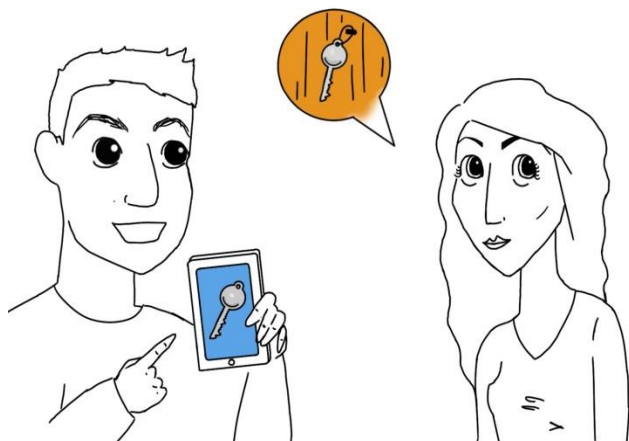


Kommunikasjon er så mangt

Oppsummering og avslutning av prosjekt

Lisbeth S. Sørensen og Randi Gunnerød



«Kommunikasjon er så mangt» er et modellprosjekt som er finansiert gjennom Extra-stiftelsen med Afasiforbundet som søkerorganisasjon. Prosjektlederne jobber ved Molde voksenopplæringscenter. Prosjektet har tidligere vært presentert gjennom artikkel i Afasiposten nr. 3 2015. Hensikten med prosjektet har vært å få erfaringer med bruk av nettbrett i kommunikasjon for voksne med afasi for så å lage materiell som personen med afasi, pårørende eller fagfolk kan ha nytte av.

I denne artikkelen vil vi presentere resultatet av prosjektet. I prosjektet har vi også reflektert omkring behov for, og organisering av opplæring. Selv om dette ikke i utgangspunktet var tema for vårt prosjekt, vil vi beskrive og drøfte de utfordringene vi ser at kommunene står overfor når det gjelder nettopp dette.

Organisering

Vi inviterte medlemmer i Trondheim og omegn afasiforening til et kurs i bruk av nettbrett. Kurset heter «Kommunikasjon er så mangt» - bruk av nettbrett for selvstendighet og deltakelse i hverdagen. Målsetningen med samlingene var å;

- gi deltakerne ferdigheter i bruk av nettbrett for å supplere og støtte kommunikasjon
- oppnå større mulighet til selvstendighet og deltakelse i hverdagen

Det viste seg å være stor interesse for et slikt kurs og mange aktuelle kandidater meldte seg. Vi valgte ut 6 personer som utgjorde prosjektgruppa. I tillegg til disse deltok logopeder som er i daglig kontakt med deltakerne på samlinger og bidro med verdifulle innspill. Vi gjennomførte 4 helgesamlinger med deltakerne. På samlingene jobbet vi med bruk av nettbrett, ulike apper, innstillinger mm.

Erfaringer

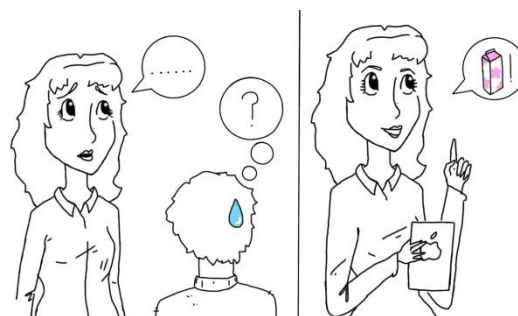
Vi hadde individuelle samtaler med alle deltakerne før, underveis og etter samlingene. Vi ønsket informasjon om hva de mente om opplegget, eventuell effekt, og råd og tips vi kunne

ta med oss videre i arbeidet. Det som blir beskrevet videre bygger på disse samtalene i tillegg til observasjoner vi gjorde underveis.

Samlingene gikk over to dager med totalt 13 timer inkludert pauser og lunsj. Alle deltakerne framhevet at god tid var en viktig suksessfaktor når de skulle lære å bruke nettbrettet. Vi vekslet mellom demonstrasjon av ulike apper, innstillinger etc, gruppeveiledning og individuell veiledning. Vår erfaring er at demonstrasjon og felles undervisning fungerer når noe skal presenteres, men individuell veiledning er svært viktig. Dette er også noe deltakerne har presisert.

Flere av deltakerne sa at de syntes det var litt for lenge mellom samlingene. Ikke alle hadde noen de kunne spørre om hjelp når de sto fast og trengte litt bistand for å jobbe videre med det de hadde lært på kurset, og da ble det lenge å vente til neste samling. En av deltakerne hadde med seg logopeden sin på alle samlingene og det var tydelig at det ga økt utbytte.

I prosjektet har vi ikke jobbet med apper for trening av språklige ferdigheter. Vi har hatt fokus på nyttige «hverdagsapper» som skal gi en effekt gjennom å være brukbar her og nå. Eksempler på slike apper er notater, bilder, handleliste, yr, kart etc. Hovedmålet i prosjektet har vært at ut i fra de utfordringene den enkelte har skal vi finne bruksmåter på nettbrettet som i noen grad kan kompensere for det som er vanskelig. Etter prosjektet oppga alle at de brukte iPaden mer enn tidligere og på andre områder enn før. Alle sier de har stor nytte og glede av å bruke nettbrett.



Oppfølging og hjelp

Som sagt i innledningen har vi gjort oss erfaringer med organisering av opplæring og behov for opplæring som vi ønsker å bringe videre. Dette bygger på erfaringer fra prosjektet, men også erfaringer fra vårt daglige arbeid ved Molde voksenopplæringscenter. Gjennom de artiklene vi har skrevet og i støttemateriellet har vi framhevet at nettbrett er allemannseie og at terskelen for bruk ikke er så høy. Vi ønsker å nyansere dette noe. Alle personene med afasi vi har møtt, har hatt behov for systematisk og grundig opplæring. Ingen av deltakerne i vårt prosjekt hadde undervisning etter opplæringsloven. Gjennom kontakt med ulike kommuner ser vi at det varierer i hvor stor grad en får tilbud om voksenopplæring i slike situasjoner. I vår kommune får en vedtak om spesialundervisning etter en sakkyndig vurdering fra PPT dersom det foreligger behov for slik opplæring. Mange med afasi har behov for opplæring i alternativ og supplerende kommunikasjon enten midlertidig eller varig. Gjenvinning av tale, lese og skriveferdigheter gjennom behandling hos logoped vil

være målet for de fleste. Mange mennesker med afasi vil allikevel ha behov for kompensatoriske hjelpemidler. I dette arbeidet er voksenopplæringen en viktig aktør.

Støttemateriell

Ut fra de erfaringene vi gjorde og de tilbakemeldingene vi fikk, har vi laget et idehefte som vi håper at kan gi inspirasjon og ideer til å komme i gang med å utnytte nettbrett og smarttelefon for mennesker med afasi eller andre typer kommunikasjonsvansker. I tillegg til ideheftet har vi laget film med smakebiter på enkle funksjoner og tips. (Både filmen og ideheftet finnes på afasiforbundets hjemmesider)

Mange tenker ikke på at de praktiske løsningene nettbrettet og mobilen representerer for de fleste, også er nyttig og brukbart for de som har behov for ekstra støtte. Tradisjonelle hjelpemidler for kommunikasjon er ofte vanskelige å tilrettelegge og å lære å bruke. Da vi søkte etter deltakere til prosjektet vårt, fikk vi flere forespørsler fra folk som hadde avanserte kommunikasjonshjelpemidler liggende. De hadde fått hjelp til å søke hjelpemiddelsentralen om disse, men aldri fått opplæring i å bruke dem. Vår erfaring med avanserte kommunikasjonshjelpemidler er at dersom en skal lykkes med bruken av disse, krever det mye både av bruker og tilrettelegger. Erfaringene med bruk av slike kommunikasjonshjelpemidler for mennesker med afasi, er heller ikke entydig positive.

