



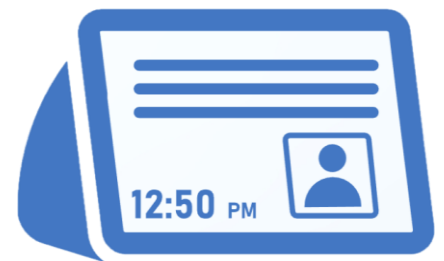
InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens



MODUL 1



Digitale Færdigheder for Pårørende til Mennesker med Demens



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.

Dette stykke arbejde har licens under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

PROJEKTINFORMATION

PROJEKTNAVN

InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens

AGREEMENT NUMBER

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS PLUS KEY ACTION

KA220 – ADU – Cooperation Partnerships in Adult Education

PROJEKTETS HJEMMESIDE

www.infocare.me

SOCIALE MEDIER



@infocareproject

PARTNERSKAB



Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion.....	4
KAPITEL 1. Rationalet bag digitale færdigheder	6
1.1. Vigtigheden af digitale færdigheder inden for pleje og omsorg.....	6
1.2. Fordele ved digitale færdigheder hos pårørende til mennesker med demens	7
KAPITEL 2. Brugen af digitale enheder og værktøjer hos pårørende til mennesker med demens	9
2.1. Forudsætninger.....	9
2.2. Installation af Echo Show 5-enheden.....	9
Opsætning af Amazon Echo Show 5	10
2.3 Oprettelse af en Amazon konto.....	11
2.4 Download Alexa appen på Smartphone (Android og IOS).	12
Android	12
IOS.....	12
2.5 Forbind Echo Show-enheden til den pårørendes smartphone.....	14
Android	14
IOS.....	14
2.6 Sådan sørger du for at familiemedlemmer er forbundet med enheden og at kontakter er overført til enheden	15
Sådan importerer du kontakter på din Amazon Echo Show.....	15
Foretag opkald	15
KAPITEL 3. Lær Echo Show-enheden at kende.....	17
3.1. Sådan navigerer du i enheden og appen.....	17
Hvordan navigerer man i Amazon Echo Show-enheden?	18
Hvordan navigerer man i Alexa appen?.....	19
3.2. Udforsk mulige opsætninger og funktioner i enheden	21
3.2.1. Stemmekommandoer	21
3.2.2. Videoopkald og administration af videoindstillinger	25
3.2.3. Amazon Skills	31
3.2.4. Kalender, Påmindelser og Rutiner	36
KAPITEL 4. Andre digitale enheder, tilgængelighed og vigtige varslinger.....	45

Referencer & relevant materiale 47



Introduktion

Manualen for Digitale Færdigheder hos Pårørende til Personer med Demens er en del af InfoCARE projektets læringsmaterialer der har til formål at lære pårørende til personer med demens hvordan man benytter ny teknologi og digitale enheder med henblik på at:

- Forbedre kvaliteten af støtte til personen med demens.
- Støtte og gøre daglige aktiviteter lettere, hvilket vil mindske den byrde de bærer rundt på.
- Bidrage med praktiske svar på udfordringerne med social distancering, isolation og lange afstande ved at forbedre pleje på afstand.
- Styrke båndet mellem den pårørende og personen med demens.

Nu til dags findes der mange software og digitale enheder der hjælper pårørende til at opnå netop disse mål. Blandt andet de såkaldte "smart devices" med integrerede virtuelle- og stemmeassistenter som anses for at være de mest komplette enheder da de tilbyder en række funktioner som effektivt kan støtte op om diverse omsorgsopgaver (online, ansigt til ansigt, kognitiv stimulans mv.) og som kan bruges på en nem og intuitiv måde.

Formålet med denne manual er at udstyre pårørende med basale digitale færdigheder med henblik på at blive i stand til at benytte en Amazon Echo Show-enhed og den virtuelle assistent Alexa til pleje af personer med demens. Det skal nævnes at der findes andre enheder med lignende funktioner på markedet, som man kan finde sidst i manualen.

Ved at læse denne manual vil du:

- Være opmærksom på den betydning og de fordele, som brugen af digital teknologi kan give dig i dit ansvar som pårørende til personer med Demens.
- Få kendskab til, hvad der er nødvendigt og de nødvendige trin for at opsætte og bruge Amazon Echo Show-enheden og Alexas virtuelle assistent til personer med demens: installation af enheden, oprettelse af en konto, download af appen og forbindelse af enheder.

- Blive bekendt med Amazon Echo Show-enheden, udforske og bruge alle de funktioner, den tilbyder til pleje af personer med demens: navigere i enheden, stemmekommandoer, videoopkald, amazon-færdigheder, kalender og påmindelser.

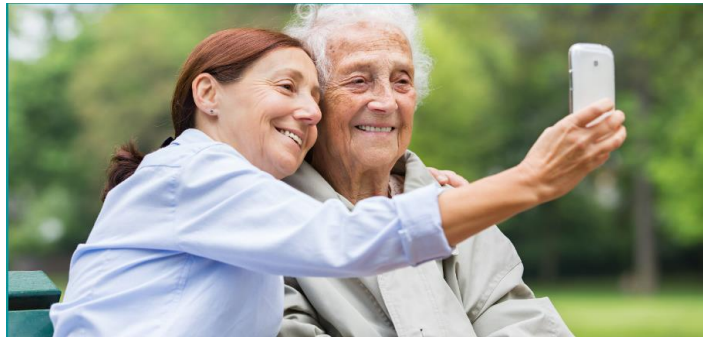
Manualen for Digitale Færdigheder hos Pårørende til Personer med Demens indeholder også en række instruktionsvideoer, som hjælper dig med at blive fortrolig med enheden og udforske dens muligheder, hvilket skaber en mere interaktiv og givende læringsoplevelse.

Hvis du er interesseret i at lære mere om, hvordan du kan bruge disse digitale enheder til at gennemføre tankestimulerende aktiviteter med personer med demens, kan du også læse manualen "Online tankestimulerende aktiviteter" og de tilhørende instruktionsvideoer, som findes på InfoCARE's hjemmeside.

KAPITEL 1. Rationalet bag digitale færdigheder

1.1. Vigtigheden af digitale færdigheder inden for pleje og omsorg

Digitale færdigheder er afgørende for daglige aktiviteter som f.eks. banktransaktioner, informationssøgning og indkøb. Pårørende til mennesker med demens bør have færdigheder til at lære, forstå og bruge information fra internettet samt til at bruge teknologiske



hjælpe midler effektivt for at lette deres daglige omsorgsopgaver. Brugen af digitale værktøjer kan også være en stor hjælp i forbindelse med kognitiv stimulering gennem forskellige aktiviteter.

Digitale færdigheder er vigtige i alle aspekter af en persons hverdag. Brugen af digitale enheder som smartphones, computere eller tablets er blevet nødvendig i forbindelse med daglige aktiviteter og gøremål som informationssøgning, netbank, indkøb, administration af sundhedsaftaler, kontakt med familiemedlemmer eller endda administration af vores kontakt med de offentlige myndigheder.

På trods af det voksende antal digitale værktøjer med et stort potentiale til at støtte omsorgsopgaverne, er virkeligheden den, at de fleste pårørende ikke benytter sig af dem. Årsagen hertil er, at læringsprocessen opfattes som en udfordrende på grund af alder, manglende støtte, tid eller kompetencer.

Brugen af digitale værktøjer bliver dog stadig nemmere og mere intuitiv, især takket være teknologier som virtuelle assistenter og stemmestyrede enheder samt softwareforbedringer som visuelt tiltalende brugerflader, ukompliceret betjening, installation og opdateringer osv.

Alle disse fakta gør, at indlæringsprocessen ikke er så svær, som den ser ud i begyndelsen, og resultatet er uden tvivl det værd, da det i sidste ende vil forbedre både din livskvalitet som pårørende og livskvaliteten for personen med demens.

1.2. Fordele ved digitale færdigheder hos pårørende til mennesker med demens

Som sagt, er digitale færdigheder vigtige for pårørende til mennesker med demens da de giver adgang til informationer og giver mulighed for at kommunikere online med familiemedlemmer der bor langt væk. Pårørende kan nemt tilgå vigtige informationer og administrere opgaver via mobiltelefoner og andre enheder. For at kunne bruge disse digitale redskaber i rollen som pårørende, kræver det dog at tilegner sig de nødvendige digitale færdigheder.



Det er i særdeleshed personer med let demens som er afhængige af hjælp fra pårørende til at klare dagligdagsopgaver som f.eks. booking af læge tider, betaling af regninger, og indkøb. En pårørende med digitale færdigheder kan let ordne disse opgaver på få minutter. Ydermere, vil graden af afhængighed vokse i takt med at personens demens forværres. Ved svær demens vil personen have behov for konstant hjælp og støtte, selv ved helt basale daglige opgaver og behov (personlig hygiejne, spising, evne til at komme rundt, etc.). Ved svær demens kan digitale værktøjer ligeledes tages i brug i forhold til at gøre dagligdagsopgaver lettere og hjælpe med

stimulering.

For eksempel, ved at bruge assisterende digitale enheder såsom Kardiamobile, smartwatches eller Amazon Echo Show kan pårørende let holde øje med personen med demens' helbred og sørge for at vedkommende har sine behov dækket. De digitale enheder er blandt andet bygget til at kunne overvåge individers sundhedsmæssige tilstand og er i stand til at komme med påmindelser om medicin mv. Såfremt pårørende har digitale færdigheder til betjene disse teknologier, er det også muligt at tilgå nogle sundhedsydelse som ligeledes er tilgængelige i nødstilfælde⁴

Derudover er der mange pårørende til mennesker med demens som bor langt væk og som derfor sjældent kommer på besøg. I disse tilfælde kan digitale kommunikationsplatforme som f.eks. Skype, WhatsApp og Messenger benyttes til at holde kontakten. Pandemien viste os at

digitale færdigheder er gode når det kommer til at kommunikere på kryds og tværs af store afstande.



