



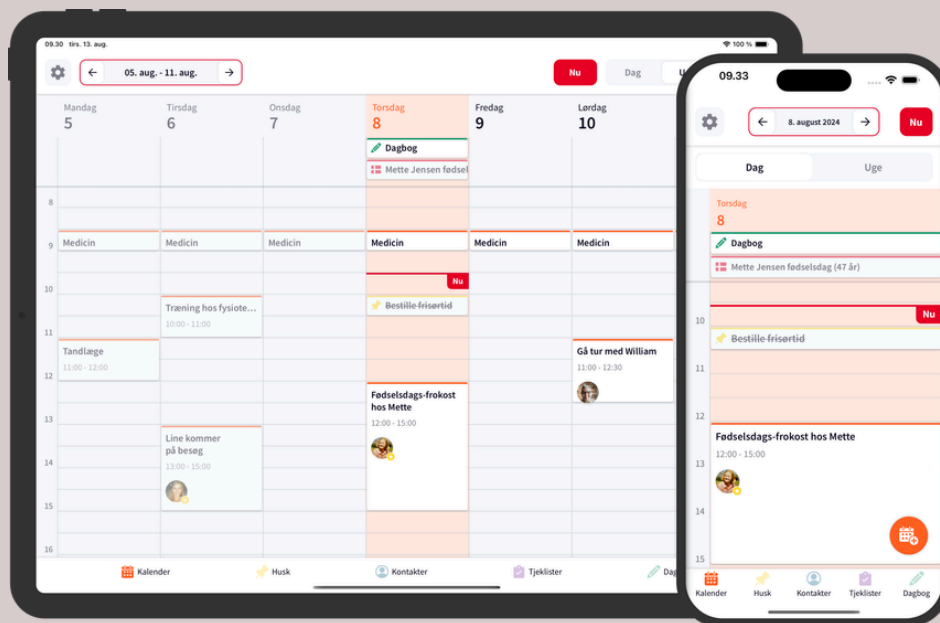
DagLiv appen

- 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.

B R U G S A N V I S N I N G

SIDE 4 KOM GODT I GANG MED DAGLIV APPEN

SIDE 5 KALENDER

SIDE 6 HUSK

SIDE 7 KONTAKTER

SIDE 8 TJEKLISTER

SIDE 9 DAGBOG

SIDE 10 INDSTILLINGER OG PÅMINDELSER

SIDE 11 OM DAGLIV

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).
- For at få den bedste start med appen anbefaler vi, 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.



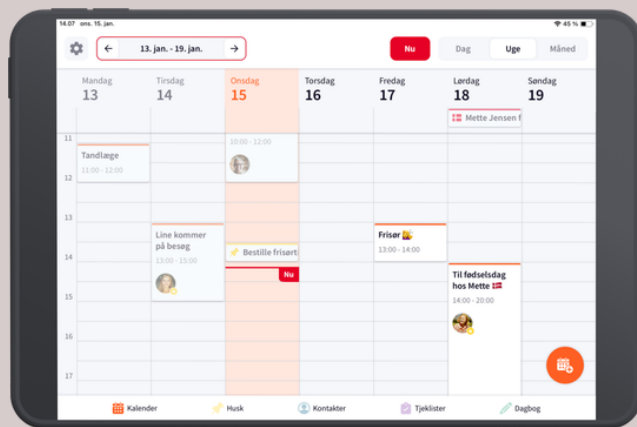
Har du brug for mere information eller hjælp?

- 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).

