Alla kan surfa

Studiehandledning

för cirkelledare som leder cirklar
för deltagare med demenssjukdom i tidigt skede

Smartphone iPhone och Android

Demensförbundet

Studieförbundet Vuxenskolan

© 2015 Studieförbundet Vuxenskolan, SV och Demensförbundet
Projektledning: Anki Bard-Sandström, SV
Författare: Charlotta Olofsson och Petra Hoff
Grafisk form: Birgitta Fors, ConForza Grafisk produktion

Denna studiehandledning finns att ladda ner som PDF utan kostnad på:
www.sv.se/allakansurfa
www.demensforbundet.se/leva_med_demens

Innehåll

Sid

Inledning 4

Till cirkelledaren 5

Övningar Smartphone 9

Övning 1 Att ladda telefonen 9

Övning 2 Sätta på 9

Övning 3 Stänga av 9

Övning 4 Hemknapp 10

Övning 5 Använda pekskärm 10

Övning 6 Att ringa och svara 10

Övning 7 Att läsa och skicka meddelande/SMS 10

Övning 8 Komma ut på nätet – Internet 12

Övning 9 Ladda ner appar 12

Övning 10 Rensa och städa skärmen 13

Övning 11 Läsa av datum i Kalendern 14

Övning 12 Lägga in aktivitet i Kalendern 14

Övning 13 Skriva anteckningar 14

Övning 14 Använda GPS och karta 15

Övning 15 Läsa av tiden 15

Övning 16 Ställa väckarklockan 16

Övning 17 Lägga in nya kontaktuppgifter 17

Övning 18 Fotografera 17

Övning 19 Läsa e-post 17

Övning 20 Skicka e-postmeddelande 18

Övning 21 Skicka fotografier 18

Övning 22 Ta emot och spara bilder 18

Fler appar för nytta och nöje 19

Länkar 21

Checklista 22

Inledning

Det här studiematerialet är framtaget av Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med Demensförbundet. Projektet finansieras av Myndigheten för delaktighet.

Intresset för att kunna använda smartphone och surfplattor har blivit större och större både som nöje och som stöd och hjälp i vardagen. Studiematerialet vänder sig till dig som på ett enkelt sätt, steg-för-steg, vill lära dig grunderna i att hantera smartphone eller surfplatta.

Alla kan surfa är medvetet utformat på ett grundläggande, strukturerat och enkelt sätt och är tänkt att användas i studiecirkel.

Materialet bygger på erfarenheter från Ipad-cafeer för äldre samt studiecirklar med personer som har en demensdiagnos och som är tidigt i sin sjukdom.

Grunderna förklaras i övningar steg-för-steg och mot slutet finns ett avsnitt som ger förslag på fler användningsområden. Här väljer cirkelledaren att gemensamt gå igenom vad som känns aktuellt utifrån gruppens kunskaper och önskemål.

Olika modeller av smartphone eller nya uppdateringar kan göra att bilder och instruktioner inte stämmer exakt med din eller deltagarnas egen smartphone.

Genom att deltagarna fyller på med egna anteckningar om hantering och tips blir studiematerialet blir ännu tydligare och användbart.

Alla kan surfa fungerar som ett hjälpmedel när man tillsammans med andra tränar praktiskt.

Lycka till!

Till cirkelledaren

Alla kan surfa är ett studiematerial för att lära sig grunderna i att hantera sin smartphone. För att delta i denna studiecirkel krävs inga förkunskaper. De första kapitlen innehåller grundläggande kunskaper med steg-för-steg-handledning. Studiematerialet är upplagt med grundövningar och fortsättningsövningar.

Mot slutet finns förslag på övningar där det inte finns steg-för-steg-handledning utan här krävs förkunskaper hos dig som cirkelledare. Det kommer också att finnas många fler önskemål om vad man vill göra med sin smartphone som vi inte har tagit med här. Cirkelledaren väljer ut en övning som blir dagens tema och som alla tränar på gemensamt.