Vi ønsket å ta i bruk allmenn teknologi som også mange som får afasi er godt kjent med. Det at dette er allemanns-eie gjør også at mulighetene for å få hjelp er store. Alle, både barnebarn og voksenopplæringa har etterhvert god kompetanse i å bruke nettbrett og mobiltelefon, og kan hjelpe dersom personen med afasi står fast. Ideheftet skal være med på å vise hvilke muligheter som ligger tilgjengelig uten store anstrengelser eller investeringer.



MOLDE KOMMUNE

Kommunikasjon er så mangt

- om bruk av nettbrett for selvstendighet og deltakelse i hverdagen for voksne med afasi.

I 2014 søkte vi om prosjektmidler fra ExtraStiftelsen og i januar fikk vi en hyggelig melding om at søknaden var imøtekommet.



Afasiforbundet er søkerorganisasjonen og vår nærmeste samarbeidspartner. Prosjektet er to-delt. Første del har vært organisert som samlinger for 6 personer med afasi, og del to blir å utarbeide støttemateriell for å komme i gang med bruken av nettbrett. Første del av prosjektet er nå gjennomført og vi vil etter hvert utarbeide en oppsummering over de erfaringer som ble gjort med slike samlinger.

Bakgrunnen for å gjennomføre prosjekt:

Molde voksenopplæringssenter har hatt ASK (alternativ supplerende kommunikasjon) som et satsningsområde de siste årene. Et av områdene vi har hatt spesielt fokus på er, hvordan mennesker med afasi kan nyttiggjøre seg nettbrett for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet for øvrig. Vi har skrevet enn artikkel om dette i fagtidsskriftet «Logopeden» 4/13 og har mottatt mange henvendelser etter dette. Gjennom dette arbeidet har vi sett at det er et stort behov for støttemateriell, informasjonsmateriell og tips for personer med afasi, pårørende og fagfolk.

Nettbrett er teknologi som de fleste mennesker i Norge etter hvert har et forhold til og har erfaring med. Til tross for at mange kan bruke nettbrett, er kunnskap og erfaring om å bruke det som hjelpemiddel mindre. For mange ligger det en stor motivasjon i å beherske det alminnelige og det normale. I motsetning til mer tradisjonelle hjelpemidler kan mennesker med ulike behov for støtte/kompensering nå ta i bruk helt alminnelige løsninger. Mange voksne med

afasi er lite interessert i å få plassert et hjelpemiddel godt synlig i stua eller ta det med ut på handletur. Nettbrett på stuebordet eller under armen er et vanlig syn som ikke vekker oppsikt. Snøball film og ISAAC Norge har med støtte fra Extrastiftelsen produsert korte informasjonsfilmer om mennesker som bruker ASK i ulike livssituasjoner. En av disse filmene: «forandringer i livet» handler nettopp om dette. (<https://vimeo.com/119542203>)

Vi har erfart blant våre elever at bruk av nettbrett kan bidra til at daglig kommunikasjon blir styrket. Det har vært mange meninger og ulike konklusjoner om nytten av kommunikasjons-hjelpemidler for mennesker med afasi. Vår erfaring med nettbrett har vært, at ved å tone ned ønsket/kravet om å produsere tale har vi åpnet for andre veier til kommunikasjon. Det å kunne åpne og vise værmeldinga for området en har hytte i, vise bilde av den nye båten, vise på kalenderen at niesa i Fredrikstad hadde bursdag forrige uke, se på og like Facebook-statusen til barna, sette sammen en handleliste i meny-appen og sende SMS til ektefelle, gjør at en deltar og setter dagsorden i hverdagen.

Prosjektet «Kommunikasjon er så mangt» er et modellprosjekt der de erfaringene vi gjør underveis skal formidles på en slik måte at andre kan nyttiggjøre seg de. I samarbeid med afasiforbundet valgte vi å ha samlingene i Trondheim, og det ble sendt ut invitasjoner til alle som er medlem av afasiforbundet i Trondheims-området. Vi fikk mange påmeldinger, og det var selvsagt ikke enkelt å velge ut hvem som skulle få dette tilbudet. Til slutt ble 6 voksne personer med afasi valgt ut og til sammen har de utgjort prosjektgruppa. I tillegg til disse har logopeder som er i daglig kontakt med deltakerne vært på samlinger og bidratt med verdifulle innspill. Vi har gjennomført 4 helgesamlinger med deltakerne og alle har jobbet intenst med fokus på bruk av nettbrett, ulike apper, innstillinger mm. Hovedmålet har vært å gi deltakerne ferdigheter i bruk av nettbrett for å supplere og støtte kommunikasjon og gjennom dette oppnå større mulighet til selvstendighet og deltakelse i hverdagen. På siste samling kom det entydig frem, at det både hadde vært svært nyttig og viktig for den enkelte å utvide sitt bruk av nettbrett.

På bakgrunn av de erfaringene vi har gjort vil vi i løpet av høsten 2015 utvikle og utarbeide støttemateriell for å komme i gang med å bruke nettbrett. Dette skal ligge tilgjengelig på blant annet afasiforbundet sin hjemmeside, til nytte både for fagfolk og aktuelle brukere.



Et lite glimt fra siste samling i Trondheim i juni måned.

Fra venstre: Mary Varvik, Gunnar Gravbrøt, Grete Nygård, Iner Aune, Asbjørn Aune.

Bak fra venstre: Jan Georg Rønning, Lisbeth S. Sørensen og Randi Gunnerød. Anne Helen Myhre var ikke tilstede da bildet ble tatt.

Fotograf: Logoped Gjertrud Furu, som har deltatt på alle samlinger.

Tekst: Lisbeth Schødt Sørensen og Randi Gunnerød, spesialpedagoger ved Molde voksenopplæringssenter (se bilde i artikkel)

Juni 2015



Kommunikasjon er så mangt – bruk av nettbrett for selvstendighet og deltakelse i hverdagen for voksne med afasi

Av: Lisbeth S. Sørensen og Randi Gunnerød

Molde voksenopplæringscenter har hatt ASK som et satsningsområde de siste årene. Et av områdene vi har hatt spesielt fokus på er, hvordan mennesker med afasi kan nyttiggjøre seg nettbrett for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet for øvrig. Vi har skrevet en artikkel om dette i fagtidsskriftet «Logopeden» 4/13 og har mottatt mange henvendelser etter dette. Gjennom dette arbeidet har vi sett at det er et stort behov for støttemateriell, informasjonsmateriell og tips for personer med afasi, pårørende og fagfolk.

Nettbrett er teknologi som de fleste mennesker i Norge etter hvert har et forhold til og har erfaring med. Til tross for at mange kan bruke nettbrett, er kunnskap og erfaring

om å bruke det som hjelpemiddel mindre. For mange ligger det en stor motivasjon i å beherske det alminnelige og det normale. I motsetning til mer tradisjonelle hjelpemidler kan mennesker med ulike behov for støtte/kompensering nå ta i bruk helt alminnelige løsninger. Mange voksne med afasi er lite interessert i å få plassert et hjelpemiddel godt synlig i stua eller ta det med ut på handletur. Nettbrett på stuebordet eller under armen er et vanlig syn som ikke vekker oppsikt. Snøball film og ISAAC Norge har med støtte fra Extrastiftelsen produsert korte informasjonsfilmer om mennesker som bruker ASK i ulike livssituasjoner. En av disse filmene: «forandringer i livet» handler nettopp om dette. (<https://vimeo.com/119542203>)

Vi har erfart blant våre elever at bruk av nettbrett kan bidra til at daglig kommunikasjon blir styrket.