KAPITEL 2. Brugen af digitale enheder og værktøjer hos pårørende til mennesker med demens

2.1. Forudsætninger

På nuværende tidspunkt kræver digitale enheder, stemmeassistenter og lignende funktioner internetadgang. Selvom det ofte kræver betaling at få fuld adgang til disse enheder og deres funktioner, er det faktisk sådan at man kan gøre brug af de basale funktioner og indstillinger gratis.



Det anbefales at anskaffe sig enheden (som kan købes til en overkommelig pris), hvilket giver mulighed for en mere intuitiv brug af enheden og dets funktioner. Det skal dog nævnes at, med Amazon Echo Show-enheder, er det også muligt at tilgå samme funktioner ved at downloade den relaterede app *Alexa* på din smartphone.

De såkaldte "smart devices" og stemmeassistenter er i stand til at udføre en lang række opgaver baseret på et opvågningsord eller instruktion. De kan afspille musik, svare på spørgsmål, administrere påmindelser, foretage opkald og meget mere. Langt de fleste er enheder der ligesom Amazon Echo Show kan parres med andre smart devices eller smartphones, hvilket gør det muligt for mennesker med demens og deres pårørende at være i kontakt med hinanden og letter den daglige arbejdsbyrde. Enhver person med grundlæggende digitale færdigheder kan nemt forbinde enhederne.

Det kræver dog et vist kendskab til digitale enheder for at kunne bruge dem effektivt. Læs de næste afsnit for at lære mere.

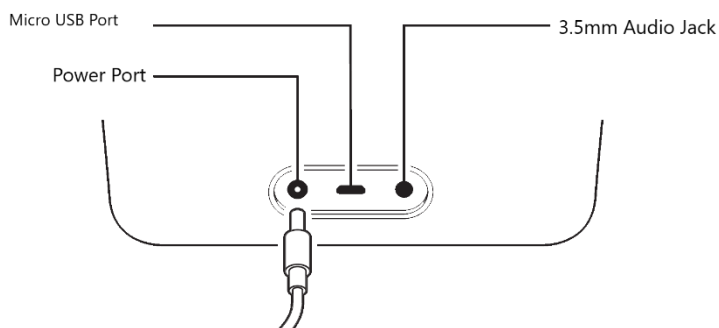
2.2. Installation af Echo Show 5-enheden

Fabrikanten har sørget for de basale installationsinstrukser for hver enhed. I dette afsnit finder du installationsinstrukser for Amazon Echo Show 5-enheden.

Opsætning af Amazon Echo Show 5

Sådan opsætter du din Amazon Echo Show:

1. Placér enheden et centralt sted i dit hjem, f.eks. i din stue eller køkken.
2. For at komme i gang skal du sætte enhedens oplader i strømsluk og i selve enheden.
3. Log på din Amazon konto ved at bruge din smartphone og Alexa-appen.
Gå til "Settings" (indstillinger)
 - Vælg "Add Device"
 - Vælg derefter "Amazon Echo" og din type af enhed (f.eks. Echo Dot, Echo Studio).



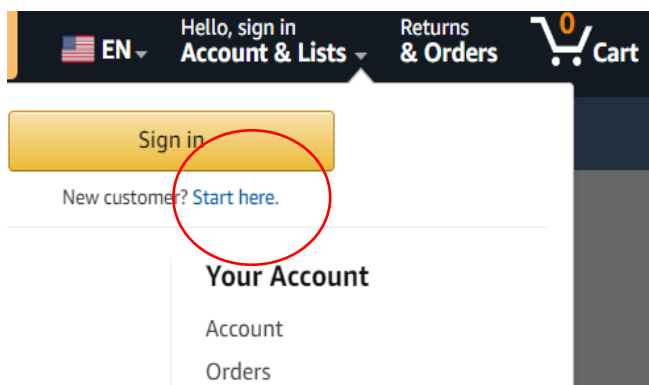
Hvis du ikke har en Amazon konto kan du gå på Amazon.com på enten computer eller smartphone og oprette en gratis konto. Du skal have en Amazon konto for at kunne bruge en Echo.

4. Fuldfør de tilbageværende instruktioner på skærmen for at færdiggøre opsætningen af din enhed.

- Vælg et sprog ved at trykke på skærmen (OBS: Man kan ikke vælge dansk).
- Find dit Wi-Fi netværk ud fra listen over tilgængelige netværk.
- Indtast dine login-oplysninger til dit Wi-Fi netværk og tryk derefter "OK" i bunden af højre hjørne.
- Indtast din email og kodeord til din Amazon konto og tryk "Sign In".
- Bekræft tidszonen og tryk "Continue"



2.3 Oprettelse af en Amazon konto.



For at oprette en Amazon konto skal du følge disse trin:

Først skal du gå ind på Amazons hjemmeside:

<https://www.amazon.com/>

Flyt din mus op i venstre hjørne af skærmen og klik på "Start here" (som vist på billedet).

Når du klikker på "Start here" bliver du ført

videre til en ny side.



Create account

Your name

Mobile number or email

Password

Passwords must be at least 6 characters.

Re-enter password

Continue

By creating an account, you agree to Amazon's [Conditions of Use](#) and [Privacy Notice](#).

Already have an account? [Sign in](#) ▶
 Buying for work? [Create a free business account](#) ▶

Her skal du indtaste de nødvendige informationer.

Når du har indtastet dit navn og telefonnummer/e-mail skal du finde på et kodeord som du vil kunne huske. Kodeordet skal være på mindst seks tegn, og det anbefales at man inkluderer både store og små bogstaver, tal og specialtegn i kodeordet.

Når du har skrevet kodeordet skal du skrive det samme kodeord under "re-enter password" (gentag kodeord).

Derefter skal du klikke på "Continue" (Fortsæt).

Du vil modtage en e-mail med en verificeringskode som du skal indtaste og derefter vil din Amazon konto være verificeret.



Se disse links for mere detaljerede beskrivelser af hvordan man opretter en konto:

- [Youtube](#)
- [Amazon](#)

2.4 Download Alexa appen på Smartphone (Android og IOS).

Android

Download Alexa appen.

1. Åben Google Play Store på din smartphone.
2. Søg efter "Amazon Alexa app".
3. Tryk på "Hent" og derefter "Installér".
4. Tryk på "Åbn".

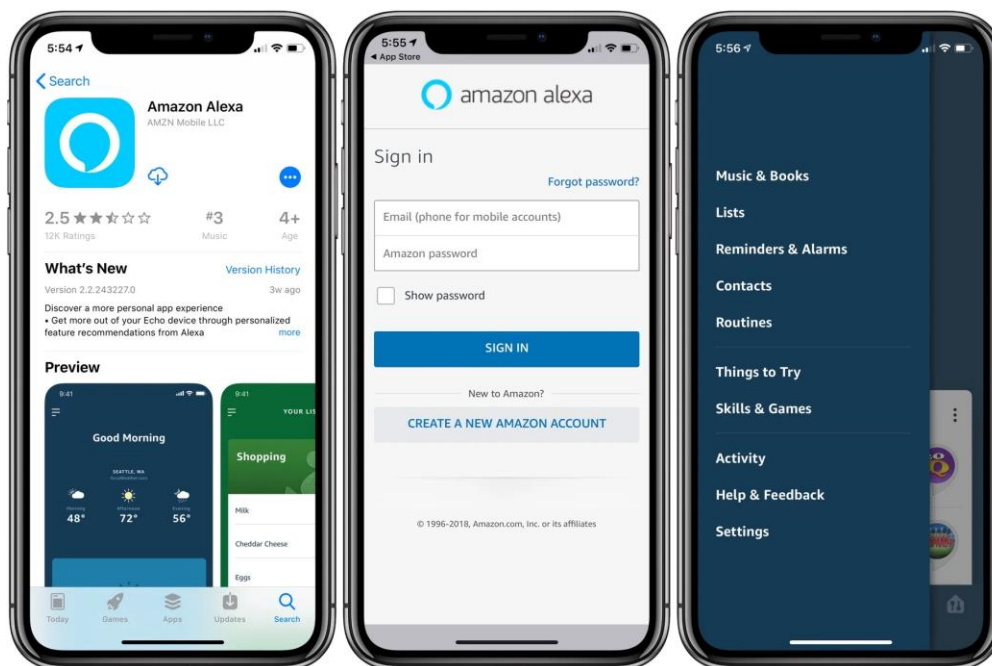


1. Amazon Alexa
Amazon Mobile LLC

★★★★☆ FREE

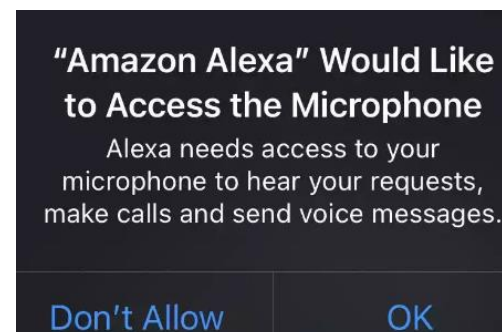
IOS

1. Åben App Store på smartphone.
2. Søg efter "Amazon Alexa app".
3. Tryk på "Hent" og derefter "Installér".
4. Tryk på "Åbn".