Även personer med demenssjukdom kan lära sig att använda ny teknik som de inte använt tidigare såsom smartphone. För att kunna använda den självständigt krävs att deltagaren inte har kommit för långt i sin demenssjukdom och att det finns tillräckligt med tid för att repetera och träna praktiskt med stöd av en handledare/cirkelledare. Det är inte viktigt hur många olika appar och funktioner som man använder, utan det primära är att användandet känns lustfyllt och att cirkelledaren kan anpassa antalet och valet av övningar till deltagarens förmåga och önskemål. Du som cirkelledare ska inte känna dig pressad av att hinna med alla övningar som finns föreslagna i studiematerialet.

Syftet är att bygga på deltagarens motivation. Genom att träna i små grupper kan deltagarna uppmuntra varandra till att våga prova nya saker. I en grupp kommer deltagarna att vara på olika nivåer när det gäller förkunskaper och inlärningsförmåga. Genom att använda checklistan som finns längst bak i studiematerialet kan du lättare få en bild av deltagarnas förkunskaper och kunskapsnivå.

De första övningarna kan helt hoppas över om deltagaren redan har den kunskapen, men det kan vara bra att repetera och gå igenom gemensamt. Det är viktigt att alla känner till grunderna och får lära sig i sin takt. Tänk på att inte pressa in för många övningar vid ett tillfälle utan ge tid till att prova praktiskt och att repetera.

Den som har lite förkunskaper kan själv läsa igenom de första övningarna för att se att det stämmer med deras modell av smartphone. Du kan sedan gå igenom dessa övningar gemensamt för att hjälpa till att skriva korrigeringar i materialet och fånga upp eventuella oklarheter.

Ett förslag är att välja ut en övning vid varje tillfälle som alla kan träna på inledningsvis, till exempel att mejla. I slutet kan det finnas plats för individuella frågor. Om någon fråga är för omfattande, eller om tiden inte räcker till, kan man ha den frågan som gemensam genomgång vid nästa träff.

För deltagaren räcker det att läsa texten i själva övningen, resten är överkurs för den som vill. Detta kan också cirkelledaren med fördel gå igenom muntligt. Ett tips är att först gå igenom varje övning tillsammans praktiskt och sen direkt efter varje moment låta deltagarna att så självständigt som möjligt följa instruktionerna i materialet så att de känner igen texten när de vill repetera hemma. Uppmuntra till att skriva egna kom-ihåg-anteckningar i materialet.

Vissa deltagare kommer aldrig att lära sig mer än några få övningar som behöver tränas om och om igen. Det är helt i sin ordning och täcker oftast de behov av självständighet och kontroll över tekniken som just den deltagaren hanterar för tillfället och är nöjd med. Som cirkelledare behöver du vara lyhörd för att det inte alltid handlar om att lära sig fler nya saker, utan ofta handlar det om att rensa bort och få hjälp att förenkla, så att inlärningen inte störs av onödig information. För vissa deltagare kommer en del övningar aldrig gå att genomföra helt självständigt utan det kommer att behövas en person som hjälper till.

Förberedelser innan

Genom att träffa varje deltagare individuellt innan kursstart kan cirkelledaren få en uppfattning om hur långt in i demenssjukdomen deltagaren har kommit och vilka önskemål som finns.

Vissa deltagare har med sig sin egen smartphone men det är bra om det även finns möjlighet att låna innan deltagaren bestämmer sig för att detta är något för dem.

Vår erfarenhet är att det också kan behövas råd vid inköp för att få den smartphone som passar de individuella behoven bäst. Vad man verkligen behöver när det gäller olika abonnemang, paketpris och tilläggstjänster, vilket kan vara en djungel för vilken nybörjare som helst.

Det är viktigt att ha färdiga listor på telefonnummer och e-postadresser till deltagarna så att det blir lättare att träna på att till exempel mejla varandra under cirkeln.

Att tänka på under cirkelträffen

Förutom cirkelledaren är det bra med minst en ledare till eftersom gruppen kan behöva delas upp i mindre grupper eller att någon deltagare behöver få individuell handledning i något moment. Alla cirkelledare behöver inte ha samma kompetens men en behöver ha god kunskap om symptom och svårigheter vid demenssjukdom och en behöver ha kunskap om tekniken och vara en van användare av surfplatta. Under cirkeltillfällena är det viktigt att vara någorlunda disciplinerad och gå igenom de övningar som berör alla i grupp och spara de individuella önskemålen tills efter genomgången.