Det har vært mange meninger og ulike konklusjoner om nytten av kommunikasjons-hjelpemidler for mennesker med afasi. Vår erfaring med nettbrett har vært, at ved å tone ned ønsket/kravet om å produsere tale har vi åpnet for andre veier til kommunikasjon. Det å kunne åpne og vise værmeldinga for området en har hytte i, vise bilde av den nye båten, vise på kalenderen at niesa i Fredrikstad hadde bursdag forrige uke, se på og like Facebook-statusen til barna, sette sammen en handleliste i meny-appen og sende SMS til ektefelle, gjør at en deltar og setter dagsorden i hverdagen.

«Kommunikasjon er så mangt» er et prosjekt som er finansiert gjennom Extra-stiftelsen med Afasiforbundet som søkerorganisasjon. Prosjektet er et modellprosjekt der de erfaringene vi gjør underveis skal formidles på en slik måte at andre kan nyttiggjøre seg de.

6 voksne personer med afasi har meldt seg på prosjektet gjennom sitt lokallag i afasiforbundet og utgjør prosjektgruppa. I tillegg til disse har logopeder som er i daglig kontakt med deltakerne vært på samlinger og bidratt med verdifulle innspill. Vi har gjennomført 3 helgesamlinger med deltakerne og skal ha siste samling nå i juni. På samlingene har vi jobbet med bruk av nettbrett, ulike apper, innstillinger mm. Vi ønsker å gi deltakerne ferdigheter i bruk av nettbrett for å supplere og støtte kommunikasjon og gjennom dette oppnå større mulighet til selvstendighet og deltakelse i hverdagen.

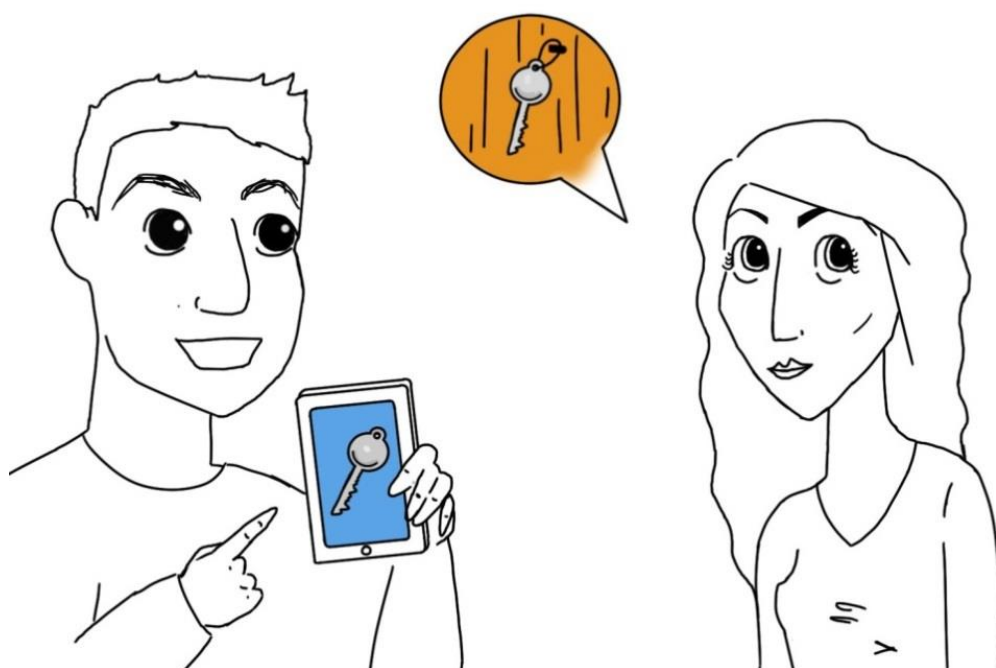
På bakgrunn av de erfaringene vi gjør vil vi i løpet av høsten 2015 utvikle og utarbeide støttemateriell for å komme i gang med å bruke nettbrett. Dette skal ligge tilgjengelig på blant annet afasiforbundet sin hjemmeside, til nytte både for fagfolk og aktuelle brukere.



Lisbeth S. Sørensen og Randi Gunnerød

IDEHEFTE

- «Kommunikasjon er så mangt»
- Bruk av nettbrett for selvstendighet og deltakelse i hverdagen



Prosjektledere:

Randi Gunnerød og Lisbeth Schødt Sørensen

Innledning

Dette er et idehefte for hvordan du kan bruke iPad og iPhone som et hjelpemiddel i hverdagen når en har fått afasi eller andre kommunikasjonsvansker. Hftet har blitt til på bakgrunn av erfaringer fra kurs i bruk av nettbrett for voksne med afasi våren 2015. Det er også laget en film med små glimt av innholdet i heftet (se afasiforbundets hjemmeside).

Vårt ønske med heftet er å inspirere deg som har fått afasi, dine pårørende eller fagfolk. Vi ønsker å senke terskelen for å utforske muligheter nettbrett og mobiltelefon kan gi. Dette er smakebiter for å vise at det finnes overkommelige løsninger som er enkle å sette i verk. Likevel vil de fleste ha behov for hjelp og veiledning for å utnytte mulighetene.

Det er ikke de konkrete appene vi viser som er vårt budskap. Apper kan endres, bli erstattet, gå ut el.l. Vi ønsker derfor å vise prinsipper for bruk. Selv om vi har forholdt oss til iPad i dette heftet, vil prinsippene bli de samme med andre typer nettbrett. For nærmere informasjon om hvordan de ulike appene fungerer, innstillinger etc viser vi til brukermanualer for iPad og for den enkelte app. Bakerst i heftet har vi samlet noen nyttige henvisninger til nettsteder.

Vi har erfart at det å ta i bruk det alminnelige kan gi stor gevinst for mennesker med afasi og at teknologien har mange løsninger som er afasi-vennlige. Det er viktig og meningsfullt å kunne bruke alminnelig teknologi som alle behersker!

Lykke til!

Molde, desember 2015

Lisbeth Schødt Sørensen og Randi Gunnerød

Ansatte ved Molde voksenopplæringscenter

Innholdsfortegnelse

Ordforklaringer	3
Grunnleggende funksjoner	5
Hvordan finne apper	6
Talegjenkjenning	7
Opplesning av tekst	8
IntoWords – skrivestøtte	9
Skoleskrift - skrivestøtte	10
Bilder	11
Bruk av Internett	13
Prizmo	16
Kalender og klokke	17
Kart og atlas	18
Handleliste	19
Lydbøker	20
Notater	21
Sosiale medier	22
SMS	23
Predictable	24
Tips til nyttige nettsteder	25

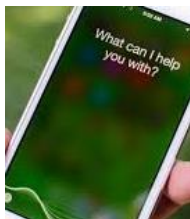
Inspirasjonsfilm: www.afasi.no eller søk på You-tube
Etter filmen «kommunikasjon er så mangt»



Tegninger: Ingeborg Mjelve

Ordforklaringer

Navn	Bilde	Forklaring
Operativsystem		Operativsystemet er det som styrer de grunnleggende funksjonene slik at alle programmer fungerer. iPad og iPhone bruker iOS- operasjonssystem
App		En app (forkortelse for applikasjon) er et annet ord for et dataprogram. Mange apper følger med når du kjøper iPaden men i tillegg fins det et enormt utvalg av apper innen mange forskjellige kategorier. Disse kan lastes ned via App-Store som ligger på iPaden. Noen er gratis og andre koster penger. Vær obs på at mange gratis-apper også medfører at du får mye reklame. Det kan derfor vært lurt å kjøpe appen for å unngå reklamen.
App-Store		App-store er butikken hvor du kan laste ned nye programmer. For å bruke App-store må du ha en Apple-ID. Noen apper koster penger og du kan legge inn penger på din iTunes-konto. Bruk gjerne kontantkort som du kjøper i mange butikker – også kalt iTuneskort. Du kan da kjøpe apper men i tillegg kan du også kjøpe musikk, bøker, leie film etc i iTunes
Apple-ID		En Apple-ID er en personlig konto med passord som du bruker for å få tilgang til Apple-tjenester som for eksempel App-store og iTunes. Du bruker den samme Apple-ID overalt hvor du logger deg på til Apple-tjenester. Du kan opprette Apple-ID konto flere steder f.eks. her: www.appleid.apple.com/no Husk å skrive ned ditt passord.