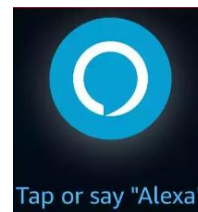


Når du har downloadet Amazon Alexa appen vil der dukke en notifikation op på din skærm som beder dig om at parre appen med din Echo Show-enhed:

1. Ved forespørgsel vedr. tilslutning af Bluetooth skal du trykke "OK" for at give Alexa lov til at oprette forbindelse til dine enheder (som f.eks. din iPhone eller Echo højttaler).
2. Log ind på din Amazon konto.
3. Tryk "Continue" (Fortsæt) for at acceptere Amazons betingelser.
4. Tryk "Ja" eller "Nej" for at opsætte din enhed.
5. Tryk og vælg din rolle ud fra listen af muligheder. Bekræft dit for- og efternavn og tryk derefter "Continue".
6. Tryk "Tillad" hvis du vil give Alexa adgang til dine kontakter (så du kan gøre brug af kommandoer som f.eks. "ring til mor") samt tillade notifikationer. For at springe dette trin over, skal du trykke "Later".



7. Fortsæt opsætningen af Alexa på skærmen som inkluderer at indstille din stemme, så Alexa genkender den. Du kan springe et hvilket som helst trin i opsætningen over ved at trykke "Skip".
8. For at bede Alexa om noget skal du sige "Alexa" efterfulgt af din forespørgsel eller trykke på det blå Alexa-ikon i toppen af skærmen efterfulgt af din forespørgsel. Du kan også bruge tastaturet og skrive din forespørgsel.



2.5 Forbind Echo Show-enheden til den pårørendes smartphone.

Android

Brug Alexa appen til at parre din telefon med din Echo-enhed.

1. Aktivér Bluetooth for at gøre enheden klar til at blive parret.
2. Åbn Alexa appen.
3. Vælg "Devices"
4. Vælg "Echo & Alexa".
5. Vælg "Your Devices"
6. Væg "Bluetooth ", og derefter "Pair A New Device".

Når du har parret din telefon med enheden en gang, behøver du ikke at gentage trinene de efterfølgende gange. Hvis du vil oprette forbindelse mellem telefon og enheden skal du blot slå Bluetooth forbindelse til. Så snart enhederne er parret vil visse Bluetooth enheder automatisk oprette forbindelse til din Echo Show når den befinder sig inden for en vis radius.

IOS

1. Gå til dine Bluetooth indstillinger og sæt din iPhone i parringstilstand.
2. Åbn Alexa appen og klik på "Devices"
3. Tryk på "Echo and Alexa"

4. Her vil en liste dukke op på skærmen hvorfra du skal vælge din enhed. Tryk herefter på "Bluetooth Devices" og par enheden.

Din iPhone er nu forbundet til din Amazon enhed!

2.6 Sådan sørger du for at familiemedlemmer er forbundet med enheden og at kontakter er overført til enheden

Du kan foretage videoopkald til alle fra din kontakter som enten har en Echo Show eller som har downloadet Alexa appen på sin telefon. Sørg derfor for at venner og familie har downloadet den gratis Alexa app, hvis ikke de har en Echo Show.

Sådan importerer du kontakter på din Amazon Echo Show

1. Åbn Alexa appen på din smartphone eller tablet.
2. Log ind i din Alexa app med din Amazon konto som er forbundet med din Echo Show.
3. Vælg "Communicate," skriv dit telefonnummer, og giv adgang til opkald og beskeder. Du vil modtage en verificeringskode på SMS. Skriv denne kode ind i appen.
4. Vælg "Import Contacts" fra kontaktmenuen, og gem derefter manuelt de kontakter som du gerne vil kunne komme i kontakt med via din Echo Show.

Foretag opkald

1. For at foretage et opkald skal du blot sige "Alexa call [navnet på kontakten]" og herefter vil din Echo Show automatisk ringe vedkommende op via et videoopkald.

- Sørg for at du refererer til personen du ønsker at ringe til på samme måde som vedkommende er gemt som i dine kontakter. F.eks. hvis du ønsker at ringe til din søn og han er gemt under navnet "David" i dine kontakter, skal du sige "Alexa, call David" og ikke "Alexa, call my son" ("Alexa, ring til min søn").

- Du kan slukke for videoen ved at sige “Alexa, video off” når opkaldet er startet, eller ved at trykke på videoknappen på skærmen hvis du foretrækker ikke at have video på dit opkald.
2. For at afslutte opkaldet skal du sige “Alexa, end call” eller “Alexa, hang up.” Du kan også trykke på “Hang Up”-knappen på Echo Show-enhedens skærm.



KAPITEL 3. Lær Echo Show-enheden at kende

Nu hvor din Echo Show-enhed er sat op og din smartphone er parret med Alexa appen, er det blevet tid til at lære hvordan man bruger enheden og udforske de forskellige muligheder som enheden byder på.

1. Sådan navigerer du i enheden og appen.
2. Gå på opdagelse i enhedens muligheder og funktioner:
 - Stemmekommandoer.
 - Video Kontrol/Videopkald.
 - Brugbare Amazon Echo færdigheder for mennesker med demens.
 - Kalender, påmindelser og rutiner.

3.1. Sådan navigerer du i enheden og appen

I dette afsnit vil du lære hvordan man navigerer i Amazon Echo Show-enheden og Alexa appen.

Echo Show-enheden er en intuitiv enhed, som giver mulighed for at administrere forskellige værktøjer til pleje og omsorg. Det gør det nemt for pårørende og personen med demens at udføre aktiviteter online. Derudover gør Drop-in-funktionen det nemt for pårørende at komme i kontakt med eller tjekke op på personen med demens, uden at vedkommende behøver at tage imod opkaldet. Før du opsætter din enhed, anbefaler vi, at du læser den korte vejledning, der følger med i æsken. Den forklarer, hvordan du håndterer opsætningen trin for trin, og indeholder vigtige oplysninger.

Echo Show eksteriør:

Din Amazon Echo Show har fire knapper. Til venstre finder du den knap, der slukker og tænder mikrofonen og kameraet. Derefter knapperne til at skrue ned og op for lydstyrken.

Til højre finder du en skydeknap, der fungerer som kameradæksel. Mellem knapperne er der placeret to små mikrofoner. På bagsiden af enheden finder du stikket til strømforsyningen, som medfølger.



af

Opret forbindelse til din Amazon konto:

Når du går i gang med opsætningen af din Echo Show, bliver du bedt om at logge ind på din Amazon-konto.

Hvis du ikke har en Amazon-konto, kan du gå på amazon.com og oprette en.

Download Amazon Alexa appen:



For at maksimere brugen af din Echo Show og styre den fra din telefon kan du downloade og logge ind på Alexa-appen.

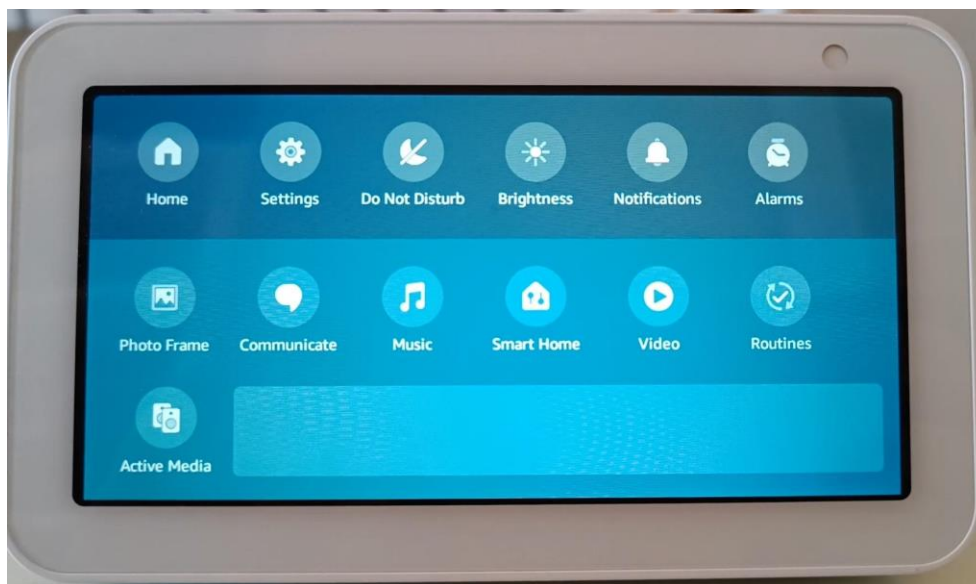
Det er her, du kan oprette opkald, beskeder, administrere musik, lister, indstillinger og nyheder. Dette vil blive uddybet yderligere i en følgende video.

Se kapitel 2 for flere detaljer om hvordan man opretter en Amazon konto, downloader Alexa appen og parrer Echo Show-enheden med en smartphone.

Hvordan navigerer man i Amazon Echo Show-enheden?

Når du har afsluttet den indledende opsætning, befinder du dig på startskærmen.

- For at få adgang til kontrolpanelet og ændre indstillingerne kan du stryge nedad fra skærmen eller sige: Alexa, vis indstillinger. Her får du adgang til indstillinger og forskellige tilgængelige handlinger, f.eks: Kommunikation, Musik, Rutiner og Alarmer.
- Med hjem-knappen kommer du altid tilbage til startskærmen.



Hvordan navigerer man i Alexa appen?