Det är bra att inte vara för stor grupp, tre till fem deltagare brukar vara lagom. Det är bra att inte hålla på för länge eftersom det blir tröttande för deltagarna att hålla koncentrationen uppe. Cirkeltillfällena har varit mellan 45 min till en timme plus en halvtimmes fikapaus. Tidigare grupper har träffats sex-tio gånger, men detta beror mycket på gruppens kunskaper och önskemål. Vissa grupper har fortsatt en termin till och då valt nytt tema från gång till gång.

Olika studiematerial för olika surfplattor och smartphone

Deltagarna har ofta olika sorters surfplattor eller smartphone. Studiematerialet är upplagt så att cirkelledaren (eller deltagaren själv) skriver ut den PDF/studiematerial som passar till respektive deltagare och att cirkelledaren har denna övergripande studiehandledning. Handledningen innehåller tips på diskussioner kring de olika övningarna och vad som är viktigt att tänka på (och inte steg-för-steg-instruktioner).

Det är även tänkt att deltagarna ska kunna använda sig av studie-materialet för att träna hemma mellan cirkelträffarna. För att det inte ska bli alltför rörigt kan det vara bra att dela på dem som vill lära sig surplatta och de som vill lära sig smartphone.

Övningar Smartphone

Vid första cirkelträffen är det bra att alla deltagare får bekanta sig med sin smartphone eller om det finns möjlighet att låna en under studiecirkeln. Denna studiecirkel kräver inga förkunskaper utan allt tas från grunden. Planera in gott om tid för de olika momenten och dela gärna upp er i mindre grupper. Var beredd på att det även kan behövas individuellt stöd.

Övning 1: Att ladda telefonen

Diskutera även rutiner för att komma ihåg att ladda och att det kan vara bra med ett skydd eller fodral runt telefonen. En avvikande färg på fodralet kan göra det lättare att hitta den i väskan.

Övning 2: Sätta på

Prova praktiskt så att alla känner sig säkra på vilken knapp de ska trycka på och hur hårt och länge. I början känns det ofta inte naturligt att dra med fingret för att låsa upp och eventuella lås-upp-koder kan också ställa till det.

Rutiner och strategier för att komma ihåg SIM- och lösenkod (iPhone), PIN-kod och skärmlås (Android), kan behöva diskuteras i gruppen. Glömda koder kan ställa till det så att telefonen inte går att använda fullt ut. Innan ni tränar på att stänga av telefonen helt är det bra att försäkra sig om att deltagarna har sina koder tillgängliga.

Övning 3: Stänga av

Diskutera när telefonen bör stängas av helt, till exempel vid flygresor och att den stänger av sig själv när batteriet är helt urladdat.

Övning 4: Hemknapp

- Gå igenom var hemknappen sitter och träna på att använda den.

Det kan vara svårt att trycka lagom hårt. Om man inte är van kan det behövas ganska mycket träning innan man får in rätt fingertoppskänsla. Ladda ner appen **PocketPond** för att träna peka och dra. För en del kan det underlätta att ha en speciell penna (e-penna/touch-penna) som fungerar att använda på skärmen, men det bästa brukar trots allt vara att träna in känslan i fingrarna.

Övning 5: Använda pekskärm

Träna på att använda pekskärm på olika sätt:

- Använd fingertopparna på skärmen.
- För att öppna en applikation (app) nudda lätt med ett finger.
- Bläddra på sidan du öppnat genom att dra fingret direkt på skärmen.
- Prova att förstora texten genom att dra tumme och pekfinger ifrån varandra på skärmen.
- Kom tillbaka till ursprungsläget genom att trycka på hemknappen.

Övning 6: Att ringa och svara

Det är bra att försäkra sig om att alla kan ringa och svara i sin telefon och att alla kan prova detta praktiskt flera gånger under cirkeltillfället. Det underlättar om cirkelledaren har en lista med allas telefonnummer så att deltagarna kan ringa varandra tvärs över bordet (Träna bara att ringa och att svara, att lägga in kontakter kommer i en senare övning).

Övning 7: Att läsa och skicka medelande/SMS

Låt deltagarna skicka meddelande till varandra. Det underlättar om cirkelledaren har en lista med allas telefonnummer.