I-Tunes		iTunes kan brukes til å kjøpe musikk, bøker og film. Du kan også bruke iTunes til å organisere musikken din.
Innstillinger		I innstillinger bestemmer du hvordan iPaden/iPhonen skal se ut og hvordan den og de forskjellige appene skal fungere. Det er MANGE muligheter i innstillinger, som kan bidra til at IPaden/iPhonen blir tilpasset dine behov best mulig. Under generelt og tilgjengelighet fins det mange nyttige innstillingsmuligheter.
Siri		Siri er en stemmestyrte hjelper. Det er mulig å bruke Siri til å styre programmer. Bruken kan være nyttig, men det krever litt tilpasning. Når innstillingene først er gjort, kan dette være noe du kan få stor glede av. Du kan for eksempel be Siri lese opp fra Internett, SMSer eller e-post. Du kan også be Siri om å sende meldinger, finne restauranter, telefonnumre og mye mer.
WiFi		Tilkopling til trådløst nett. Som oftest må det benyttes et passord før du kan kople deg til et trådløst nettverk. Man trenger kun å benytte passord en gang, da iPaden/iPhonen vil huske dette til neste gang du kommer samme sted (hvis ikke passordet er blitt skiftet)
iCloud		iCloud Drive er en lagringstjeneste som oppbevarer f.eks. dokumenter og bilder. Du kan få tilgang til dem fra en hvilken som helst enhet som er koplet sammen med iCloud. Den fungerer som back-up lagring for alt du har på iPaden / iPhonen som du er redd for å miste. Du må lage en iCloud konto for å få denne til å fungere. Dette kan du gjøre i innstillinger – iCloud, og du må bruke din Apple-ID. For å få tilgang til din iCloud over Internett går du inn på www.icloud.com

Grunnleggende

God kjennskap til grunnleggende funksjoner er svært viktig både for å forstå ipaden/iphonen og kunne dra nytte av de mulighetene som ligger der. Det finnes mange innstillinger og funksjoner på iPad/iPhone som kan øke funksjonalitet og brukervennlighet.



Bli kjent med iPaden

For å kunne bruke iPad best mulig og ha forståelse for hva som skjer er det svært viktig å bruke tid på å bli kjent med selve iPaden.

Viktige tema:

- Skru av og på
- Bruke hjemknappen
- Hurtigmeny
- Tilkobling til Wi-Fi
- Justere volum
- Få forståelse for hvordan tastaturet dukker opp
- Velge skriftstørrelse

www.telenor.no/privat/mobilhjelpen/steg/bli-kjent/ipad/bli-kjent-ipad.jsp anbefales i dette arbeidet!

Hvordan finne apper

Apper er programmer på iPad. Det finnes apper for det meste, mange unyttige og noen nyttige. Det er også et marked i stadig endring, så lister over apper blir raskt utdaterte.



Mange apper har en lite-versjon. Det betyr at det er gratis å prøve deler av appen og dersom en ønsker å bruke hele, kan en kjøpe en versjon.

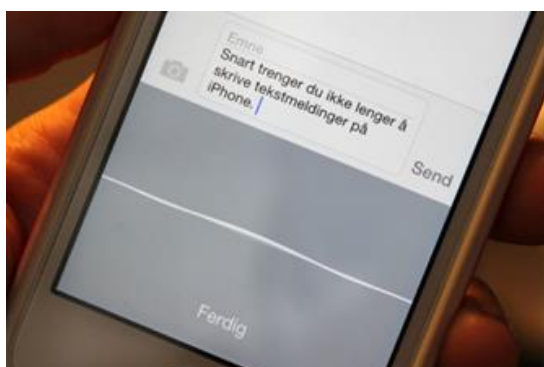
Mange apper er gratis, men har mye reklame som kan virke forstyrrende og gjøre at en lett kommer ut av det en holder på med.

I appstore er det muligheter for å søke etter apper. Det finnes også mange som lager oversikter over apper. En slik tjeneste er www.appbiblioteket.no. Denne oversikten er utarbeidet av NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse.

Talegjenkjenning

Dersom det er vanskelig å skrive, men du har mulighet til å diktere tale, er talegjenkjenning et godt hjelpemiddel.

Alle steder hvor man ellers ville ha brukt tastaturet på iPhone eller iPad er det mulig å snakke, og på kort tid vil talen bli oversatt til tekst.



Dikteringsfunksjonen aktiveres ved å trykke på mikrofon-ikonet til venstre for mellomromstasten på tastaturet.

Når du har gjort det byttes tastaturet ut med et grått felt med en lydkurve. Dette indikerer at dikteringen er aktiv. Så er det bare å snakke i vei ...



Ordene dukker opp etter hvert som du sier dem. Ord kan også endre seg underveis. At du kan se oversettelsen direkte mens den skjer, gjør at du raskere kan oppdage feil.

Du kan når som helst stoppe, ta en pause, lese gjennom eller få lest opp det du har skrevet. Når du er klar for videre diktering trykker du på mikrofon-knappen igjen.

Dersom du har vansker med å få dette til å virke, sjekk at «Siri» er aktivert i innstillinger. Dette virker på nyere modeller. (iPhone 4S eller nyere, 5. generasjons iPod touch, iPad 2 eller nyere, iPad air, iPad mini og nyere.)

Opplensing av tekst

Dersom det er vanskelig å lese, har du mulighet til å få lest opp tekst de aller fleste steder. Dette gjelder eposter, meldinger, avisartikler, oppskrifter, notater mm.

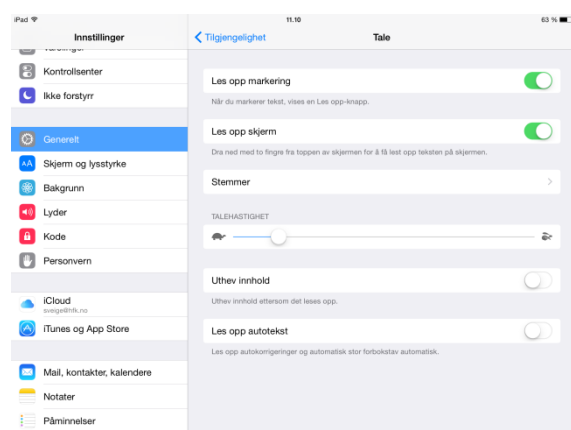


Les opp markering

Du kan få lest opp tekst ved å markere det du ønsker opplest. Når du har fått en melding, er inne på internettside eller andre steder der det er behov for å få hjelp til å forstå tekst, kan du holde fingeren fast på stedet med tekst, vente til du får mulighet til å markere og så velge «les opp».

Les opp skjerm

Dersom du ønsker å få lest opp hele skjermen kan du bruke Les opp skjerm. Dette kan være til god hjelp for å få lest opp e-post, iMessage-meldinger, nettsider og bøker. Slå på Les opp skjerm, og sveip ned fra toppen med to fingre. Du får da opp en meny der du kan justere hastighet, sette på pause m.m. Dette blir en svært funksjonell løsning dersom dette kombineres med funksjonen «lesevennlighet» (beskrevet under Internett)



For å aktivere disse funksjonene går du inn på innstillinger → tilgjengelig → tale. Aktiver "les opp markering" og «les opp skjerm». Du kan velge mellom ulike stemmer og talehastighet.

Hvis det er første gang at denne funksjonen benyttes, kan det hende at du må velge språk. Dette gjøres ved å gå inn på generelt → Siri → språk → velg norsk (eller det språket som er aktuelt).

Intowords- skrivestøtte

IntoWords er en app som kan gi god skrivestøtte samt opplesning av det som er skrevet. Talesyntesen her er veldig god og du har mulighet for å regulere hastigheten. Du kan for eksempel bruke denne når du skriver e-post, meldinger eller skal legge noe ut på Facebook.