Hvis du vil udnytte din Echo Show fuldt ud, skal du bruge Alexa-appen, som giver dig mulighed for at:

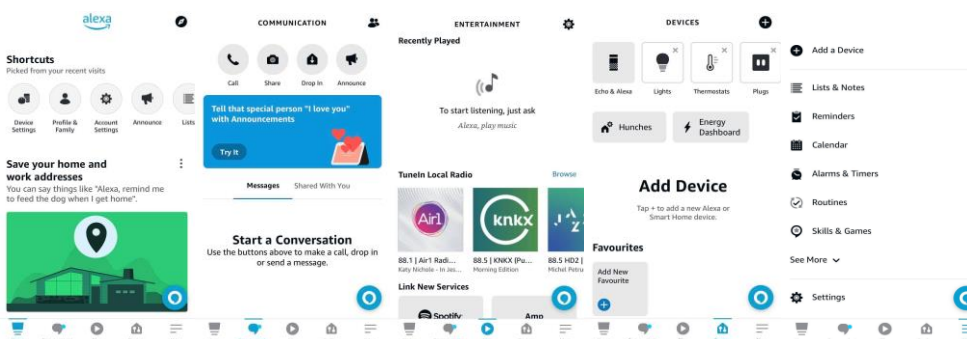
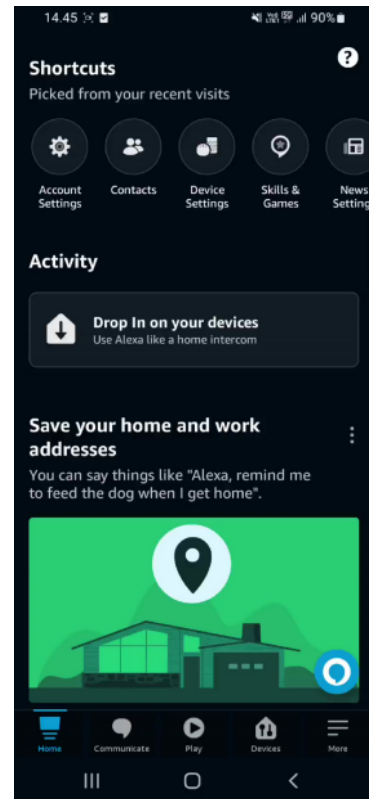
- administrere enheden
- komme i kontakt med familie og venner
- holde styr på kommende påmindelser, alarmer og aktivere tidsindstilling
- tilgå oplysninger og svar
- spille spil og meget mere

Appen er opbygget som en avanceret fjernbetjening, der hjælper dig med at finde indstillinger og aktiviteter.

Find rundt i appen ved at trykke på fanerne nederst på skærmen:

- På startside har du adgang til forskellige genveje der er automatisk genereret baseret på din seneste handlinger i appen. Når du scroller ned på startside, vil forskellige forslag og handlinger være synlige. For eksempel, kan den foreslå at oprette en rutine for når du står op eller går i seng.

- Under fanen “Communicate” kan du administrere opkald eller skrive beskeder til personer fra din kontakliste, så vel som dele billeder eller lave et Drop-in opkald.
- Fanen “Play” gør det muligt at afspille musik eller radio. Man kan også tilføje musiktjenester som f.eks. Spotify.
- Under “Devices” kan du administrere andre enheder som er forbundet til appen. Udover din Echo Show er det muligt at koble dine lamper i dit hjem til din Alexa app, hvilket gør det muligt for dig at styre hvornår lamperne skal tænde og slukke. Med Alexa er det også muligt at kontrollere og holde øje med temperaturen i dit hjem uanset hvor du er. Med et smart camera kan du ligeledes holde øje med aktivitet i og omkring dit hjem.
- Under “More” kan du tilgå forskellige handlinger:
 - Lists and Notes, hvor du kan lave lister og noter.
 - Reminders, hvor du planlægger/opretter påmindelser.
 - Calendar, hvor du kan oprette/skemalægge aftaler.
 - Alarms and Timers, hvor du kan sætte alarmer.
 - Routines, hvor du kan oprette rutiner.
 - Skills and Games, hvor du har adgang til mange forskellige handlinger relaterende til spil, paratviden, nyheder, sundhed og træning etc.
 - Settings, hvor du styrer og ændrer indstillingerne for din Alexa app.



Du kan finde videoen der forklarer hvordan du navigerer i Amazon Echo Show-enheden og Alexa-appen her: [Sådan navigerer man i Amazon Echo Show-enheden og Alexa-appen](#)

3.2. Udforsk mulige opsætninger og funktioner i enheden

3.2.1. Stemmekommandoer

I dette afsnit vil vi uddybe hvorfor stemmekommandoer kan være brugbare for pårørende til mennesker med demens. Derudover kan du lære hvordan stemmekommandoer fungerer og hvilke formal de kan bruges til.

Stemme kommandoer og pårørende til mennesker med demens

Stemme kommandoer gør det lettere for mennesker med demens at betjene digitale enheder siden de kan styre enheden ved blot at bruge deres stemme. Det giver bade mennesker med demens og deres pårørende adgang til teknologi og disses fordele, som baner vejen for en mere intuitiv brug.

Stemme kommandoer kan benyttes af personer med let og moderat demens eller anden kognitiv funktionsnedsættelse.

Der findes mange hjælpsomme stemmekommandoer som kan bruges til at få forskellige informationer. For eksempel nyheder, klokkeslæt eller vejruddsigten. Det gør daglige rutiner og aktiviteter lettere for bade personen med demens og de pårørende. Ved at bruge stemmekommandoer kan man let administrere alarmer, aftaler, påmindelser osv.

Ydermere, kan stemmekommandoer bruges til at underholde og stimulere personen med demens ved at bruge tid sammen og forstærke ens relation til hinanden gennem forskellige aktiviteter.

Sådan bruger og administrerer du stemmekommandoer

Både Amazon Echo Show og Alexa appen kan anvendes gennem stemmekommandoer. Følg de nedenstående trin for at lære hvordan man bruger stemmekommandoer. Both Amazon Echo Show and Alexa app on smartphones can work through voice commands.

Stemme kommandoer i Amazon Echo Show:

Så snart opsætningen af din Echo Show er fuldført, er den klar til at respondere på stemmekommandoer. Det er let at bruge stemmekommandoer med en Amazon Echo Show:

- Ophold dig i nærheden af Echo Show-enheden
- Sig opvågningsordet "Alexa"
- Giv en klar og tydelig besked/stil et tydeligt spørgsmål (på engelsk)

Husk at du altid skal begynde sætningen med "Alexa" for at aktivere enheden før du giver ordren.

Tips til at administrere stemmekommandoer i Amazon Echo Show:

Justér volumen:

Du kan let justere lyden på din Echo Show ved at bruge stemmekommandoer:

- Du kan sige, **Alexa, increase volume** (Alexa, skru op for lyden) eller **Alexa, lower volume** (Alexa, skru ned for lyden).
- Du kan også vælge et specifikt lydniveau mellem 0 og 10, ved at sige **Alexa, set the volume to 5** (Alexa, sæt lydniveauet på 5).

Slå lyden til og fra:

Du kan bede Alexa om at slå lyden fra/til ved at sige:

Alexa, mute, og **Alexa, unmute**.

Frakobling/Tilslutning:

Hvis du vil frakoble eller gen-tilslutte stemmekommando-funktionen på din Echo Show, skal du gøre følgende:

- Tryk på mikrofonknappen som befinder sig øverst på enheden (se billede).
- En rød streg vil herefter blive synlig.
- Tryk endnu en gang på knappen for at gen-tilslutte funktionen.



Stemme kommandoer på smartphone (Alexa App):

Hvis du bruger en smartphone og gerne vil kunne bruge stemmekommandoer på din smartphone, skal du åbne Alexa appen og aktivitere Alexa Hands-Free funktionen. Følg disse trin for at aktivere den:

- Gå ind på Alexa appen på din smartphone
- Tryk på More > Settings > Alexa App Settings
- Tryk på Alexa Hands-Free
- Tryk/swipe på knappen ud for "Enable Alexa Hands-Free" så knappen lyser blå hvilket betyder at stemmekommando-funktionen er tilsluttet.

Brugbare stemmekommandoer for mennesker med demens

Lad os lære nogle brugbare stemmekommandoer for mennesker med demens.

Tilgå Generel Information

Alexa kan hjælpe med at få informationer om mange emner ved simple stemmekommandoer som for eksempel: **Alexa, what's the weather like in Copenhagen?** (Alexa, hvordan er vejret i København?) **Alexa, what time is it?** (Alexa, hvad er klokken?) eller **Alexa, what's in the news?** (Alexa, hvad står der i nyhederne?)

Der er mange muligheder som du kan prøve af. Man kan for eksempel bruge stemmekommandoer til at finde ud af hvilket apotek der er tættest på, ved at sige: **Alexa, find pharmacies nearby** (Alexa, find apoteker i nærheden) eller **Alexa, what is the closest pharmacy open right now?** (Alexa, hvilket apotek er tættest på lige nu?).

Gør daglige rutiner og aktiviteter lettere

At oprette og administrere alarmer, lister, begivenheder og påmindelser kan gøre pårørendes daglige rutiner og aktiviteter, da disse funktioner vil bidrage til at personen med demens husker sine aftaler, tager sin medicin og opretholder sunde vaner mv.

Generelle kommandoer til at administrere påmindelser og begivenheder:

- **Alexa set a reminder (Alexa, sæt en påmindelse)**
- **Alexa, add an event to my calendar (Alexa, tilføj en begivenhed til min kalender)**
- **Alexa, cancel the reminder/event (Alexa, aflys påmindelsen/begivenheden)**
- **Alexa, show my reminders (Alexa, vis mine påmindelser)**
- **Alexa, what's on my calendar for tomorrow? (Alexa, hvilke aftaler står i min kalender for i morgen?)**

Når du påbegynder oprettelsen af en påmindelse eller begivenhed, vil Alexa guide dig igennem processen ved at bede om forskellige detaljer (navn, dato, tidspunkt, varighed, hyppighed osv.).