KALENDER

DagLiv giver ekstra støtte til hukommelse, overblik og struktur

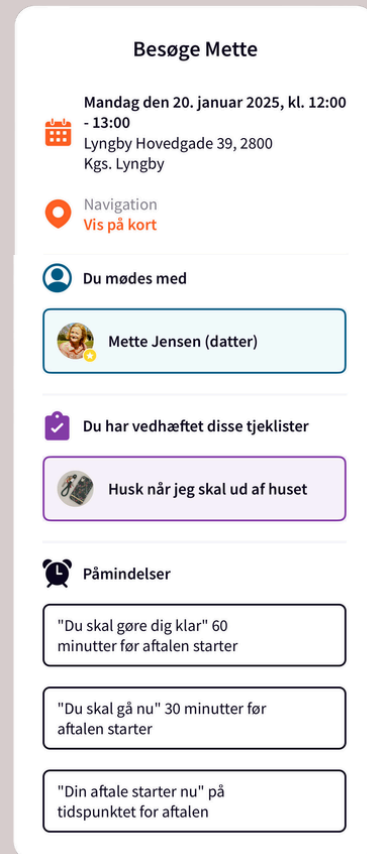
- **DagLiv er bygget op omkring en kalender**, hvor funktioner og design er lavet til at give **ekstra støtte til hukommelse og struktur**.
- Der er fx et **pulserende "nu"** som leder opmærksomheden hen på det aktuelle tidspunkt - og gør det nemt at finde rundt i kalenderen.
- Og hvis man "bladrer" 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 10).
- 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 10 for indstillinger). Du kan også få påmindelser på et smartwatch, der er koblet til din mobiltelefon.

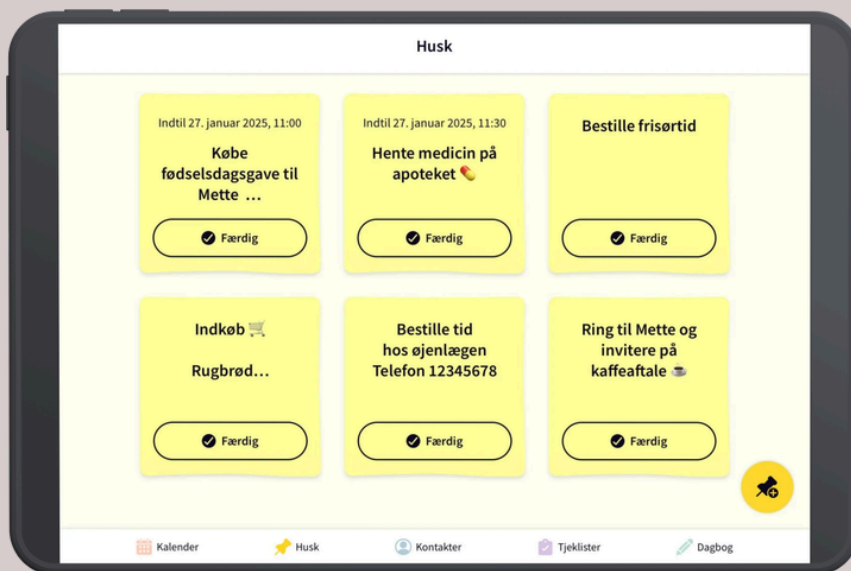


En kalenderaftale - på telefonen

HUSK

DagLiv appen holder styr på dine huskesedler

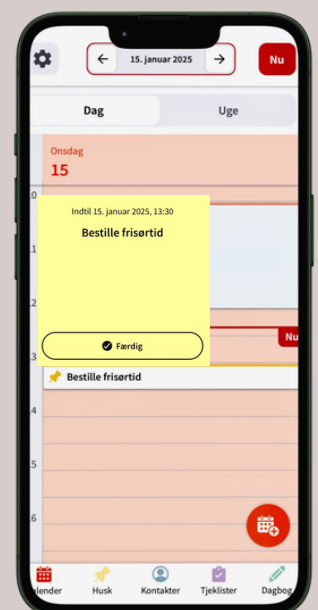
- Når man har problemer med hukommelse, overblik og struktur kan det nemt blive kaotisk at holde styr på papir-huskesedler.
- Med DagLiv appen kan du **skrive dine huskesedler direkte i appen**, så har du nem og hurtig **adgang til huskesedlerne hele tiden**. Dvs. appen kan hjælpe med at holde styr på dine huskesedler, du har overblik over dem, og du risikerer ikke at huskesedler bliver væk, når de opbevares sikkert i appen.
- Det er også nemt at dele huskesedler - hvis man deler DagLiv appen med andre.