IntoWords gir deg mulighet for å få:

- skrivehjelp med ordforslag og opplesning av det foreslåtte ordet
- opplesning av hele teksten
- mulighet for å få lest opp hver enkel bokstav

Kan brukes til:

- notater (på tilsvarende måte som er beskrevet i beskrivelsen om «notater»)
- e-post
- legge ut på facebook
- sende meldinger til andre som har Iphone eller iPad
- som tekstbehandler



IntoWords på iPhone:

Du kan laste ned IntoWords på iPhone. På App-store laster du ned IntoWords Pocket. Her får du skrivehjelp til SMS, e-post mm.

Det er mulig å kjøpe ekstra språkpakker som nynorsk og engelsk.

På nettsiden www.mv-nordic.com.no kan du lese mer samt se en opplæringsvideo.

Ved å sjekke www.statped.no og deretter skrive inn søkeordet Intowords får du opp enda mer informasjon om hvordan appen kan brukes.



Skoleskrift- skrivestøtte

Skoleskrift er en app som kan hjelpe deg med å skrive på iPad. Du kan bruke denne som skrivestøtte til e-post, notater, facebook, mm.

Det er mulig å få lest opp teksten du har skrevet enten enkeltbokstaver, ordet eller hele setningen.



Skoleskrift 2

Skoleskrift 2

Det er ulike måter å innstille talesyntesen på. Du kan enten få lest opp bokstavlydene, ordet du skriver eller hele teksten.

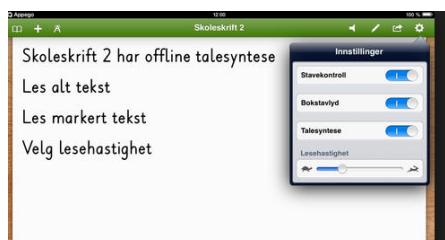


Du kan lagre det du skriver som en PDF-fil eller du kan videresende til e-post, notater, Facebook m.m.

NB: Det fins en tidligere utgave av Skoleskrift – men vær obs på at denne ikke har samme muligheter som appen som heter skoleskrift 2.

Ulike muligheter for innstilling:

- Rettskriving og ordprediksjon
- Opplesning med mulighet for å justere lesehastigheten
- Hjelpelinjer ved skrivning
- Endre skriftstørrelse og bokstavfarge



For mer informasjon www.statped.no (i søkelinjen kan du skrive *skoleskrift*). Her fins også en demovideo.

Bilder

Bilder kan si mer enn 1000 ord – det gamle ordtaket stemmer fremdeles! iPhone/iPad kan brukes som kamera og er gjerne med overalt.

Har overmadrassen din gått i stykker, eller du trenger en ny del til vaskemaskinen? Enkelte ting kan være vanskelig å forklare, men lett å fotografere. Når det er vanskelig å finne det rette ordet eller navnet, kan det være befriende å ta fram iPaden og finne fram et bilde. Eller å vise et bilde av en opplevelse, sted eller annet når en ønsker å bringe fram et tema og være med på å sette dagsorden.

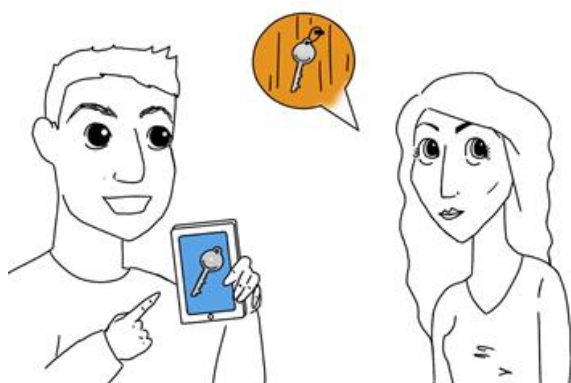


Kamera på iPad/iPhone er lett tilgjengelig og har mange muligheter, ta opp video, fotografere, zoome, legge på filter, selvutløser etc.

Kameraet tar bilde-serier når en holder utløserknappen inne. Dersom en har vansker med å slippe knappen i tide, vil det medføre at en stadig tar svært mange bilder av samme motiv. Det finnes andre kamera-apper en kan laste ned for å unngå dette problemet. Vi har brukt Camera Awesom som er enkel i bruk. Husk å merk av at du vil at den automatisk lagrer bildene i kamerarullen.

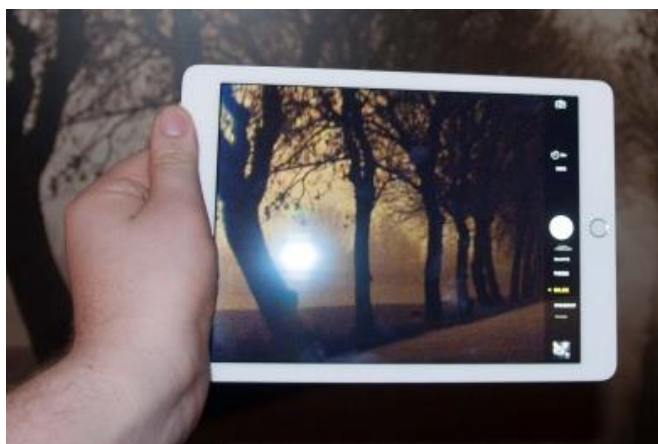
Systematisering av album og kamerarull er viktig for at det skal bli enkelt å finne tilbake til bildene. Du finner igjen bilder og video under appen «Bilder» som ligger på Hjem-skjermen din. Bilde-appen sorterer bildene etter når de er tatt. Bildene ligger derfor i ulike samlinger, avhengig av tidspunktet de ble tatt på.

Bilder



Det finnes mange måter å bruke bilder på. Noen ideer er:

- Når en leser noe på Internett, jobber med noe på iPad el.l kan en ta et bilde av skjermen. Dette er veldig lett vint dersom en senere vil fortelle om dette. Gjøres enkelt ved å bruke funksjonen screenshot/skjermdump (hjemknapp + av/påknapp samtidig)
- Illustrere notater for å støtte for lesing
- Lage små fotobøker/album (ved å bruke apper som «book creator», «Pictello», «Album App» el.l) med ulike tema
- Legge tekst på bilder (ved å bruke en app som for eksempel «Phonto»
- Ta bilde av reisedokumenter, billetter etc når du skal på tur.
- Har du sett reklame for noe du ønsker å kjøpe, kan du ta et bilde av reklamen.



Internett

Safari er nettleseren som følger med iPad/iPhone til å få tilgang til å surfe rundt på Internett.

Det er ulike måter å søke på Internett og ulike måter å organisere favoritter og mest brukte sider på.

I dette avsnitt skal vi vise noen eksempler som kan bidra til å gjøre søk og bruken litt enklere i hverdagen.



Snarveier: Det kan være hensiktsmessig å legge snarveier på hjemskjermen til de internett-sidene du er interessert i og som du bruker ofte (aviser, sport, Finn, hobby etc. etc). Da er det lett å komme rett inn på sidene – uten å måtte søke først.



Bokmerke: Du kan legge internettsidene som bokmerke eller favoritt. På denne måten er det lettere å finne tilbake til favorittsider på Internett.

