



eWALL

Brugermanual

Indholdsfortegnelse*

1. Om denne brugervejledning	2
2. Funktionaliteter i eWALL	3
2.1. Login.....	3
2.2. Log ud.....	4
2.3 Vejrudsigt i vindue	5
2.3. Ur.....	6
2.4. Lavalampe	7
2.5. FitBit Armbånd.....	8
2.6. Skift af baggrundstapet.....	9
2.7. Kalender	10
2.8. Spil.....	11
2.9. Min Sundhed	14
2.10. Mine Aktiviteter	18
2.11. Gymnastik.....	19

** eWALL brugervejledning version 1. Brugervejledningen er udarbejdet af Ph.d.-studerende Stine Veje Hangaard og Clara Schaarup*

1. Om denne brugervejledning


Denne brugervejledning er en guide til, hvordan du hurtigt og nemt kan lære at bruge eWALL. Til hver funktion i eWALL vil der være en forklaring til, hvordan du bruger funktionen samt forklaringer til eventuelle spørgsmål, der vil dukke op, mens du benytter eWALL.

Har du spørgsmål til eWALL, som du ikke kan finde svaret på i denne brugervejledning, er du meget velkommen til at ringe på telefonnummer: +45 **2518 6531**.

2. Funktionaliteter i eWALL

2.1. Login

Log in:	For at logge ind på eWALL, skal du bruge et brugernavn og et password .
Brugernavn:	Her skal du indtaste dit brugernavn, som du fik udleveret, da du fik installeret eWall. Har du glemt dit brugernavn, er du velkommen til at ringe på telefonnummer: +45 2518 6531
Password:	Her skal du indtaste dit password. Dit password fik du udleveret, dengang du fik installeret eWALL. Hvis du har glemt dit password, er du velkommen til at ringe på telefonnummer: +45 2518 6531
Sprog:	I den øverste række skal du vælge dansk som dit foretrukne sprog.

Handling	Forklaring	Illustration
Sprog	Klik på det danske flag	
Brugernavn	Klik på <i>Brugernavn</i>	
Password	Klik på <i>Password</i>	
Login	Klik på knappen <i>Login</i>	

2.2. Log ud

Log ud:

For at **logge ud** af eWALL skal du trykke på **Log Ud** øverst i venstre hjørne af skærmen. Næste gang du logger ind, skal du anvende dit **brugernavn** og **password** igen.




2.3 Vejrudsigt i vindue


Følgende instruktioner gælder for *Vejrudsigten i vinduet*:





Instruktioner:

Temperatur i dag: Dagens temperatur er vist **øverst** i venstre vindue.

Luftfugtigheden i dag: Luftfugtigheden for i dag er vist ved ikonet 

Sandsynlighed for regn: Hvis du ønsker at se, hvad sandsynligheden for regn er, klik på ikonet 

Aktuel vejr situation: Vejrudsigten for de kommende 3 timer – se ikonet længst til venstre 

Vejret for i morgen: Vejrudsigten for den kommende dag – se ikonet længst til højre 

2.3. Ur

Følgende instruktioner gælder for *Uret*. I eWALL-dagligstuen er uret symboliseret med følgende billede:



Instruktioner:

Indstil tiden:

Det er ikke muligt at indstille tiden på uret manuelt. Hvis uret ikke passer, bedes du rette henvendelse til eWALL-personalet. Du kan få hjælp ved at anvende følgende telefonnummer: +45 45 **2518 6531**

2.4. Lavalampe

Følgende instruktioner gælder for *Lavalampen*. Det er ikke muligt at interagere med lavalampen – den viser blot det antal skridt, du har gået i løbet af dagen.



Instruktioner:

Formål:

Formålet med lavalampen er at vise dig, hvor langt du har gået i løbet af dagen. Det antal skridt, du har gået i løbet af dagen, er blevet målt ved hjælp af dit **FitBit-armbånd**.