Overblik over huskesedler - sådan ser det ud på en tablet

Huskesedler - giver ekstra støtte til hukommelsen

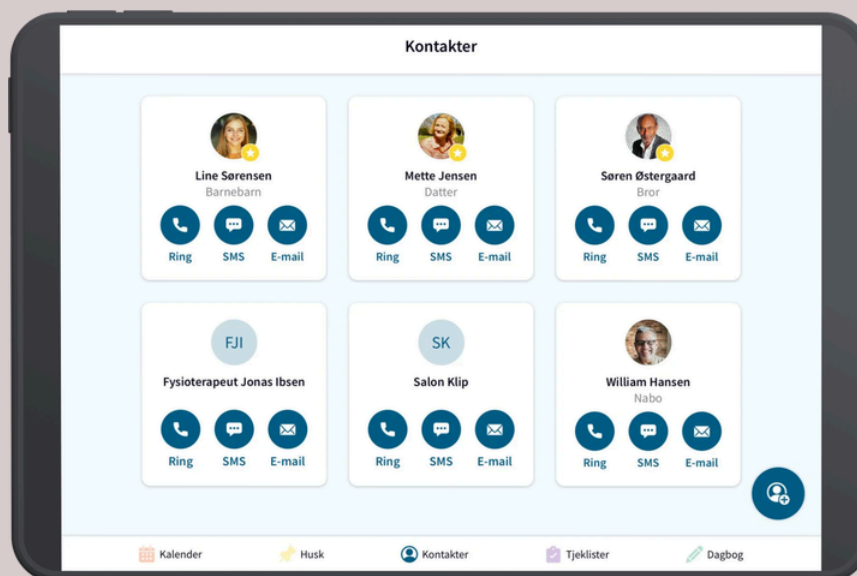
- Huskesedler i DagLiv appen kan tilføjes en deadline - så kan du **se huskesedlen i dit kalenderoverblik** - og du får en **påmindelse** om din huskeseddel via DagLiv appen.
- Du kan også **markere en huskeseddel som færdig**, så kan du se i dit kalenderoverblik, at du har husket det, der stod på huskesedlen.



En huskeseddel - på telefonen

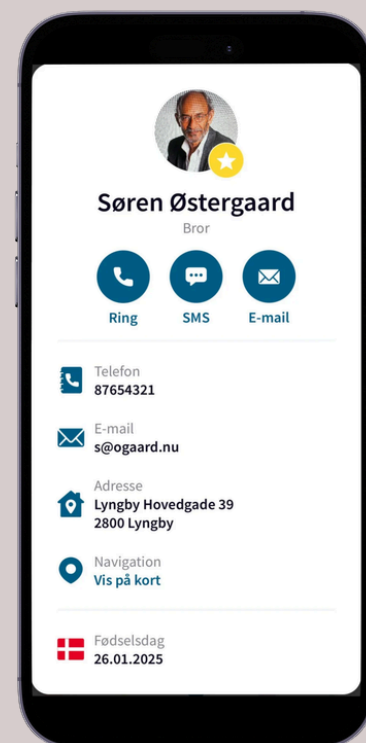
KONTAKTER

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**, med ekstra støtte til hukommelsen: foto, navn, jeres relation, telefonnummer, e-mail adresse og adresse.
- Du kan **kontakte personen direkte via DagLiv appen** – ved at trykke på **ring/sms/e-mail**.
- Personens **fødselsdag**, eller andre mærkedage, kan tilføjes. Denne dag er markeret i kalenderen med et flag – og hjælper dig med at huske disse mærkedage.
- Du kan også åbne rutevisning hen til persons adresse via DagLiv appen (din kortapp / navigationsapp åbnes direkte via DagLiv appen).
- 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).