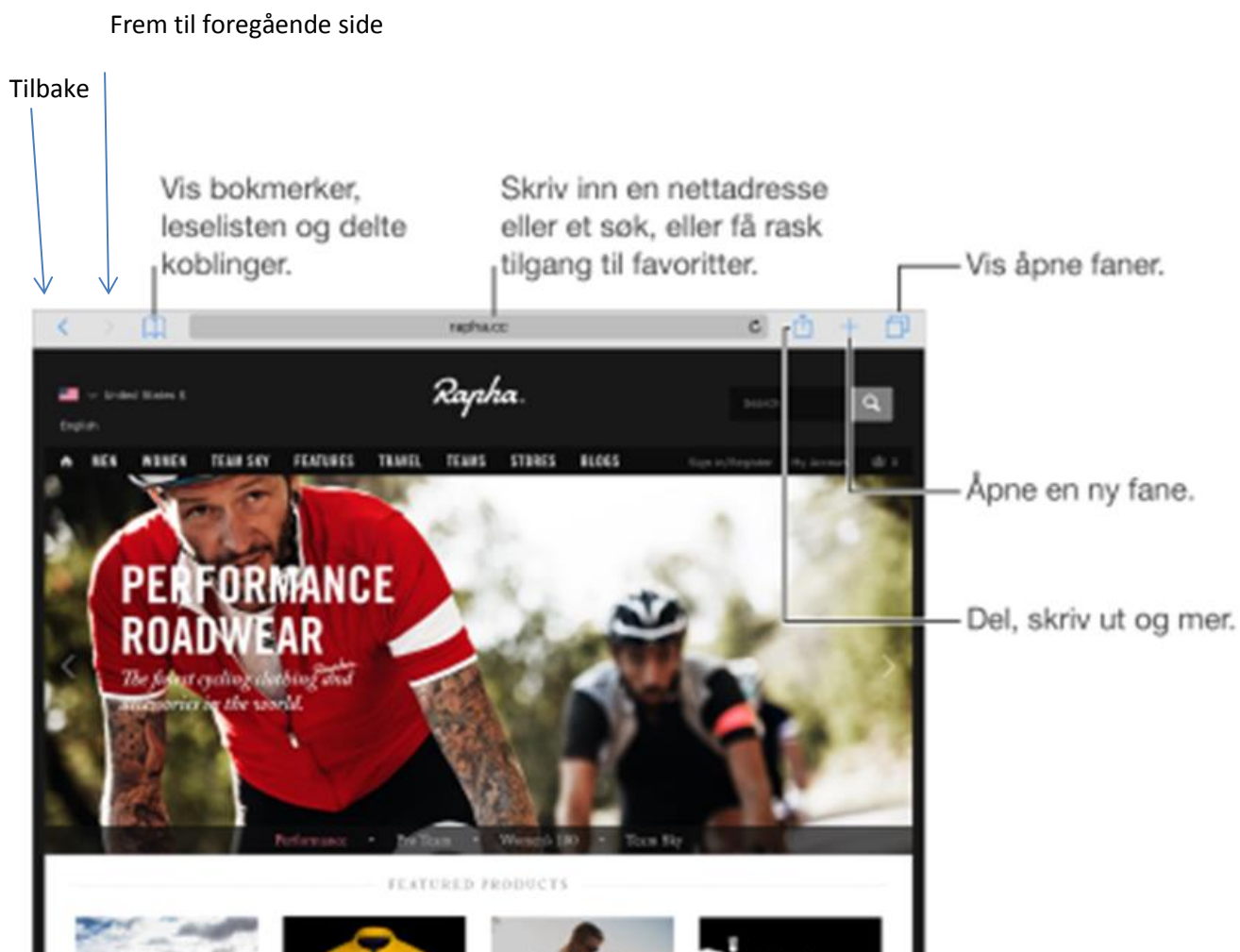


Leservisning: På ulike aviser er det mulig å benytte funksjonen "leservisning". Når du bruker denne, fjerner du all reklame og artikkelen er mer oversiktlig å lese og få lest opp. Trykk på de fire strekene øverst til venstre i adresselinjen og du får opp en leservennlig side.

For å komme tilbake trykker du på samme merke igjen.

Internett -fortsatt

Bildet viser oversikt over ulike funksjoner på en nettside. Det er nyttig å gjøre seg kjent med disse funksjonene. Dette kan lette måten å bruke internett på ved fort å finne frem, gå tilbake til sider du nettopp har hatt åpent osv.



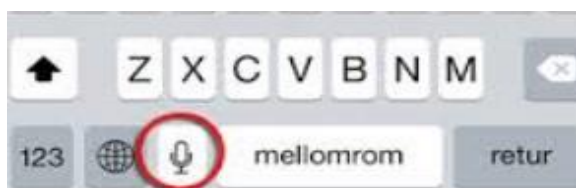
Internett - søke

Hjelp til å søke på Internett:

Talegjenkjenning:

Om det er vanskelig å skrive kan du benytte *talegjenkjenning* til å få frem det søkeordet du ønsker på adresselinjen.

(om talegjenkjenning - se beskrivelse i eget avsnitt)



Søk via bilder:

Etter du har skrevet inn søkeordet i adresselinjen Trykker du på "bilder" og vil da få opp forskjellige bilder. På denne måten kan du se på bilder, og på en del bilder kan du komme inn på nettsiden ved å trykke på linkene under bildet "besøk denne nettsiden".



Et lite tips!

Arkivere bildet og legge i kamerarullen:

Noen ganger finner man bilder på Internett – bilder i avisen, oppskrifter osv som det kan være kjekt å ta vare på. Da kan du gjøre følgende: Trykk på bildet og hold en liten stund. Du får da opp valgmuligheten "arkiver bildet". Trykk på denne, og du vil finne igjen bildet i bildemappen din.



Skrivestøtte:

Se beskrivelsen av skrivestøtte. Etter du har fått nødvendig skrivestøtte kan ordene limes inn i adresselinjen, og deretter trykker du på «gå» eller «søk».

Prizmo

Det å lese et brev en har fått eller lese en artikkel i avisa kan være vanskelig. Det finnes apper der en kan ta et bilde av teksten og få iPad/iPhone til å lese opp for deg. Prizmo er en slik app.



Ved hjelp av appen Prizmo tar du bilde av et dokument/en tekst og den «OCR-behandler» bildet. Det betyr at appen skanner bildet og gjenkjenner hver enkelt bokstav. Når denne prosessen er gjort, kan iPaden/iPhonen lese opp teksten.



Kalender og klokke

iPaden har flere ferdige løsninger for oversikt og struktur. Det er nyttig i seg selv, samtidig som det for mange er et viktig hjelpemiddel for å lette kommunikasjonen. Dersom en har en avtale klokka to, men strever med å få sagt det, er det veldig lett å kunne peke på klokka. Dersom du var på kunstutstilling for tre dager siden, eller svigermor har bursdag i morgen, kan inngangen til å fortelle om det være at du finner det i kalenderen. Skal du lage avtale om frisørtime er det greit å ta frem kalenderen og peke på den dagen en ønsker å ha time.



Både kalender og klokke er apper som følger med iPad.

Kalenderen kan synkroniseres med kalenderen på telefonen slik at du alltid har den for hånden. I kalenderen kan du legge inn faste avtaler slik at de dukker opp igjen. Du kan også velge å få varsling om avtalene.

Klokke-appen har ulike funksjoner, som nedtelling, alarm, stoppeklokke og verdensur.

Det finnes alternativer til kalender- appene dersom en har behov for mer tilpasning. Memoassist og Mobilize-me er forenklede kalendere der en kan legge inn egne bilder eller velge fra en bildebank.



Kart og Atlas

Å bruke kart og atlas kan være svært nyttig når du skal fortelle om steder, eller du skal finne navnet på byen, stedet eller landet.

Det er ulike kart-apper å velge imellom: Google Maps, Google Earth, Kart, Norgeskart.



Google Earth



Kart



Google Maps



Norgeskart

Bruk av kart:

Uansett hvilket kart du velger er det mulig å ta **skjermdump** av gata, byen, området eller landet slik du lett finner disse igjen i bildemappen din.



Google Maps:

Google Maps er en app som gir deg kart over hele verden. Den kan også foreslå en reiserute for deg, enten du vil reise kollektivt, med bil eller er til fots.

Hvis du oppretter eller har google-konto (gmail) er det mulig å laste ned kartutsnitt fra Google Maps, og bruke disse uten tilgang til nett. Dette kan være nyttig ved reiser.