2.5. FitBit Armbånd

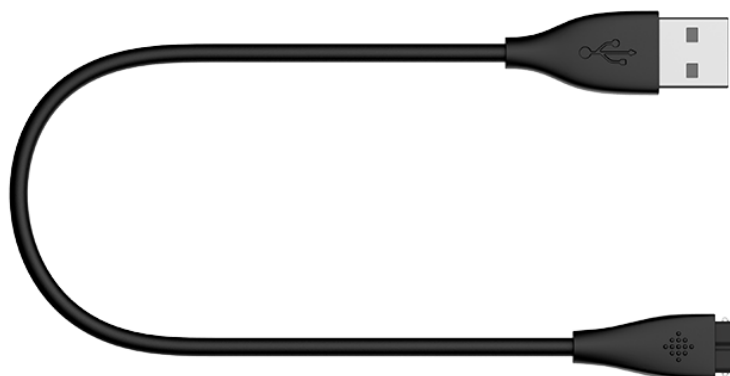
Følgende instruktioner gælder for dit *FitBit armbånd*:



Instruktioner:

Om FitBit: Fitbit måler din hjerterytme, dit aktivitetsniveau (antal skridt og trappetrin) samt din søvnkvalitet

Opladning af FitBit: Du kan oplade dit FitBit armbånd ved hjælp af en USB-stikforbindelse, som sidder i din eWALL PC. Batteriet holder i 3-5 dage.



2.6. Skift af baggrundstapet

Følgende instruktioner gælder for *Skift af baggrundstapet*.



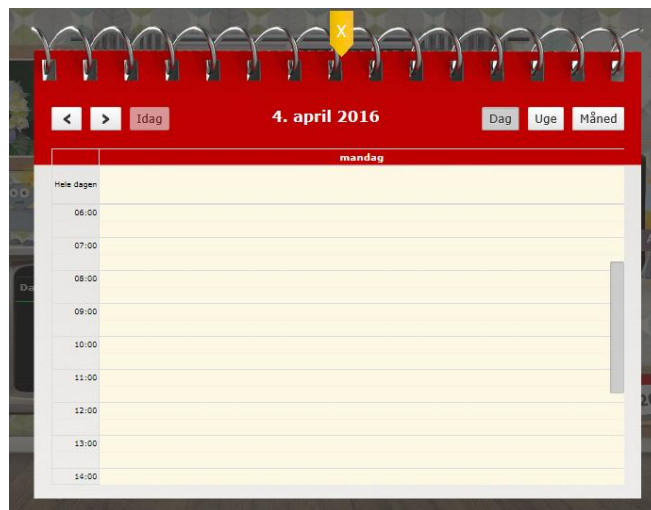
Instruktioner:

Skift af baggrundstapet: Hvis du ønsker at ændre farven på eWALLs baggrundstapet, kan dette foregå ved, at du trykker på en af de fem **cirkler** (se tegning ovenfor).

Hvis du fortryder dit valg, kan du skifte tilbage eller vælge en ny ved at klikke på en af de andre cirkler.

2.7. Kalender

Følgende instruktioner gælder for *Kalenderen*:



Instruktioner:

Tilføj begivenhed:

Du **tilføjer** en begivenhed ved at klikke på den dag, din aktivitet skal foregå.

Tilføj tidspunkt:

Efter du har klikket på dagen, hvor du vil tilføje en aktivitet, fremkommer en boks, hvori du kan vælge **start-** og **sluttidspunkt** for din aktivitet.

Godkend aktivitet:

Når du har tilføjet en begivenhed og valgt start- og sluttidspunkt, skal du klikke på knappen **Tilføj begivenhed**. Du kan nu se den planlagte begivenhed/aktivitet i din kalender.

Slet begivenhed:

Klik på begivenheden/aktiviteten i din kalender, som du ønsker at **slette**. Der fremkommer nu en boks, hvori du har mulighed for at **slette** den planlagte aktivitet. Klik på knappen **Slet begivenhed**.

Ændre begivenhed:

Jeg ønsker at **ændre** tidspunktet for min begivenhed/aktivitet. Klik på den begivenhed/aktivitet, som du har tilføjet i din kalender tidligere. Der fremkommer nu en boks, hvori du har mulighed for at **ændre** i den planlagte aktivitet. Klik på knappen **Ændre begivenhed**.

Herefter er din begivenhed/aktivitet ændret.

Overblik i dagene:

Hvis du ønsker at se dine aktiviteter for **den aktuelle dag**, klik da på knappen **Dag** – placeret øverst i højre hjørne.