Der findes to brugbare lister som pårørende kan benytte til at holde styr på deres daglige opgaver i forbindelse med personen med demens: en to-do liste og en indkøbsliste. Du kan oprette og tilpasse lige så mange lister som du vil. Hvis du vil tilføje ting til listerne, kan du for eksempel sige:

- **Alexa, add go to the pharmacy to my to-do list** (Alexa, tilføj "tag på apoteket" til min to-do liste)
- **Alexa, add bread and water to my shopping list** (Alexa, tilføj "brød" og "vand" til min indkøbsliste)

Underhold og Engager

Det er muligt at stimulere personen med demens gennem stemmekommando-funktionen. Der er mange forskellige muligheder og nogle af dem er nævnt herunder:

Berolig eller trøst personen ved at afspille musik: **Alexa, play relaxing music** (Alexa, afspil afslappende musik).

Bed Alexa om noget specifik information og brug dette til at starte en dialog med henblik på at engagere personen med demens i samtalen. For eksempel: **Alexa, tell me some Spanish traditions for New Year's Eve** (Alexa, fortæl mig om spanske nytårstraditioner).

Mor dig med stemmekommandoer:

Personen med demens kan også bruge stemmekommandoer til at more sig. De kan for eksempel spørge Alexa om at spille Sten, Saks, Papir, fortælle en vittighed eller en gåde: **Alexa, let's play rock, paper, scissors** (Alexa, lad os spille Sten, Saks, Papir) eller **Alexa, tell me a riddle/joke** (Alexa, fortæl en vittighed/gåde).

Du kan finde videoen der forklarer hvordan man opsætter og bruger stemmekommandoer her:

[Stemmekommandoer](#)

3.2.2. Videopkald og administration af videoindstillinger

I dette afsnit lærer du hvordan man laver videopkald og bruger drop-in funktionen i Echo Show-enheden og Alexa appen. Når du har læst dette afsnit, vil du være bekendt med årsagen til at videopkald via drop-in funktionen er brugbar for pårørende til mennesker med demens, samt hvordan man opsætter dem og bruger dem. Du lærer også hvordan man justerer indstillinger mens man er midt i et videopkald. Du vil også finde råd om hvordan man kan forbedre videopkald med mennesker med demens.

Videopkald og mennesker med demens

Det er ikke altid muligt at være fysisk til stede. Telefonopkald kan være tilstrækkelige, hvis personen med demens stadig befinder sig på et tidligt stadie. Det kan dog blive mere vanskeligt i takt med at graden af demens forværres. Vedkommende holder måske op med at genkende den ellers velkendte stemme i den anden ende af røret, og kan derfor finde på at lægge røret på eller gå sin vej da der intet ansigt eller billede er at interagere med. Derfor vil de sandsynligvis være mere tilbøjelige til at tale hvis de er i stand til at se den pårørende/det familiemedlem via et videopkald.

Videopkald kan være en god måde at se hinanden på og tilbringe kvalitetstid sammen hvis man bor langt fra hinanden. Pårørende kan bevare kontakten til personen med demens og bidrage med sensorisk stimulans, holde dem beskæftiget og holde vedkommende med selskabet. Videopkald kan reducere ensomhed og social isolation.

DROP-IN funktionen

Der findes mange forskellige applikationer og enheder som kan bruges til videoopkald, men for mange ældre mennesker kan disse virke forvirrende og overvældende.

Drop-in funktionen gør det muligt at foretage videoopkald uden at personen med demens behøver at tage imod opkaldet. Det eneste du skal gøre, er at placere enheden i det rum hvor personen med demens typisk opholder sig (f.eks. stuen). Når du ringer op, vil du dukke op på skærmen og personen med demens vil høre din stemme og vende sig om for at se dig på skærmen og så kan samtalen gå rigtigt i gang.

Drop-in funktionen giver også mulighed for at:

- Få personen med demens til at føle sig tæt på sin familie samtidigt med at det styrker deres selvstændighed. Du kan se med og assistere dem mens de laver noget som de plejede at holde af (f.eks. lave mad).
- Holde øje med personen med demens for at mindske bekymring. Du kan for eksempel lave et drop-in opkald hvis du ikke har hørt fra dem i et stykke tid. Det kan være at de har smidt deres telefon væk og ikke kan finde den eller høre den ringe.

Sådan laver du videoopkald til Amazon Echo Show og Alexa appen samt bruger drop-in funktionen

For at lave et videoopkald med Echo Show-enheden skal du først og fremmest sørge for at personen du ønsker at tale med enten har Alexa appen på deres telefon, eller også ejer en Echo Show-enhed.

Der er to måder hvorpå du kan foretage et videoopkald: ved at bruge din stemme eller ved manuelt at trykke på Echo Show-enhedens skærm. Nedenfor er begge fremgangsmåder beskrevet:

- **Ved hjælp af stemmekommando:**

Sig, "Alexa, video call [kontaktnavn]." Alexa vil muligvis bede dig om at bekræfte kontaklinformationerne på den person du prøver at få fat på, før opkaldet bliver igangsat.

Vent på at den anden person tager imod opkaldet. Hvis du ikke kan se dig selv på

skærmen skal du sikre dig at kameradækslet på din enhed ikke er lukket og at "camera off"-ikonet ikke er slået til. Hvis du kommer til at ringe op ved en fejl skal du blot trykke på ikonet med den røde telefon eller sige, "Alexa, end video call."

- **Tast manuelt på skærmen:**

Swipe ned på Echo Show-enhedens skærm for at åbne menuen. På menuen skal du derefter trykke på "Communicate" og dernæst på "Show Contacts" for at se listen over kontakter. Scroll ned for at finde den navnet på den kontakt du ønsker at ringe til og tryk derefter på kontakten. Tryk på opkaldsikonet under 'Alexa devices'-menuen på den pågældende kontakts informationsside. Dette vil igangsætte videoopkaldet.

Sådan laver du et gruppevideoopkald på Echo Show-enheden;

For at kunne lave gruppeopkald skal du først oprette en gruppe. Before making a group call, you need to create a group.

1. Swipe ned på din Echo Show-enheds skærm.
2. Åbn "Communicate".
3. Vælg "Call".
4. Vælg navnet på den gruppe du ønsker at ringe til.
5. Eller brug stemmekommando-funktionen og sig "Alexa, video call [navnet på gruppen]" for at igangsætte opkaldet.

Sådan laver du et gruppeopkald via drop-in funktionen på Amazon Echo Show-enheden;

Brug Drop-in funktionen til at sætte gang i en samtale gennem jeres enheder eller via dine kontakter i din Alexa app. Når du modtager et Drop-in opkald vil lysindikatoren på din Echo Show lyse grønt og der oprettes automatisk forbindelse til personen som ringer til dig.

Også her er der to måder hvorpå du kan lave et drop-in opkald: enten kan du bruge **din stemme** eller **taste manuelt** på din enheds skærm. Nedenfor forklarer vi fremgangsmåden for begge.

- **Gennem stemmekommando-funktionen:**

Sig: "Alexa, drop in [navn på den enhed du ønsker at få kontakt til]" for at påbegynde drop-in opkald.

- **Ved at taste manuelt:**

1. Swipe ned på din Echo Show-enheds skærm.
2. Åbn "Communicate".
3. Vælg "Drop in".
4. Vælg navnet på den enhed som du ønsker at komme i kontakt med.

Etiske overvejelser i forbindelse med brugen af Drop-in funktionen

Amazon Alexas drop-in function gør det muligt at lave drop-in opkald fra din smartphone eller Alexa-tilsluttet enhed til en anden Alexa-tilsluttet enhed. Enheden der modtager drop-in opkaldet vil ringe i et par sekunder, og vil derefter lyse grønt lige så længe drop-in opkaldet varer. En lyd vil signalere når "opkaldet" er slut. Lydene og lyset som gør opmærksom på at opkaldet er startet eller undervejs kan ikke slukkes eller kobles fra. Disse lyde kan dog alligevel gå ubemærket hen.

Det er vigtigt at respektere privatlivet og intimiteten hos mennesker med demens. Hvis vedkommende har let eller moderat grad af demens og deres hukommelse ikke er særligt beskadiget, kan de sammen med pårørende blive enige om et specifikt tidspunkt hvor de kan tales ved således at personen med demens er forberedt og man ikke behøver benytte drop-in funktionen.

VIDEO INDSTILLINGER

- For at justere lydstyrken skal du bruge + og – knapperne øverst på Echo Show-enheden.
- For at slå lyden fra skal du trykke på "Mute"
- For at slutte opkaldet skal du trykke på "End".

Sådan laver du videoopkald gennem Alexa appen på din smartphone eller tablet

Videoopkald

Åbn Alexa appen og tryk på "Communicate" nederst på skærmen, hvor du vil blive bedt om at give appen adgang til dine kontakter, såfremt du ikke allerede har gjort det. Du vil muligvis også

blive bedt om at tilknytte et telefonnummer til din Amazon konto som du dernæst skal verificere med en kode som du modtager på SMS.

Du kan nu gå ind på de forskellige kontakter for at se deres informationer, for eksempel om de har mulighed for at modtage Alexa stemme- eller videoopkald. Kun kontakter med en Echo Show eller Alexa app på deres telefon kan modtage videoopkald. You can now tap on a contact to see their information, including the different numbers you have saved for them, and whether they can receive Alexa voice or video calls.

Drop in

1. Åbn Alexa appen på din smartphone.
2. Tryk på "Communicate".
3. Vælg Drop-In ikonet.
4. Vælg navnet på den enhed som du ønsker at lave et drop-in opkald på.

Tips til at forbedre videoopkaldet

Det er vigtigt at vælge et stille område i huset, og det kan være en god idé og afprøve, hvordan personen med demens interagerer med teknologien. Du kan lave nogle forsøg, når I begge er fysisk til stede i det samme rum.

Det er vigtigt at vælge et stille område i huset, og det kan være godt at prøve, hvordan personen med demens interagerer med teknologien. Du kan lave nogle forsøg, når I begge er fysisk til stede i det samme rum.