Ønsker du mer informasjon om hvordan du kan bruke Google – maps kan du f.eks se:

<https://www.telenor.no/privat/mobilhjelpen/> (under fanen smarte tjenester og apper)

Kart: I «Kart» er det på samme måte som Google Maps mulig å få en veibeskrivelse.

Husk det er mulig å bruke **TALEGJENKJENNING** på alle kart (se beskrivelse om talegjenkjenning).

Handleliste

Deltakelse i hverdagslivet er viktig! Det å kunne planlegge innkjøp og kanskje instruere noen i hva som trengs er praktisk i hverdagen.



Handlelister



Det finnes mange apper for handlelister, Mange butikkjeder har laget egne apper som er knyttet opp mot vareutvalg og priser i de aktuelle butikkene. Flere av handlelistene har mulighet for å sette opp lista på iPad for så å sende den til noen på SMS eller e-post.

Flere handlelister er laget for mobiltelefon og ikke for nettbrett. I app-store kan du velge om du skal lete etter apper som er laget for kun iPad eller kun iPhone (valg øverst til venstre i App store). Når du skal lete etter handlelister kan det være lurt å lete etter de som er laget for iPhone.

Min Meny, Kiwi og Handlelisten er eksempler på apper som gir god støtte til å finne ordene uten å skrive selv. Du kan selvsagt benytte talegjenkjenning i disse appene også.



Lydbøker

Alle har rett til å lese – også selv om du strever med bokstavene.

Ved bruk av lydbøker har du mulighet for å få opplest et stort utvalg av skjønnlitterære bøker, faglitteratur, studielitteratur og noen aviser.



Det fins mange apper hvor du kan kjøpe og laste ned lydbøker. Eksempler er Storytel, E-bok, Lydbokforlaget. Flere forskjellige bokforlag har også egne apper.

I dette skrivet velger vi å presentere Norsk lyd- og blindeskriftsbibliotek (NLB) sin app – Lydhør.

NLB

Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek (NLB) er et bibliotek som produserer og låner ut lydbøker og punktskriftbøker til blinde, svaksynte og andre som har vansker med å lese trykt tekst.

Mange av NLBs lånere har dysleksi eller andre lese- og skrivevansker. Det er gratis å låne hos NLB, men før du kan bli låner må en fagperson (lege, spesialpedagog, logoped m.fl.) signere et skjema om at du trenger dette.

(last ned skjemaet fra [NLB.no](http://nlb.no)). Du vil få tilsendt brukernavn og et passord som du må bruke for å få tilgang til alle lydbøkene.

Det er omtrent 18.000 forskjellige titler å velge imellom. I tillegg kan du få tilgang til å få opplest Aftenposten, Bergens Tidende, Stavanger Aftenblad og Fædrelandsvennen.



eBokBib

Du kan gratis laste ned e-bøker fra biblioteket. Foreløpig kun til lesing, men etter hvert vil kanskje også lydbøker bli tilgjengelig. Følg med.

Trenger du hjelp til innstillinger – ta kontakt med biblioteket ditt.

Du kan avspille lydbøkene i appen LYDHØR.

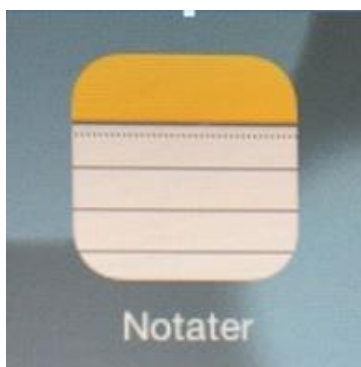
Når du har lastet ned appen Lydhør, er det ulike innstillinger du kan gjøre. For eksempel kan du velge å laste ned boka på din smarttelefon eller nettbrett, slik at du kan høre på lydbok selv om du ikke er på nett. Du kan også regulere hastigheten på opplesningen samt gjøre en innstilling slik du slipper å bruke brukernavn og passord hver gang du vil bruke appen.

For mer informasjon: www.nlb.no

Notater

Notater kan brukes til å legge inn alt du vil huske på og som du ønsker å finne frem på en rask og effektiv måte. Kommer du ikke akkurat på det du vil fortelle eller spørre om, kan en god og oversiktlig notat-app være til god hjelp.

I notatene kan du organisere huskelappene dine på en oversiktlig måte.



Notater:

Finn frem til gode måter å organisere notatene på, alt etter hva som er behovet.

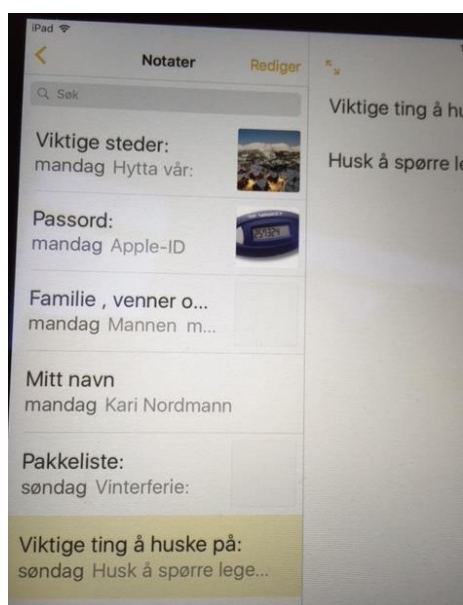
Husk at det er helt greit å få hjelp til å skrive i notat-appen. Det viktigste er at du lett kan finne rundt i de ulike sidene. Det er også mulig å sette inn bilder i notater.

Notater kan brukes til å legge inn for eksempel:

- Navn på familiemedlemmer og hvor de bor, fødselsdato etc
- Ditt navn og adresse
- Steder hvor du f.eks har vært på ferie eller skal på ferie, er oppvokst, butikknavn
- Gode middagsforslag
- Tips om bøker, film, spill
- Gjøremål
- Gaveideer
- Passord – (i kodet form – men som hjelp til å huske)
- Noe du må huske å spørre f.eks legen om
- Noe du vil huske å fortelle til andre
- Osv

Om du trenger skrivehjelp kan du i stedet bruke appen IntoWords, som du kan bruke på akkurat samme måten som er beskrevet her. (se beskrivelse annet sted i heftet)

Husk av og til å rydde i notatene slik de ikke blir for uoversiktlige. Slett det som ikke gjelder mer.



Sosiale medier

Facebook, Instagram og Snapchat kan være en god måte å holde kontakt med bekjente, venner og familie på.

Å finne gode måter å bruke samt tilpasse en eller flere av disse sosiale medier på, kan bidra til økt deltakelse i hverdagen.



Bruk av sosiale medier:

Facebook: Her kan du lage din egen profil og legge til familie, venner og bekjente.

Du kan trykke «liker» på innlegg og bilder. På denne måten kan du lett holde kontakt med de personer du ønsker, uten krav om å skrive selv.

Ønsker du teksten **opplest**, kan du kopiere denne inn i INTO-WORDS eller SKOLESKFT 2 – og få denne opplest.



Trenger du **skrivehjelp** til å legge ut kommentar eller status-oppdatering kan du kanskje benytte talegjenkjenning eller se beskrivelsen om talegjenkjenning.

Instagram: Her kan du selv legge ut bilder (ta bilder eller hente fra kamerarullen) eller videoer, eller du kan trykke «liker» på det som blir lagt ut.

Trenger du opplæring i oppsett og bruk av Facebook og Instagram kan du f.eks bruke nettstedet:

<https://www.telenor.no/privat/mobilhjelpen/>



Snapchat: Brukes blant annet til å sende raske bilder og videoer til hverandre. En fin måte å dele små glimt, uten at det er nødvendig å lagre bildene.

Om det er vanskelig å ta bilder, kan du kanskje be andre om å ta bilder av noe du ønsker å dele med andre.

SMS

Å kunne sende og ta imot SMS er noe de aller fleste ønsker å kunne. Dersom det er vanskelig å skrive og/eller lese, finnes det muligheter på iPaden og iPhoneen. Du kan få lest opp meldinger, du kan bruke talegjenkjenning eller benytte deg av ferdiglagde fraser.