Hvis du ønsker at se dine aktiviteter for **den aktuelle uge**, klik da på knappen **Uge** – øverst i højre hjørne.

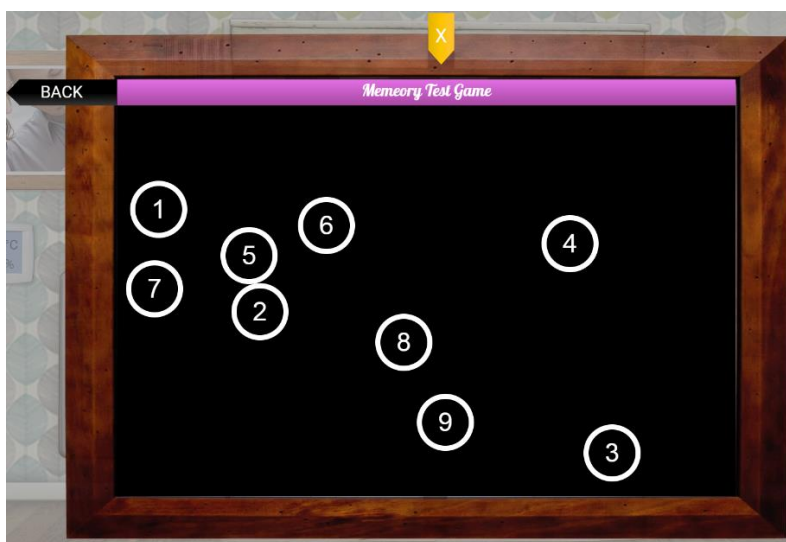
Hvis du ønsker at se dine aktiviteter **for en måned**, klik da på knappen **Måned** – øverst i højre hjørne.

Forrige/kommende uge:

Hvis du ønsker at se dine aktiviteter planlagt fremad eller aktiviteter for forrige uge, klik på pilene placeret øverst i venstre hjørne.

2.8. Spil

Følgende instruktioner gælder for *Spil*. eWALL indeholder tre spil. Herunder gives instruktioner for alle tre spil.



Instruktioner for Talspillet:

Om Talspillet:

Spillet handler om, at spilleren skal huske hvor tallene står. Derefter fjernes tallene, og spilleren skal nu placere tallene i de korrekte cirkler.

Regler:

Trin 1: Forsøg at huske hvor hvert tal er placeret.

Trin 2: Tryk på tallet 1, hvorefter resten af tallene vil forsvinde.

Trin 3: Du skal nu placere resten af tallene fortløbende, indtil alle cirklerne er udfyldt med et tal. Hver gang du starter et nyt spil, har tallene skiftet position.

Start nyt spil:

Er det **første gang**, du skal spille Talspillet, klik på Talspillet.

Afslut spil:

Hvis du ønsker at **afslutte et igangværende spil**, eller ikke ønsker at spille alligevel, klik da på knappen **Tilbage**, placeret øverst i venstre hjørne.

Vælg sværhedsgrad:

Hvis du ønsker at øge eller sænke sværhedsgraden af dit spil, skal du afslutte dit nuværende spil ved at klikke på knappen **Tilbage**, hvorefter du kommer til en oversigt med følgende tre valgmuligheder: **Let**, **Medium** og **Svær**.

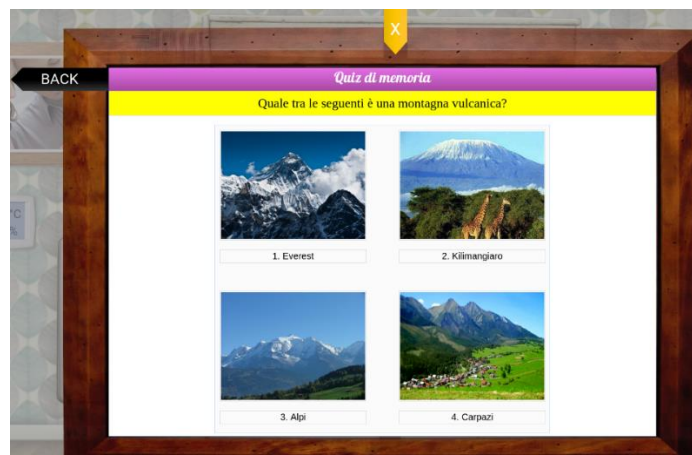
Vendespillet



Instruktioner for Vendespillet:

- Om Vendespillet:** Spillet er et klassisk vendespil, hvor det gælder om at **huske tegningen på kortet**. Kortet er vendt nedad, så du ikke kan se tegningen, før du vender det om.
- Regler:** Alle kort lægges ud på bordet med bagsiden opad. Spilleren vender to kort. Er de forskellige, vendes kortene igen, og en ny tur starter. Vendes 2 ens kort, er det et stik, og kortene forbliver vendte. Når alle stik er fundet, er spillet slut.
- Start nyt spil:** Er det første gang, at du skal spille vendespillet, skal du klikke på **Vendespil**
- Afslut spil:** Hvis du ønsker at afslutte et igangværende spil, eller ikke ønsker at spille dette spil alligevel, klik da på knappen **Tilbage**, placeret øverst i venstre hjørne.
- Vælg sværhedsgrad:** Hvis du ønsker at øge eller sænke sværhedsgraden af dit spil, skal du afslutte dit nuværende spil ved at klikke på knappen **Tilbage**, hvorefter du kommer til en oversigt med følgende tre valgmuligheder: **Let**, **Medium** og **Svær**.

Vidensspillet

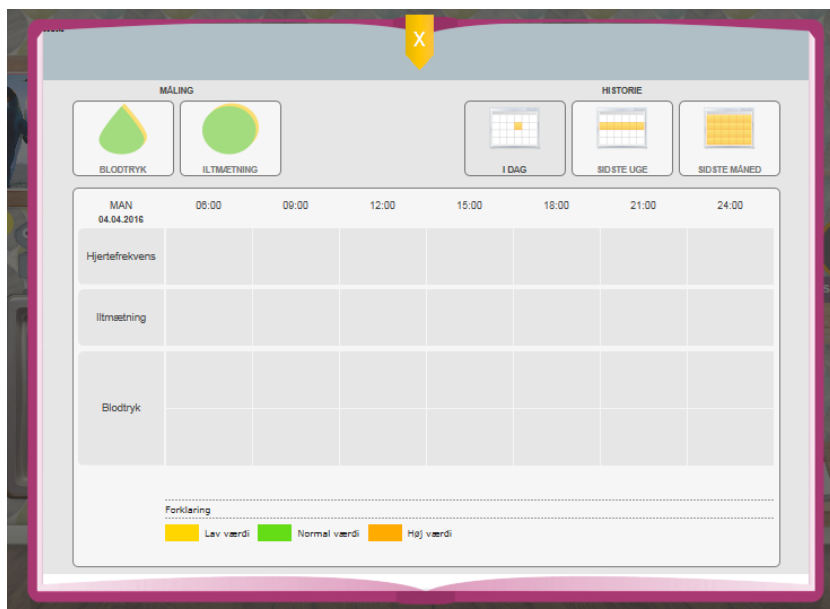


Instruktioner for Vidensspillet:

- Om Vidensspillet:** En huske-quiz med multiple choice spørgsmål. Spørgsmålene er baseret på dine billeder fra din fotoramme.
- Regler:**
- Trin 1:** Efter spilleren har trykket på start på, fremkommer der kategorier, hvorfra brugeren skal vælge et af emnerne.
 - Trin 2:** Spilleren bliver nu præsenteret for et spørgsmål, hvortil fire svarmuligheder er koblet.
 - Trin 3:** Spilleren skal nu vælge den svarkategori, som han/hun mener svarer til det stillede spørgsmål.
 - Trin 4:** Når quizen er færdig, vil spilleren modtage en samlet score, der viser hvor godt han/hun har svaret. Spilleren har samtidig mulighed for at vælge: **Start et nyt spil** eller **afslut spil**.
- Start nyt spil:** Er det **første gang**, at du skal spille Vidensspillet, skal du klikke på **Vidensspillet**.
- Afslut spil:** Hvis du ønsker at **afslutte et igangværende spil**, eller ikke ønsker at spille alligevel, klik da på knappen **Tilbage**, placeret øverst i venstre hjørne.
- Vælg sværhedsgrad:** Hvis du ønsker at øge eller sænke sværhedsgraden af dit spil, skal du afslutte dit nuværende spil ved at klikke på knappen **Tilbage**, hvorefter du kommer til en oversigt med følgende tre valgmuligheder: **Let**, **Medium** og **Svær**.