Ideelt set skal du placere dig selv og din enhed ved et skrivebord eller bord og overveje belysningen for at sikre, at personen kan se dig. Sid f.eks. ikke foran et vindue, da modlyset vil gøre det svært for andre at se dit ansigt og dine udtryk. Sæt dig i øjenhøjde med kameraet, og prøv at placere dig, så det viser din overkrop og dit hoved. Hvis du placerer kameraet for højt, stirrer personen med demens ned på dig, og hvis du placerer det for lavt, kan det virke, som om du ser ned på dem, hvilket kan få dem til at føle sig intimideret.

På samme måde er du nødt til at koncentrere dig om videoskærmen, ellers kan du give indtryk af, at du ikke er opmærksom eller virker distanceret, hvilket kan være bekymrende for en person med demens. At se ind i kameralinsen svarer til at se personen i øjnene.

Minimer andre potentielle distraktioner for dig og personen med demens, f.eks. sluk for dit tv (selv en lydløs skærm kan distrahere dig), sluk for baggrundsmusik, log ud af alle åbne vinduer på computeren, såsom en e-mail, sociale medier eller apps, der kan sende dig 'pling'-notifikationer. Glem ikke, at personen med demens måske hører disse ting, men ikke ved, hvor de kommer fra. Det er vigtigt, at du indstiller din telefon til "Forstyr ikke" eller slukker for ringetonen. Det bedste af det hele ville være at slukke den helt, så du kan koncentrere dig om at tale med personen med demens og omvendt, og give dem den opmærksomhed, de har brug for og fortjener.

Når du ringer op, skal du sørge for, at din fremtoning er så velkendt som muligt for personen med demens, ellers kan det skabe bekymring for dem, eller de kan have svært ved at genkende dig. At sætte håret op eller ned, hvis det er noget, du plejer at gøre, kan begrænse risikoen for, at det sker. Du kan også lægge nogle velkendte fotografier af familiemedlemmer eller familiebegivenheder bag dig for at hjælpe med erindringen. At sætte tid af til at synge et yndlingsstykke musik sammen eller sætte en optagelse på kan yderligere hjælpe med at stimulere personen og styrke deres følelse af tilknytning.

Glem ikke at give mennesker med demens mere tid, og vær altid tålmodig.

Du kan dog opleve, at ingen af ovenstående muligheder passer til hverken dine eller dine familiemedlemmers behov - personen kan have svært ved at forstå teknologien. I dette tilfælde kan det være en god idé at bruge sådanne enheder, mens I begge er fysisk til stede i samme rum, og drage fordel af andre funktioner såsom at lytte til musik, se fotoalbum osv.

Du kan finde videoen der forklarer hvordan man bruger videoopkald- og drop-in funktionen i denne video: [Videoopkald og Drop-in funktionen](#)

3.2.3. Amazon Skills

I dette afsnit vil du lære om brugbare "skills" (færdigheder) for mennesker med demens og hvordan disse fungerer. "Skills"-funktionen i Echo Show-enheden indeholder mange forskellige valgmuligheder og funktioner.

Amazon Skills og Mennesker med Demens

Amazon Skills er meget enkle at bruge, sjove og fulde af "færdigheder", som vi kan bruge vores fritid på. I praksis minder skills om mobilapps, som vi bruger, og som kan guide os gennem dagen, og de kan helt sikkert gøre vores liv lettere. Især Amazon Echo Show har vist sig at være nyttig for mennesker med demens. Den giver nemlig brugerne færdigheder, der sigter mod at opretholde den kognitive kapacitet og forbedre hukommelsen. Lad os se nærmere på det;

- Amazon Skills giver brugerne en række forskellige funktioner.
- Alexa tilbyder sjove trivia-spil, der træner hjernen med underholdende udfordringer.
- Hjernevridere har den fordel, at de holder sindet aktivt og lydhørt, og de kan forsinke kognitiv svækkelse.

Det er velkendt, at patienter med demens har visse kognitive vanskeligheder. Den kognitive svækkelse har en tendens til at stige, efterhånden som demenssygdommen udvikler sig, men der findes metoder til at minimere eller bremse disse virkninger.

Nogle symptomer på sygdommen, som f.eks. hukommelsestab, kan reduceres med nogle aktiviteter fra Amazon Skills. Denne proces kan være gavnlig for den kognitive kapacitet generelt.

At bevare kognitive evner og fysiske evner er afgørende for at øge personens livskvalitet og bevare deres forhold til omgivelserne. Amazon Skills tilbyder især forskellige øvelser og spil til mental stimulering i denne henseende.

Sådan bruger du Amazon Skills

Du kan benytte stemmekommando-funktionen til at tilføje en "skill" (færdighed) til din Echo Show. Det letteste er at sige: "Alexa, enable [navnet på færdigheden på engelsk]"

Hvis du er usikker på hvilke færdigheder du kan tilføje, kan du bede Alexa om at komme med anbefalinger ved at sige: "Alexa, recommend me some skills" (Alexa, anbefal nogle færdigheder) eller "Alexa, show me your skills" (Alexa, vis mig dine færdigheder).

Amazon Echo Shows færdigheder er inddelt i flere kategorier baseret på deres funktioner og koncepter. Dermed bliver det lettere at finde den aktivitet, det spil eller det emne, du leder efter

Der findes en række forskellige kategorier, nogle af dem er:

- Education & Reference
- Games & Trivia
- Health & Fitness
- Kids
- Productivity
- Shopping
- Smart Home
- Sports

Sådan finder du Amazon Skills via Alexa appen på din smartphone:

1. Åbn Amazon Alexa-appen.
2. Klik på More, og vælg Skills & Games
3. Du vil se "Featured Categories" og "Popular Skills".
4. Gå ned på siden, og du vil se, at Alexa foreslår nogle færdigheder til dig.
5. Find en færdighed, du vil føje til din samling.
6. På færdighedens beskrivelsesside kan du se muligheden for at aktivere brug - tryk på den.
7. Når den er aktiveret, kan du enten starte færdigheden på din Echo Show-enhed eller bruge den direkte på din telefon. Færdigheden vil automatisk blive tilføjet til din samling.

Brugbare skills/færdigheder for mennesker med demens og tankestimulering

Der er masser af færdigheder, som du kan bruge til disse formål, de fleste af dem vil være baseret på dit lands tilgængelighed, da færdigheder udvikles af eksterne udbydere, der

bruger Amazon-teknologier til at gøre disse færdigheder tilgængelige for den brede offentlighed.

Du kan vælge de færdigheder, du vil udforske, ved at søge med nøgleord som "dementia", "Alzheimer", "cognitive stimulation" og "memory", og endda prøve at finde færdigheder til specifikke interesser og behov hos den person, du plejer (f.eks. fysisk stimulering, opskrifter, populære ordsprog og talemåder, jazzmusik, sprog osv.)

Her viser vi et udvalg af færdigheder, du kan begynde at udforske, og som helt sikkert vil være nyttige:

- Phone Finder
- Brain Workout
- Question of the Day
- Memory Recall Training
- Thunderstorm Sounds

Tip: Når du vælger Amazon Skills til mennesker med demens, skal du altid sørge for, at de er egnede til vedkommende. Især ved fremskredne stadier af demens er det vigtigt at sikre sig, at de aktiviteter, der indgår i de færdigheder, du har valgt, ikke er for udfordrende, da det vil skabe stress og angst hos personen og være kontraproduktivt for deres stimulering.

Husk, at målet altid bør være at give en positiv og behagelig oplevelse, der vil gavne personen med demens.

● Phone Finder

"Forbind dine telefoner eller tablets, og vær aldrig bange for at miste dem igen"

Hukommelsestab er et af de problemer, som mennesker med demens kan udvikle. Derudover er telefonen meget funktionel og en af de vigtigste enheder, der kan gøre deres daglige liv lettere. På grund af sygdommens natur glemmer mennesker med demens ofte, hvor de har lagt deres telefon. Det kan sætte dem i en svær situation. Med funktionen "Phone Finder" kan du

finde den telefon, du har parret med, ved at udløse en alarm. Du kan nemt prøve denne funktion med kommandoerne;

"Alexa, open Phone Finder and search for my phone" og "Alexa, ask Phone Finder to find my device".

- **Brain Workout**

"Jo mere du træner med Brain Workout, jo mere vil du forbedre kritiske kognitive færdigheder, der er blevet dokumenteret til at øge produktiviteten og selvtilliden."

Færdigheden præsenterer fordelene ved at træne din hjerne i at forbedre dit fokus, koncentration, hukommelse, matematiske færdigheder og meget mere. Disse hjernespil er designet på baggrund af forskning i hukommelse. Det er dog mere passende at bruge til mennesker med mild demens. Hver træning er sjov, interaktiv og personlig. Øvelserne tilpasser sig selv over tid for at give brugerne den bedste oplevelse. Brain Workouts vil forbedre kritiske kognitive færdigheder, som har en direkte indvirkning på produktivitet og selvtillid.

- **Question of the Day**

The Question of the Day-færdigheden beskriver sig selv på følgende måde:

"Et sjovt interaktivt quizspil, der tilbyder en tilpasset spilleroplevelse. Du får serveret et spørgsmål om dagen, og hvis du svarer rigtigt, følger endnu et! Spørgsmål fra 6 emner er tilgængelige, og der kommer snart flere. Du kan personliggøre din oplevelse ved at angive dine præferencer for hvert spørgsmålsemne."

Med The Question of the Day kan mennesker med demens føle, at de er med i en konkurrence, og have en aktivitet, der tiltrækker deres opmærksomhed.