Inför Övning 8

Nu kommer fortsättningen för de som snabbt har lärt sig eller redan tidigare kunde grunderna. Det går även utmärkt att fortsätta med denna del vid ett nytt cirkeltillfälle och att samla ihop gruppen och gå igenom allt eller delar av detta tillsammans.

Innan fortsättningsövningarna startar är det bra att gå igenom hur man kommer ut på nätet, om det finns en **trådlös internetupp-koppling** i lokalen som går att använda. Vilket lösenord som i så fall ska användas. Om det inte fungerar med trådlöst nätverk så går det att dela nätverk med varandra.

iPad: Internetdelning (Inställningar ➔ Internetdelning) från en surfplatta som har ett abonnemang. Slå på Internetdelning och dela ut **Wi-FI-lösenordet** (står under Internetdelning) till deltagarna.

Android: Tryck på **Inställningar** ➔ **Wi-Fi** ➔ Anslut och dela ➔ Välj nätverkets namn ➔ Skriv in det lösenord som gäller för nätverket ➔ Anslut.

Fråga deltagarna vilken typ av abonnemang de har och om de har trådlöst nätverk hemma. Diskutera gärna för och nackdelar med olika abonnemang, kostnader och hur telefonen kommer att användas? För de som redan hade kunskaper och därför hoppat över de första övningarna så är det bra att gemensamt repetera och diskutera rutiner och strategier för att komma ihåg SIM- och lösenkod/ PIN-kod och skärmlås till skärmen. Glömda koder kan ställa till det så att telefonen inte går att använda.

Nästa övning 6 att Komma ut på nätet och *googla* är ju grunden för användning av smartphone, men inte helt självklart för den som är nybörjare. Lägg därför mycket tid på denna övning och hjälp del-tagarna att till exempel läsa om sin hembygd, titta på nyheterna, leta efter resor eller recept samt öppettider för olika butiker etc. Bestäm gärna gemensamt att ni ska vi googla ett visst *tema,* exempelvis hemorten. Det brukar även vara uppskattat att hitta till **YouTube** för att titta på kortfilmer som folk har filmat själva och lagt ut på denna webbsida.

Övning 8: Komma ut på nätet – Internet

- Gå igenom vilken app som används för att komma ut på nätet.
- Träna på hur man söker, att skriva i menyrutan, till exempel födelseort.
- Flera förslag kommer upp, tryck på det som passar bäst.

Inför Övning 9

Applikationer eller **Appar** är program som delvis finns i telefonen såsom **E-post, Meddelande, Inställningar, Kamera** och **Bilder/Galleri**. Det går att ladda ner fler appar utifrån önskemål och behov från appen som heter **App Store** på iPad och **Play Butik** på Android smartphone. För iPhone behövs ett **iTuneskonto** med lösenord, se sid 40 i Studiematerialet. För Android behövs ett **Google-konto**. Skapa ett Google-konto och logga in med ditt användarnamn och lösenord första gången du använder Play Butik, se sid 34 i Studiematerialet.

Många appar är gratis men det finns även de som kostar pengar, det framgår på App Store/Play Butik vilka appar som är gratis och vilka som kostar pengar.

Låt även deltagarna delge varandra sina tips om de har laddat ner andra appar som kan vara användbara eller om du som cirkelledare har egna tips. Tänk på att det skiljer sig mellan de som har iPhone och Android smartphone. Det finns en mängd appar att ladda ner och det kommer nya hela tiden.

Övning 9: Ladda ner appar

App är förkortning på applikation.

- Gå igenom vilken app som används för att ladda ner nya appar.
- Prova gemensamt att ladda ner en ny app.

Inför Övning 10

Det kan lätt bli för många appar på telefonen vilket kan försvåra att hitta på skärmen. Här kan det behövas individuell hjälp för att rensa och städa så att bara det som används ofta finns på första sidan.
Det är också bra att lägga det som är viktigast på menyraden längst ner så att det alltid finns framme (iPhone).

Övning 10: Rensa och städa skärmen

- Gå igenom hur appar kan flyttas och raderas.
  Hjälp till om det behövs så att bara de viktigaste apparna som används mest finns på första sidan.