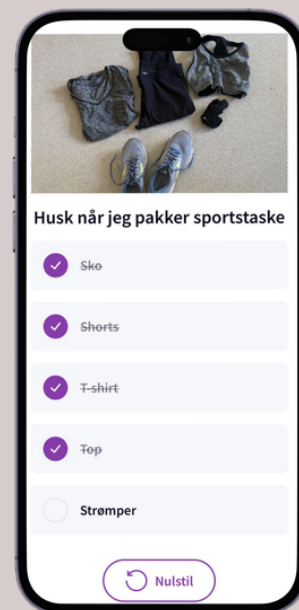


En kontakt – på mobiltelefonen

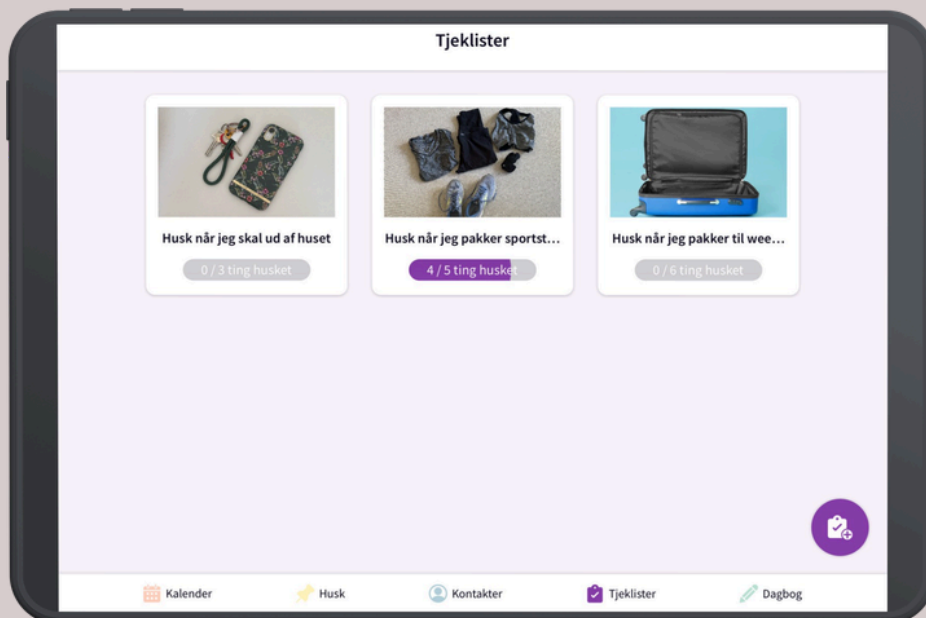
TJEKLISTER

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

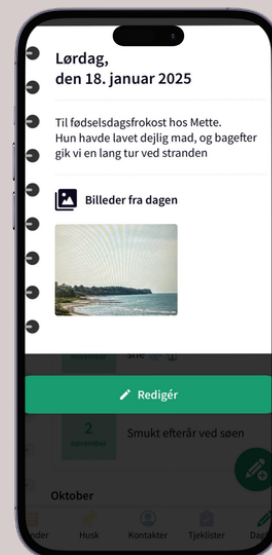


Overblik over tjeklister - sådan ser det ud på en tablet

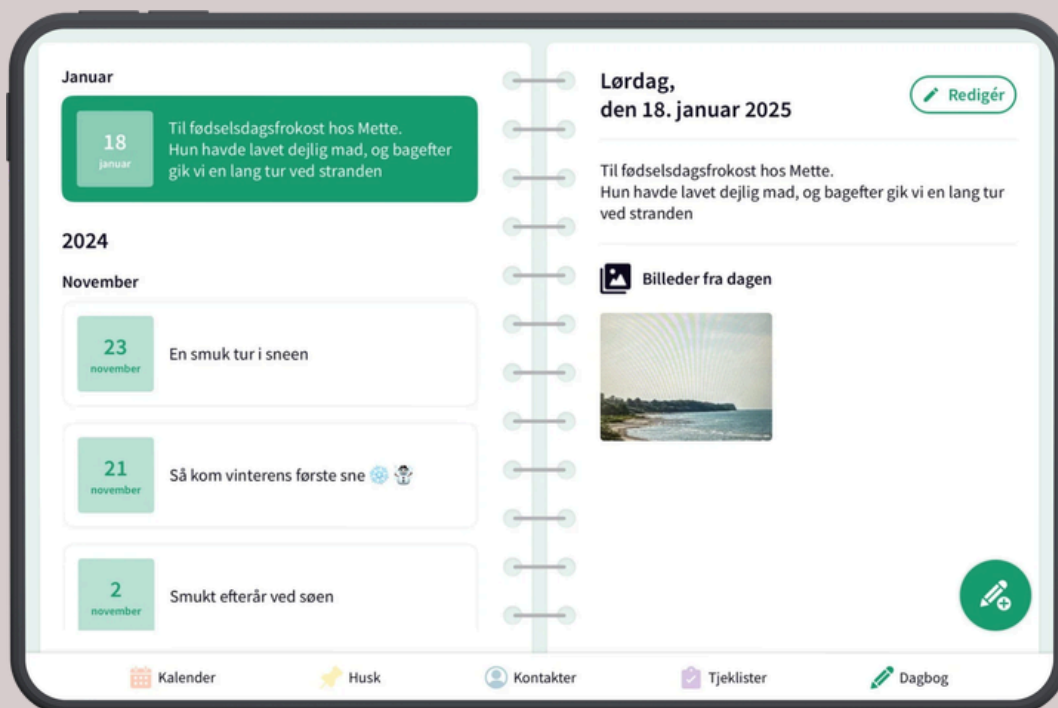
DAGBOG

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 **kalenderoverblik**, 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.

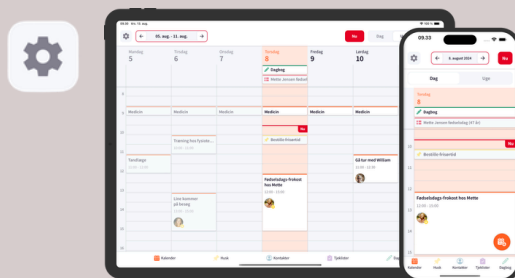


Dagbog på telefonen




Dagbogen - overblik og detaljer på en tablet

INDSTILLINGER OG PÅMINDELSER



Indstillinger

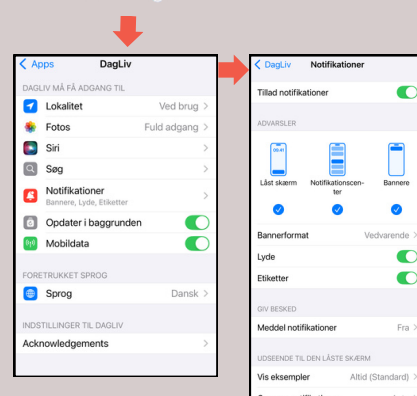
- Øverst i venstre hjørne af DagLiv skærmen finder du indstillinger.
- Når du trykker på dette ikon  får du mulighed for at indstille appen, så den passer til dine behov.