Brugeren kan finde spørgsmål om 6 forskellige emner:

- 1) Music (Musik)
- 2) Cinema (Film)
- 3) Sports (Sport)

- 4) History (Historie)
- 5) Science (Videnskab)
- 6) Celebrities (Kendte personer)

- **Memory Recall Training**

"Bliv ved med at spille, og træn dig selv i at huske detaljer lettere."

Færdigheden Memory Recall Training beskriver sig selv på følgende måde:

En passage bliver læst op for dig. Koncentrer dig, lyt omhyggeligt, og prøv at huske, hvad der bliver sagt. Bagefter vil du blive stillet nogle spørgsmål, som tester din forståelse og hukommelse. Fortsæt med at spille, og træn dig selv i at huske detaljer lettere.

Med den evne er det meningen, at man skal fokusere mere på detaljer i korte sætninger. Det er meget gavnligt for den kognitive kapacitet hos mennesker med demens.

- **Thunderstorm Sounds**

Thunderstorm Sounds afspiller søvnlyde og omgivende lyde, der hjælper dig med at sove, slappe af, meditere, lindre stress eller blokere for uønsket støj.

Søvnforstyrrelser hos mennesker med demens omfatter overdreven søvnighed i dagtimerne, problemer med at falde i søvn, hyppig opvågning eller tidlig opvågning om morgenen. En anden tilstand, der er unik for mennesker med demens, er solnedgangssyndrom, som er ansvarlig for at skabe forvirring, uro og aggression i aftentimerne.

Færdigheden 'Thunderstorm Sounds' afspiller en sløjfe med tordenvejr eller hav- og regnlyde for at fremkalde afslapning. På grund af Alzheimers' natur kan både personen og de pårørende opleve angst og stress. At tage sig tid til at sætte sig ned og slappe af er vigtigt for begges velbefindende. Disse lyde er også meget effektive til at gøre det lettere at falde i søvn.

Du kan finde videoen der forklarer hvordan man bruger Alexa Skills her: [Alexa Skills](#)

3.2.4. Kalender, Påmindelser og Rutiner

I dette afsnit vil du lære mere om hvordan man opsætter og benytter kalender og påmindelser til at organisere daglige rutiner for mennesker med demens.

Kalender og Påmindelser for Mennesker med Demens

De er virkelig nyttige værktøjer til at organisere begivenheder, aktiviteter og aftaler. De er også effektive, især for mennesker med demens, så de kan leve et mere behageligt liv.

En kalender hjælper ganske enkelt med at holde styr på kommende begivenheder og en log over hverdagens aktiviteter, så du er sikker på, at du ikke går glip af noget, når det gælder mennesker med demens' normale rutiner, behov og aftaler.

Den kan hjælpe dig med at organisere skemaer derhjemme og håndtere hverdagens opgaver. Organiseringen lettes i høj grad ved at have en visuel repræsentation af kommende aktiviteter. Amazon Echo-kalenderen kan fungere som din egen personlige "to-do"-liste og forenkle hverdagen.

Sådan opsætter du en kalender

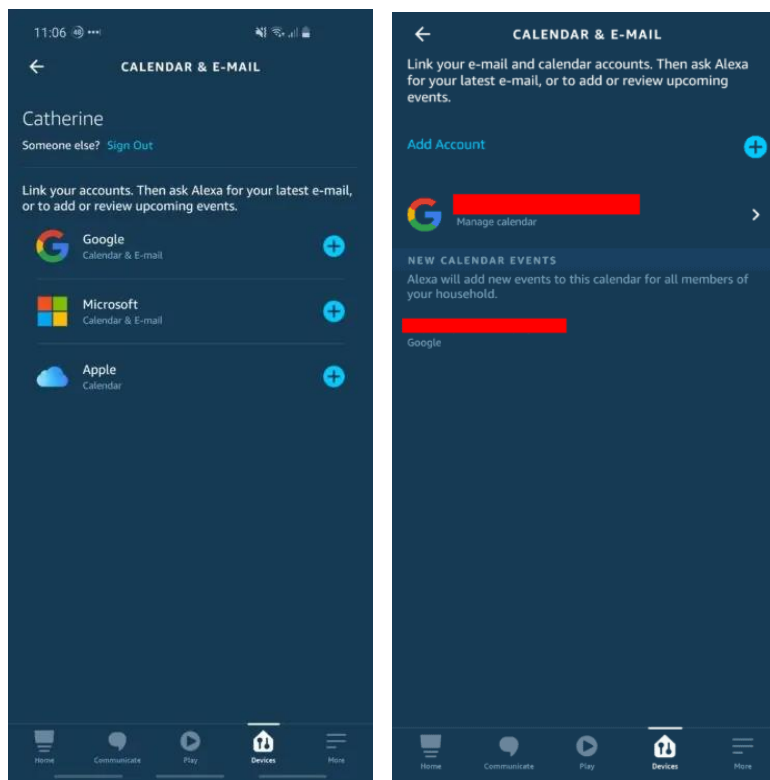
Administrer din kalender ved at koble den til Alexa-appen, og Alexa kan tilføje, slette eller opdatere dine kalenderbegivenheder. Alexa understøtter i øjeblikket Google-, Microsoft- og Apple-kalendere, hvilket er smart, fordi langt de fleste mennesker har computere og telefoner fra en af disse producenter. Hvis din kalender ikke understøttes, har du tre hovedmuligheder:

- Se, om Amazon Skill-sektionen har en skill til din kalender.
- Synkroniser din kalender med en Google-, Microsoft- eller Apple-kalender.
- Opret en ny Google-kalenderkonto.

Hvordan forbinder man sine kalenderkonti med Amazon Echo?

For at koble dine kalenderkonti til Amazon Echo skal du følge nedenstående trin;

1. Åbn Alexa-appen.
2. Åbn More, og vælg Settings.
3. Vælg Calendar. og derefter Add Account.
4. Vælg din kontoudbyder, og vælg derefter Connect Account.
5. Følg instruktionerne på skærmen. Gentag disse trin for hver kalender, du ønsker at tilknytte.



Hvis den spørger dig, om du vil forbinde e-mail og kalender (eller bare en af dem), skal du vælge det. Du skal logge ind på din Google/Microsoft/Apple-konto og sige "Ja" for at forbinde din e-mail/kalender med Alexa.

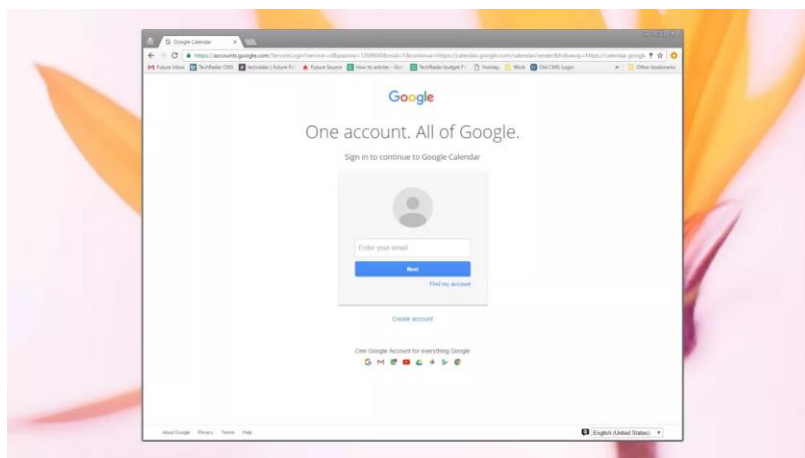
Til sidst vil skærmen "Calendar & Email" se ud som følger: Du har nu med succes forbundet din kalender med Alexa, og du kan begynde at administrere den ved at sige ting som f.eks:

"Alexa, what's on my calendar today?" (Alexa, hvilke aftaler har jeg i kalenderen i dag?)

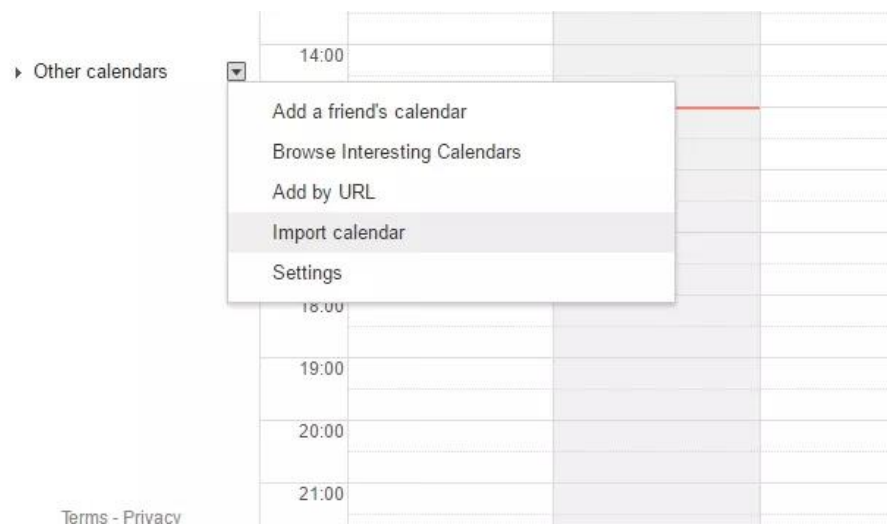
Sådan opretter du en Google Calendar-konto

Hvis du ikke har en digital kalender kan du oprette en i Google:

- Gå til: <https://www.google.com/calendar>
- Log ind på din Google-konto. Hvis du ikke har en, kan du trykke på "Opret konto"



For at importere begivenheder fra en anden kalender kan du klikke på "**Andre Kalendere**" i menuen på venstre side af skærmen og vælg "**Importer Kalender**".



Hvis du bruger en online kalender, kan du prøve at tilføje kalenderens URL ved at vælge 'Add by URL' i stedet.