2.9. Min Sundhed

Følgende instruktioner gælder for *Min Sundhed*:



Instruktioner:

Hjertefrekvens:

Hjertefrekvens betyder **puls** og angiver antal hjerteslag per minut. Den normale puls i hvile er omkring 60 slag i minuttet hos mænd og 70 slag i minuttet for kvinder.

Iltmætning:

Iltmætning (saturation) er et udtryk for, hvor godt blodet i dine årer er iltet. Hos raske mennesker ligger iltmætningen i blodet på 96-100%, gennemsnitligt 98,5%. Hos en lungesyg person er iltmætningen oftere lavere.

Blodtryk:

Blodtrykket er et udtryk for, hvor stort et tryk blodet yder på blodkarrerne i dit kredsløb. Blodtrykket består af to værdier og skrives på følgende måde: 120/70 og udtales "120 over 70".

Overblik over målinger:

Du kan se dit aktuelle blodtryk og din aktuelle iltmætning og hjertefrekvens ved at klikke på knappen **I dag**. Ønsker du derimod at se dit blodtryk/din iltmætning/din hjertefrekvens tilbage i tiden, skal du klikke på knappen, **Sidste uge** eller **Sidste måned**.

Læsning af diagram:

På skærmen fremkommer tre rækker. I øverste række kan du se din hjertefrekvens. I mellemste række kan du se, hvor godt dit blod er iltet. I nederste række kan du se dit blodtryk.

Blodtryksapparat**Foretag en måling:**

For at fortage en måling af dit blodtryk, skal du bruge et **blodtryksapparat**. Blodtryksapparatet består af 3 dele: En manchette, en slange og et apparat. Det er vigtigt, at de tre dele er koblet sammen, ellers kan du ikke gennemføre en blodtryksmåling.

Placer blodtryksapparatet på et bord foran dig, og sæt dig afslappet på en stol med armen hvilende i dit skød. Placer herefter manchetten på din venstre overarm. Den skal ikke være stramt klistret rundt om din arm, men sådan, at du med lethed kan sætte en finger ind under manchetten. Du kan måle oven på et tyndt ærme. Sid herefter i 5 minutter – herved får du så korrekte målinger af dit blodtryk. Herefter kan du nu trykke med din højre pegefinger på knappen **Start**. Manchetten vil nu blive pustet op. Når manchetten er så fyldt som den skal være for at kunne måle dit blodtryk, stopper den selv med at puste luft i manchetten. Afbryd ikke, men vent. Langsomt vil dit blodtryksapparat begynde at blive løsere. Det kan svinge hvor lang tid det tager at måle dit blodtryk.

Når målingen er afsluttet, skal du trykke på knappen "Upload" for at dine målinger bliver synlige på skærmen under "Min Sundhed".

Afbryd målingen:

Ønsker du at **afbryde**, tryk på **start**.

Manglende målinger:

Hvis blodtryksapparatet ikke begynder at puste luft i manchetten og der ikke fremkommer tal på skærmen, kan det skyldes, at der ikke er mere strøm på batterierne. Skift da batterier.

Skift af batteri:

Læg blodtryksapparatet med bunden op. Tag låget til batterirummet af ved at skubbe opad på låget. Fjern de brugte batterier. Indsæt 4 stk. AAA batterier –

batteriernes retning er vist i bunden af apparatet. Sæt herefter låg på ved at skubbe de små ”tænder” ned i hullerne. Tjek at låget sidder godt fast, før du vender blodtryksapparatet igen.

Skift manchet:

Tjek at manchetten sidder godt fast. Hvis du efter aftale får tilsendt en anden manchet, udskiftes denne således: monter slangen på koblingen. Den skal slutte tæt. Sæt koblingen i blodtryksapparatet.