Inför Övning 11-16

Här kommer några övningar där ni går igenom hur ni kan använda några av apparna som hjälp och stöd i vardagen. Det är inte nödvändigt att alla gör samtliga övningar. Ett tips är att ni går igenom övningarna tillsammans och försöker få igång en diskussion i gruppen om hur och när de olika apparna praktiskt kan användas. Varje deltagare kan sen träna på det som känns mest angeläget. Att börja använda kalendern är något som kan vara ett bra stöd för många och är en bra start att träna på under cirkeltillfället.

Det finns appar som underlättar att planera sin tid, komma ihåg vad man ska handla i affären, hur man hittar billigaste pris etc. Diskutera gärna att man även exempelvis kan betala sina räkningar och handla mat med hjälp av telefonen.

Diskutera hur man kan ha nytta av **Kalendern**, till exempel:

- För att ta reda på dagens datum.
- För att ha som ett alternativ till papperskalender.
- För att bli påmind om aktiviteter, till exempel att ta sin medicin.

Övning 11: Läsa av datum i Kalendern

I denna övning räcker det att kunna läsa av datum och känna till Kalendern. Att lägga in aktiviteter i kalendern kommer i nästa övning.

Övning 12: Lägga in aktivitet i Kalendern

- Gå gemensamt igenom hur man växlar mellan dag, vecka och år.
- Gå sen igenom hur man lägger in nya aktiviteter i kalendern.
- Diskutera hur kalendern kan användas som ett komplement till papperskalender och om den täcker de behov deltagarna har av att bli påminda om en aktivitet. Kanske behövs även en alarmfunktion?

Förslag på övning

- Lägg in tiden för nästa möte i din kalender.

Övning 13: Skriva anteckningar

Tangentbordet är inbyggt i smartphone och visar sig när du trycker på till exempel en textrad där du vill skriva.

- Träna på hur man får fram tangentbordet som är inbyggt i telefonen.
- Träna på att använda tangentbordet och att växla mellan bokstäver och siffror samt hur man suddar och skriver stor bokstav.
- Diskutera i vilka situationer appen Anteckningar/Memo kan användas och prova gemensamt något av alternativen nedan:
  – Skriva inköpslista
  – Minnesanteckningar
  – Skriva in koder, till exempel lösenkoden/skärmlås
  – Recept

Förslag på övning

- Skriv en inköpslista.

Inför Övning 14

Diskutera hur man kan ha nytta av appen **Kartor/Maps**, till exempel:

- Om du behöver veta var du befinner dig.
- Förbereda dig hur du ska gå eller åka till en ny plats.
- Få en fotografisk överblick över där du är, till exempel där du bor.

Övning 14: Använda GPS och karta

- Gå gemensamt igenom hur appen **Kartor/Maps** ser ut så att alla hittar den på sin smartphone.
- Prova praktiskt att använda den och hur man kan förstora bilden och få en markering over var man befinner sig för stunden.
  Testa även att växla mellan karta och flygfotografi.

Förslag på övning

- Ta fram en karta över din hemväg.

Övning 15: Läsa av tiden

Klockan ställs automatiskt när smartphonen används första gången. Klockan syns digitalt på skärmen. Klockan finns även som en app och det går att välja digitala eller analoga alternativ.

Inför Övning 16

När det gäller appen Klocka är det bra att gå igenom den gemensamt och utforska hur man kan använda världsklockan, väckarklockan, tidtagarur och timer. Vi har valt att bara ha väckarklockan som övning men deltagarna kanske även är intresserade av att ställa in klockan i andra delar av världen eller ta tid på något?

Diskutera hur man kan ha nytta av appen **Klocka**, till exempel:

- För att veta vad klockan är i andra delar av världen.
- Använd som väckarklocka eller påminnelse en viss tid.
- Ta tid.
- Använda timer.

Övning 16: Ställa väckarklockan

- Gå gemensamt igenom hur man ställer in en tid när man vill bli påmind eller väckt.
- Diskutera när man kan ha nytta av att lägga in påminnelser.

Förslag på övning

Lägg in en påminnelse (väckarklocka) en timme innan du ska gå till nästa träff.

