser hvordan det ser ud på en iPhone: Du skal gå ind i telefonens indstillinger – her finder DagLiv appen blandt dine apps – og indstiller de ønskede notifikationer.



Indstillinger



8

OM DAGLIV

- **DagLiv er udviklet på baggrund af forskning**, hvor personer med let **demens**, pårørende og fagpersoner har været med til at designe og teste appen. Der er dermed **evidens for appens brugervenlige design og funktioner**.
- Undervejs i forskningsforløbet viste resultater også, at appen er generelt er **velegnet til alle, der har behov for støtte af hukommelse og struktur**, fx pga. hjerneskade, udviklingshæmning, ADHD eller autisme. Eller ældre, der synes at almindelige apps er for svære at bruge.
- Forskningen viste også, at det kan være vigtigt at en person der har svækket hukommelse, fx pga. en demenssygdom, får **støtte** til at komme i gang med at bruge appen, og fastholde brugen. Derfor er DagLiv designet på en sådan måde at den kan **bruges på tværs af flere enheder**, og en eller flere pårørende kan støtte brug af appen.
- Derudover viste interviews med personer med demens og pårørende, at det er vigtigt og føles trygt når der er **nem adgang til information, råd og vejledning**.
- Du kan derfor altid **kontakte os** pr mail dagliv@mindtek.dk eller telefon 31310199 (hverdage kl. 12-13) hvis du har brug for råd og vejledning. Du finder også video med instruktioner og inspiration til at bruge appen på og meget mere information på **www.dagliv.dk**
- **Tak for interessen og god fornøjelse med DagLiv.**



DagLiv appen ejes af startup-firmaet MindTek ApS, som er stiftet af neuropsykolog, ph.d. Laila Øksnebjerg.

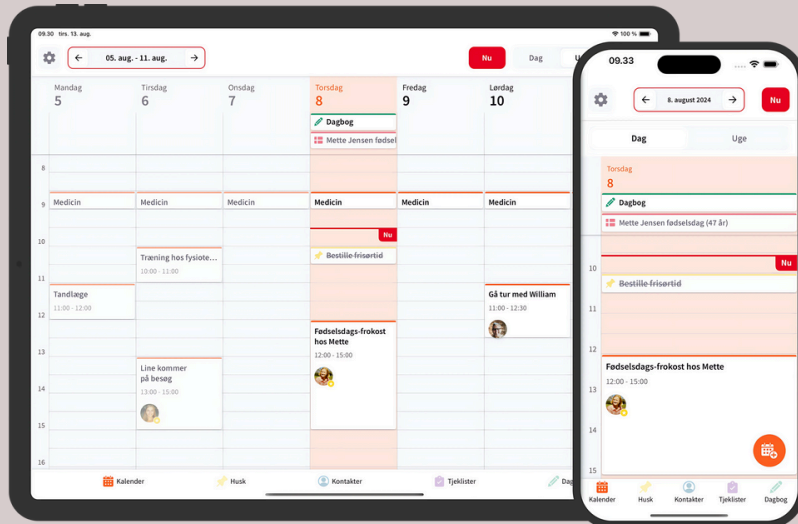
Laila har mange års erfaring fra praksis og forskning indenfor hjernesygdomme, særligt demensområdet.

Centralt i dette arbejde er at skabe de bedst mulige liv for mennesker med demens, eller andre hjernesygdomme - og deres pårørende - via psykologiske og psykosociale indsatser, herunder teknologiske hjælpemidler.

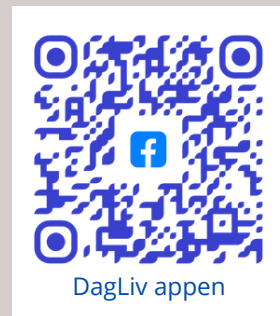
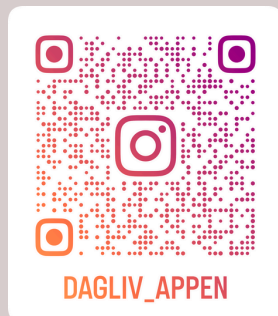
WWW.DAGLIV.DK



DOWNLOAD DAGLIV FRA DIN APP STORE



FØLG OS PÅ FACEBOOK OG INSTAGRAM



WWW.DAGLIV.DK