Hjælp:

Hvis du har brug for hjælp, er du velkommen til at ringe på telefonnummer:
+45 2518 6531

Saturationsmåler



Foretag en måling:

For at foretage en måling af din iltmætning i blodet, skal du bruge en **saturationsmåler** (se billede ovenfor). Saturationsmåleren virker ved at gennemlyse din finger med infrarødt lys.

Korrekt brug af udstyr:

Før du går i gang, skal du tjekke, at du ikke har neglelak eller en kunstig negl på fingeren. Desuden kan du vurdere om du har kolde fingre ved at holde dem på din hals – mærk efter, om de er koldere end din hals.

Saturationsmåleren påsættes din pegefinger. Læg hånden på et bord og hold den i ro, mens du måler. På iltmåleren vises efter kort tid din iltmætning og din puls. Din iltmætning er det øverste tal. Din puls er det nederste tal (tallet tættest på det blinkende lys). Iltmåleren sender tallet for iltmætning til eWALL. Tag herefter iltmåleren af fingeren – den slukker selv kort tid efter.

Betydning af blink:

Grønt blink = Tilfredsstillende signal.

Gult blink = dårligt pulssignal. Hold hånden i ro mens du måler.

Rødt blink = utilfredsstillende pulssignal.

Manglende målinger:

Ved kolde fingre eller dårlig blodforsyning kan saturationsmåleren have svært ved at måle. Prøv en anden finger eller varm din finger eller hele hånden op i varmt vand, eller ved at placere hånden i armhulen.

Hvis der ikke fremkommer målinger på din saturationsmåler, efter den har siddet på din finger i ca. 30 sekunder, kan det være fordi, der ikke er mere strøm på saturationsmåleren. Skift batterier ved: Skub overdel og underdel mod hinanden. Skil herefter de to dele ad. Fjern de brugte batterier. Indsæt herefter 2 stk. AAA batterier (husk at vende batterierne modsat hinanden).

Hjælp:

Hvis du har brug for hjælp, er du velkommen til at ringe på telefonnummer: +45 2518 6531

2.10. Mine Aktiviteter

Følgende instruktioner gælder for *Mine aktiviteter*:



Instruktioner:

Læsning af diagram:

Diagrammet viser dig hhv. det samlede antal **skridt** du har gået i løbet af dagen, det samlede antal **kilometer**, du har gået i løbet af dagen samt det samlede antal **kalorier**, du har forbrændt i løbet af dagen. Til højre for diagrammet ser du den samlede antal tid (i minutter), du har brugt på hhv. ligge, gå, løbe og dyrke sport.

Under diagrammet er der placeret en bjælke med datoer – den dag du vælger er fremhævet med **rød**. Det anbefalede antal skridt per dag er **10.000**.

Skridt:

Det antal skridt, som du går i løbet af en dag, bliver målt ved hjælp af din **FitBit**. Det er derfor vigtigt, at du har din **FitBit** på, når du vil dyrke sport, gå en tur eller løbe.

Kilometer:

Det antal kilometer, som du går i løbet af en dag, bliver målt ved hjælp af din **FitBit**. Det er derfor vigtigt, at du har din **FitBit** på, når du vil dyrke sport, gå en tur eller løbe.

Kalorier:

Det antal kalorier, som du går i løbet af en dag, bliver målt ved hjælp af din **FitBit**. Det er derfor vigtigt, at du har din **FitBit** på, når du vil dyrke sport, gå en tur eller løbe.

2.11. Gymnastik

Følgende instruktioner gælder for *Gymnastik*:



Instruktioner:

- Start:** Efter du har klikket på **TV'et**, (se tegningen ovenfor) kan du trykke på **start**, når du er klar til at træne. Filmene vil automatisk gå igang.
- Volume:** Ønsker du at have en højere afspilningslyd, skal du klikke på bjælken nederst i videoen og trykke på **højttalerikonet**.
- Hviletid:** Når du har gennemført den første træningsvideo, er der en hviletid på 20 sekunder. I disse 20 sekunder har du mulighed for at svare på to spørgsmål – **Hvor meget nød du at gennemføre denne øvelse?** og **Hvor svær var øvelsen?** Efter de 20 sekunder går en ny træningsfilm i gang.
- Pause/afslut:** Du kan **pause** eller **afslutte** videoen ved at bruge ikonerne til højre for skærmen