Inför Övning 17-22

När det gäller kommande övningar med att fotografera, skicka e-post och lägga in nya kontakter, kan det vara bra att samla gruppdeltagare som vill lära sig samma saker.

Se till att det finns listor med deltagarnas e-postadresser så att de kan prova praktiskt att skicka e-post till varandra under cirkeltillfället. Passa på att skicka e-post till deltagarna så får du direkt koll på vilka som har lärt sig hur man gör.

Träna även på att fotografera och att e-posta bilder till varandra. Tänk på att fotografier kan användas som minnesstöd, till exempel att komma ihåg en vara i en butik eller som en form av bilddagbok.

Övning 17: Lägga in nya kontaktuppgifter

Appen **Kontakter** är telefonens adressbok.

- Låt deltagarna träna på att lägga in varandras telefonnummer och e-postadresser.

Övning 18: Fotografera

- Gå gemensamt igenom vilken app som är **Kamera** och låt deltagarna prova praktiskt att ta foton av varandra och föremål i rummet.
- Gå gemensamt igenom hur man tittar på foton som tagits med kameran. Testa även att radera bilder som inte har blivit bra.
- Diskutera när kameran kan vara till nytta i vardagen för att exempelvis:
  – Dokumentera händelser och personer som minnsesstöd
  – Fotografera av priser och mått på till exempel en möbel
  – Fotografera av ett skrivet meddelande
  – Lägga in fotografier på vänner under Kontakter

Förslag på övning

- Fotografera de andra deltagarna och lägg in bilder på deltagarna i Kontakter så blir det också lättare att komma ihåg allas namn.

Övning 19: Läsa e-post

Se till att alla hittar appen **Mail/E-post**.

- Gå igenom hur man klickar på appen för att läsa sin e-post.
- Diskutera även hur man ser att det kommit ny e-post och hur man raderar e-postmeddelande som man inte vill ha kvar.

Övning 20: Skicka e-postmeddelande

- Gå igenom hur man svarar på e-post och hur man skickar nya e-postmeddelanden.
- Träna detta genom att deltagarna får skicka e-postmeddelande till varandra. Det är bra om det finns en färdig lista med e-post-adresser att dela ut under cirkelträffen.

Övning 21: Skicka fotografier

- Gå gemensamt igenom hur man skickar fotografier och låt deltagarna träna på att mejla foton till varandra.

Övning 22: Ta emot och spara bilder

- Gå även igenom hur man sparar fotografier/bilder som man får i sin e-post.

Inför Fler appar ...

Till de kommande övningarna krävs det förkunskaper hos cirkelledaren som får ge praktisk handledning utifrån intresse och egen kunskap. Vi har därför valt att inte ha med steg-för-steg-övningar.

Börja gärna med en gemensam genomgång för de som är intresserade och få igång en diskussion om, och i så fall hur, detta kan vara ett sätt att umgås med sina vänner, barn eller barnbarn. Vissa deltagare har ett specifikt önskemål, till exempel **Skype**. Här kan det behövas att man skapar ett eget konto etc. Var behjälplig med att skaffa egna konton för de som vill och träna under cirkeltillfället, till exempel på att *skypa* med varandra.

Fler appar för nytta och nöje

Facebook

- Sajten bygger på att hitta och hålla kontakten med gamla och nya vänner.
- Ladda ner appen och skapa ett konto med användarnamn och lösenord.
- Finns som app men det går också att gå in på Facebook via internetsidan.

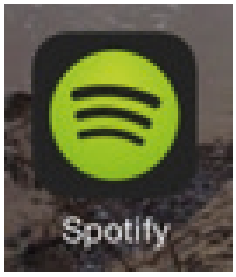
Skype

- Ladda ner appen Skype.
- För videosamtal och skicka meddelande gratis via Internet över hela världen.
- För att använda Skype behöver du först skapa ett användarnamn och ett lösenord.

Instagram

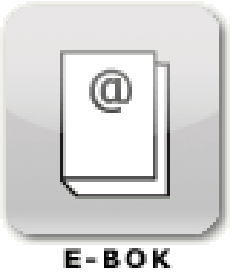
- Instagram är en fotodelningsapp där du kan visa dina bilder för dina vänner. Ladda ner appen.
- Du kan följa dina vänners bilder genom att lägga till deras användarnamn.
- Du kan följa användare från hela världen utifrån intresse, exempelvis en viss sport eller ett resmål.