SMS-template



Opplesning av SMS: Hold fingeren på meldingen, og du får opp en linje med ulike valg. Trykk på LES OPP – og meldingen blir lest opp.

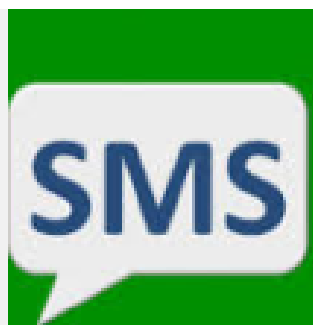
Skrive SMSer:

Det fins mange forskjellige apper som gir mulighet for å legge inn ferdige setninger. Du kan søke på SMS på App-Store, og vurdere hvilken som du tror vil passe best. Her presenteres to forskjellige apper.

SMS-template: Her legges det inn ferdige fraser som enkelt sendes ved å trykke på frasen, deretter finne frem kontakten og trykke på send. Enkelt og greit, men litt begrensende bruk – kanskje du ikke har fått lagt inn akkurat den frasen du hadde bruk for.

Større skrift: For mange kan det være hensiktsmessig å endre til større skrift i innstillinger.

Talegjenkjenning: Talegjenkjenning som er omtalt tidligere er en god støtte når en skal lage SMS. Bruk mikrofonen nederst i tastaturet og si det du vil skrive i SMS'en.



Predictable

Det finnes flere apper som er laget spesielt for å kompensere for vansker enten med tale eller skriving. Predictable er en slik app. Denne kan en få innvilget gjennom hjelpemiddelsentralen etter søknad.



Predictable: Dette er en app som gir mulighet til å velge ferdige fraser og ord fra ulike kategorier og sende disse til meldingsprogrammet. Det er også mulig å skrive i programmet, og her får du skrivehjelp i form av ordforslag og opplesning.

Predictable gir mulighet for å sende tekst direkte til e-post, facebook, SMS, twitter mm. I tillegg kan den brukes som et kommunikasjonshjelpemiddel i en samtale.



Mer informasjon:

www.therapy-box.co.uk/

www.youtube.com/user/TherapyBox

Forslag til nettsteder

Her følger forslag til nettsteder du kan hente nyttig informasjon om innstilling og bruk:

Brukerhåndbøker til iPad og iPhone.

På iPhone og iPad har du tilgang til brukerhåndbok, men i tillegg kan du søke på Internett «brukerhåndbok for iPad» eller brukerhåndbok for iPhone. Du vil da få opp en oversikt over tilgjengelig håndbøker og velge den som passer for din iPhone eller iPad. Søk på Internett: <http://help.apple.com/iphone/> eller <http://help.apple.com/ipad/>

Telenor

Telenor har laget og samlet en rekke tips og råd for nybegynnere på nettbrett eller smarttelefon. Det er laget enkle videosnutter med gjennomgang av grunnleggende funksjoner. Øverst til høyre er det et menyvalg – her kan du velge om opplæringa skal gjelde iPad, iPhone eller Samsung. <https://www.telenor.no/privat/mobilhjelpen/>
I tillegg kan du gå inn på www.youtube.com og søke etter Telenor Ipad, Telenor iPhone eller enda mer konkret *Telenor ipad bilder* og du kan finne små opplæringsvideosnutter. Veldig nyttig.

App-bibliotek

NAV har opprettet en App-bibliotek hvor du kan få en oversikt over apper til smarttelefoner og nettbrett for mennesker med funksjonsnedsettelse. Her er det mange forslag til apper, med beskrivelse av hva disse kan brukes til. Verdt å ta en titt her. www.appbibliotek.no

”Mestring med mobil”

Filmer om opplæring i bruk av iPhone (mye kan overføres til iPad). Videoene er støttet av Extrastiftelsen og prosjektet heter “Mestring med mobil”. Filmene er først og fremst laget for personer med utviklingshemming, men mange andre kan ha nytte av disse opplæringsfilmene. Du finner dem på <http://www.iphone-kurs.no/>

Kunnskapsfilm

<https://vimeo.com/119542203> (film om voksen kvinne som fikk afasi etter hjerneslag)

Kunnskapsbanken

www.kunnskapsbanken.net åpner ny nettside 4.januar 2016. Her vil du finne opplæring, fagstoff og erfaringsutveksling innen ulike hjelpemidler. På denne nettsiden finner du små filmsnutter til inspirasjon: <http://www.kunnskapsbanken.net/kognitiv-stotte-med-teknologi-hverdagseksempler/>

Lenke til info-filmen: Kommunikasjon er så mangt

<https://www.youtube.com/watch?v=dMWyAsbySU>

eller gå via afasi.no

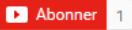
Kommunikasjon er så mangt:
*Bruk av nettbrett for selvstendighet
og deltakelse i hverdagen.*



0:03 / 5:57

iPad som hjelpemiddel ved afasi

 Afasiforbundet i Norge

 Abonner 1

sett 92 ganger

+ Legg til Del ... Mer

1 0

Publisert 5. jan. 2016

Kommunikasjon er så mangt! Film om Ipad og Iphone som hjelpemiddel ved afasi og andre kommunikasjonsvansker

Invitasjon til

«Kommunikasjon er så mangt»

– bruk av nettbrett
for selvstendighet og deltakelse i hverdagen



Vi inviterer til kurs i bruk av nettbrett og/eller smarttelefon for personer med afasi. Kurset blir organisert med 4 helgesamlinger.

Målsettingen med samlingene er:

- Gi deltakerne ferdigheter i bruk av nettbrett for å supplere og støtte kommunikasjon
- Oppnå større mulighet til selvstendighet og deltakelse i hverdagen

Kurset er gratis for deltakeren. Eventuell ledsager må betale dagpakke på hotell.

For å delta på kurset må deltakeren ha nettbrett og/eller smarttelefon. Vi anbefaler iPhone/iPad, men det vil naturligvis også være mulig å bruke andre merker.

Hovedtema for samlingene

- Oppsett av nettbrettet/telefonen, innstillinger etc.
- Bruk av bilder og notater
- Handleliste og kalender
- Skrivestøtte
- Epost
- Sosiale medier
- Internett
- E-bøker
- Musikk



Praktisk informasjon

4 samlinger:

7. – 8. februar

14. – 15 mars

18. – 19. april

6. – 7. juni

Lørdager 10.00 – 16.00

Søndager 10.00 – 15.00

Sted:

Samlingene blir holdt på **Clarion Hotel & Congress Trondheim**.

Ledsagere må betale for dagpakke til hotellet, 550 kroner.

Ta kontakt med oss dersom du har behov for overnatting.

Overnatting og reise betales av den enkelte deltaker.

Prosjektlederne

Lisbeth Schødt Sørensen og Randi Gunnerød er begge spesialpedagoger ved Molde voksenopplæringscenter. Vi har etter hvert fått god erfaring med bruk av iPad og iPhone for voksne med afasi.

Fra medio januar vil det bli lagt ut en opplysningsfilm om dette temaet på hjemmesiden til Isaac (www.isaac.no).

Prosjekt støttet av Extra-stiftelsen

«Kommunikasjon er så mangt» er et prosjekt som er finansiert gjennom midler fra Extra-stiftelsen. Afasiforbundet i Norge er søkerorganisasjon for prosjektet.

Prosjektlederne skal i etterkant av kursrekken utarbeide opplæringsmateriell med bakgrunn i de erfaringene som blir gjort underveis. Dette materialet skal foreligge innen desember 2015.



Påmelding:

Innen 20. januar

Epost: lisbeth.sorensen@molde.kommune.no eller randigu@molde.kommune.no.

Telefon: 71 11 27 50, spør etter Lisbeth eller Randi

Ta gjerne kontakt dersom du lurer på noe!