- Du kan indstille om du vil have **påmindelser** (se også nedenfor vedrørende indstillinger).
- Du kan også indstille om du vil give 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 4 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



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 for nogle personer med svækket hukommelse, fx pga. en demenssygdom, kan det være vigtigt at få **støtte** til at komme i gang med at bruge appen, og fastholde brugen. Derfor er DagLiv designet så den kan **bruges på tværs af flere enheder** (mobiler/tablets). Det giver flere muligheder for at 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.

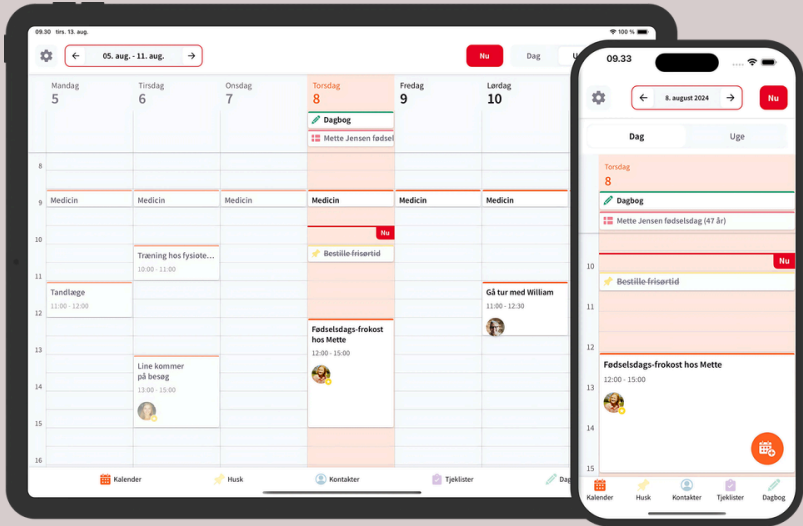
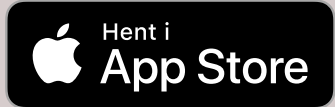
Laila har mange års erfaring fra praksis og forskning indenfor hjernesygdomme, særligt demensområdet.

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