Spotify



- Lyssna på musik från hela världen, sök upp din favoritartist och lyssna gratis. Ladda ner appen.
- Skapa ett användarnamn och lösenord, det går att vara inloggad hela tiden när appen väl laddats ner.
- Lyssna gratis med reklampaus eller betala 99 kr i månaden för att slippa reklamavbrott.

Bibliotek E-lån



- Ladda ner ett gratisprogram från bibliotekets hemsida som gör det möjligt att låna böcker och läsa direkt på skärmen.
- Du behöver ett bibliotekskort.
- Ta hjälp av personal på biblioteket.

Ladda ner och lyssna på böcker

- Från bibliotekets hemsida laddas ett gratisprogram ner som gör det möjligt att ladda ner ljudböcker till surfplattan.
- Läs direkt på skärmen.
- Lyssna streamat, det vill säga med trådlös uppkoppling (Wi-Fi).
- Prenumerera på ljudböcker mot en kostnad från exempelvis Storytel (www.storytel.se) för att alltid ha ljudboken tillgänglig.
- Kontakta ditt bibliotek för att få hjälp.

En Arbetsterapeut kan ibland ordinera anpassade appar till den som har speciella behov. Ta kontakt med en arbetsterapeut inom primärvården eller minnesmottagningen för att höra vad som gäller där deltagaren bor.

Länkar

http://habilitering.se/sites/habilitering.nu/files/anpassningar_till_iPad.pdf

http://habilitering.se/sites/habilitering.se/files/bildplanering.pdf

Manualer till smartphone
Sök efter manualer/användarhandböcker på respektive märkes webbsida, här är två exempel på bruksanvisningar till Samsungs smartphones:

Galaxy 6S SM-G920F

http://www.samsung.com/se/consumer/mobile-devices/smartphones/galaxy-s/SM-G920FZDANEE

Galaxy XCover 2 GT-S7710
http://www.samsung.com/se/support/model/GT-S7710TAANEE

iPhone iOS 8.3
https://manuals.info.apple.com/MANUALS/1000/MA1565/sv_SE/iphone_anvandarhandbok.pdf

Studieförbundet Vuxenskolan	www.sv.se
Demensförbundet	www.demensforbundet.se
Myndigheten för delaktighet	www.mfd.se

Smartphone checklista

Namn: _____ Cirkelledare:_____

Datum: _____ Datum för uppföljning: _____

Grund	Ok	Träna	Uppföljning Ok	Uppföljning Träna	Kommentar
Att ringa och svara					
Att läsa och skicka meddelanden/SMS					
Att ladda telefonen					
Sätta på och stänga av					
Att komma tillbaks till Hemskärmen					
Använda pekskärm					
Känna till hur man skriver på skärmen					
Läsa av datum och klocka					
Rutiner för att komma ihåg koder					
Komma ut på Internet					
Ladda ner appar					
Rensa och städa hemskärmen					

Bibehålla gamla och nya vänner	**Ok**	**Träna**	**Uppföljning Ok**	**Träna**	**Kommentar**
Fotografera					
Läsa e-post					
Skicka e-post					
Lägga in nya kontakter					
Skicka fotografier					
Fortsättning					
Skype					
Facebook					

Hjälp och stöd i vardagen	**Ok**	**Träna**	**Uppföljning Ok**	**Träna**	**Kommentar**
Använda anteckningar					
GPS, Karta/Maps					
Kalender					
Lägga in påminnelser					
Väckarklocka					
Fortsättning					
Tidsstöd					

Nöje i vardagen	**Ok**	**Träna**	**Uppföljning**		**Kommentar**
			Ok	**Träna**	
Spel					
Bibliotek E-lån					
Ladda ner och lyssna på böcker					
Spotify					
SVTPlay					
Läsa tidningen					

EGNA ANTECKNINGAR

EGNA ANTECKNINGAR

EGNA ANTECKNINGAR

Demensförbundet

Studieförbundet Vuxenskolan

Myndigheten
för delaktighet