Sådan bruger du Alexa til at blive informeret om aftaler og oprette nye begivenheder

Når din Amazon Echo er forbundet med din Google Kalender, kan du få Alexa til at tjekke din kalender. Her er nogle af de ting, du kan bede Alexa om at gøre med din kalender:

- Alexa, when is my next event? (Alexa, hvornår er min næste begivenhed?)
- Alexa, what's on my calendar? (Alexa, hvad er der i min kalender?)
- Alexa, what's on my calendar tomorrow at 9 PM? (Alexa, hvad er der i min kalender i morgen klokken 21?)
- Alexa, what's on my calendar for Saturday? (Alexa, hvad er der i min kalender på lørdag?)



Hvis du vil tilføje en begivenhed til din kalender, skal du sige: "Alexa, add event to my calendar" ("Alexa, tilføj en begivenhed til min kalender"). Alexa vil så stille dig spørgsmål for at udfylde begivenheden. Du kan også indstille specifikke begivenheder ved at sige noget i retning af "Alexa, add Doctor's appointment to my calendar for Monday January 16 at 1 PM" (Alexa, tilføj

"Lægeaftale" til min kalender mandag den 16. januar kl. 13).

Echo Shows "kalenderbegivenheder"-startkort roterer rundt på Echo Show-startskærmen og viser dig begivenheder, der er nært forestående (f.eks. senere i dag). Hvis du ikke kan se det, skal du gå til Settings (ved at klikke øverst til højre og vælge "Settings" i den øverste bjælke, der vises) og gå til Home Card Content.

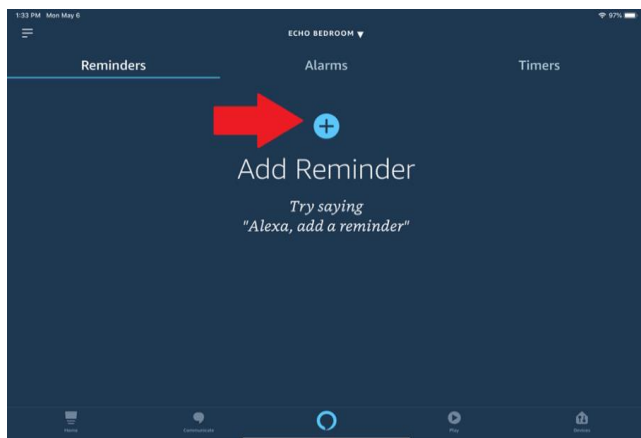


Der er forskellige visningsmuligheder; du kan se dine begivenheder: dagligt, 3-dages eller månedligt.

Det er meget nemt at slette en begivenhed. Du skal bare klikke på den og derefter trykke på 'Delete'.

Sådan opretter du en påmindelse

Påmindelser fungerer som kortvarige alarmer, der kan hjælpe dig med at huske bestemte aktiviteter eller begivenheder. Når en påmindelse forfalder, siger Alexa "Her er din påmindelse", og så gentager hun det to gange.



Der er flere måder at indstille en påmindelse med Alexa på:

Du kan bruge en stemmekommando som f.eks: "Alexa, create a new reminder" ("Alexa, opret en ny påmindelse"), hvorefter Alexa spørger dig, hvad påmindelsen er til; du kan fortælle hende, hvad det er, såsom "gå ud og handle," "start vasketøjet," eller "begynd at lave aftensmad."

Alexa beder dig derefter om dato og klokkeslæt. Du kan sige noget i stil med:

- "Today at 5 pm," (I dag klokken 17)
- "Tomorrow at 7 pm," (I morgen klokken 19)
- "June 11 at 9 am." (11 juni klokken 9)

Du kan også give alle detaljer om påmindelsen på én gang, f.eks: "Alexa, remind me to go to the dentist today at 2:30 pm." ("Alexa, mind mig om at gå til tandlægen i dag kl. 14.30.")

Sådan indstiller du påmindelser manuelt ved hjælp af Alexa-appen på en smartphone

For at indstille påmindelser manuelt ved hjælp af Alexa-appen på en iOS- eller Android-enhed skal du følge disse instruktioner:

1. Åbn Alexa-appen.
2. Vælg Menu.
3. Vælg Alerts and Alarms.

4. Vælg Add Reminder (Tilføj påmindelse).
5. Vælg Remind me to, og indtast navnet på påmindelsen.
6. Når du er færdig med at skrive navnet på påmindelsen, skal du trykke på Done.
7. Tryk på pil ned for at vælge den rigtige dato.
8. Når du har valgt en dato, skal du trykke på Done.
9. Tryk igen på pil ned ved siden af klokkeslæt, og vælg et klokkeslæt.
10. Tryk på Done efter valg af tidspunkt.
11. Vælg Echo-enheden ved at trykke på pil ned.
12. Tryk til sidst på Done for at gemme det.

Sådan redigerer du en Påmindelse i Alexa appen

Nogle gange har du brug for at redigere en påmindelse, som du allerede har indstillet. Du kan følge disse trin for at gøre det:

1. Åbn Alexa-appen.
2. Vælg Menu.
3. Vælg Alerts and Alarms.
4. Her finder du den påmindelse, du har indstillet.
5. Tryk på en påmindelse, som du vil redigere.
6. Tryk nu på knappen Edit Reminder, og foretag ændringer.

Sådan sletter du en Påmindelse på Alexa appen

Hvis du vil slette en påmindelse fra Alexa-appen, skal du følge de samme trin. Sådan sletter du en påmindelse:

1. Åbn Alexa-appen.
2. Vælg Menu.
3. Vælg Alerts and Alarms.
4. Her vises en liste over alle påmindelser.
5. Tryk på den påmindelse, du vil slette.
6. Tryk til sidst på Delete Reminder.

Sådan opretter du en Rutine

Alexa-rutiner kan bruges til at automatisere opgaver eller knytte flere handlinger til en enkelt stemmekommando. Rutiner er genveje til Alexa, som hjælper dig med at spare tid ved at gruppere handlinger, så du ikke behøver at bede om dem hver for sig. Du kan have op til 200 rutiner på din konto ad gangen.

Sig f.eks. "Start my day" for at få Alexa til at tænde dine kompatible smartlys og fortælle dig vejrudsigten.

Rutiner kan indeholde en eller flere handlinger, f.eks:

- Start en Alexa skill.
- Få briefinger eller trafikrapporter fra Alexa.
- Foretag et opkald.

- Armér tilsluttede sikkerhedssystemer til hjemmet.

- Afspil musik.

- Juster lys, der kan dæmpes.
- Tænd eller sluk for smart home-enheder.
- Tænd for kompatible smart home-enheder baseret på dit hjems indendørstemperatur.

For at oprette Rutiner skal du bruge Alexa appen: [Link](#)

1. Åbn Alexa-appen.
2. Åbn More, og vælg Routines.
3. Vælg Plus.
4. Vælg When this happens, og følg trinene i appen for at vælge, hvad der starter din rutine.
5. Vælg Add action, og følg trinnene i appen for at vælge handlingen i din rutine.
6. Du kan vælge flere handlinger til den samme rutine.
7. Vælg Save (Gem).

Du kan finde videoen der forklarer hvordan man opretter og benytter kalender-, påmindelser-og rutinefunktionerne her: [Kalender, påmindelser og rutiner](#)



KAPITEL 4. Andre digitale enheder, tilgængelighed og vigtige varslinger

Brugen af Echo Show-enheden og Alexas virtuelle assistent er blevet udvalgt af projektkonsortiet til trænings- og informationsformål, og oplysninger om dem er inkluderet i nogle af projektets træningsmaterialer. Digitalt indhold og træningsindhold udviklet af projektkonsortiet blev testet og afprøvet på Echo Show-enheder, men det forpligter ikke brugerne til at bruge Amazon Echo Show, mens de følger de trin, der er angivet i denne manual eller i andet InfoCARE-træningsmateriale.

Denne bemærkning er vores forsøg på at gøre læserne opmærksomme på, at der findes andre enheder, som kan bruges til de samme formål. Som nævnt er træningsindholdet i InfoCARE-manualerne udarbejdet ved hjælp af Amazon Echo Show og Alexa's virtuelle assistent på grund af deres tilgængelighed og nyttige funktioner til mennesker med demens og stimulering, samt for projektets aktualitet og for at afklare målgrupper med henblik på at muliggøre det optimerede flow af information og støtte.

Før du følger instruktionerne i denne manual, kan du dog tjekke tilgængeligheden af personlige hjælpemidler i dit land og vælge det, der passer bedst til dine præferencer. Du kan også nemt bruge generelle virtuelle assistentapplikationer, der er tilgængelige i næsten de fleste lande, såsom Google Assistant og Google Nest Hub (understøttes af alle Android-enheder). Et andet alternativ til virtuelle assistenter kan være SIRI, som understøttes af alle Apple-enheder. Endelig kan Microsoft Personal Digital Assistant og Cortana være gode alternativer for Microsoft-brugere. Desuden er der nogle lokale udbydere af digitale assistenter i hvert land, for yderligere information kan du søge på dit modersmål efter de hjælpeprogrammer, der findes i dit land.

Hvad angår Alexas virtuelle assistent, tilbyder Alexa Voice Service (AVS) International sprog- og regionsspecifikke tjenester, så du kan tale til Alexa og modtage svar og indhold på et af nedenstående sprog. Alexa-understøttede (AVS) sprog og regioner omfatter:

USA, Storbritannien, Irland, Canada, Tyskland, Østrig, Indien, Japan, Australien, New Zealand, Frankrig, Italien, Spanien, Mexico, Brasilien, Kongeriget Saudi-Arabien og De Forenede Arabiske Emirater. Alexa kan også interagere med kunder på US-engelsk, UK-engelsk, CA-

engelsk, engelsk med australsk eller indisk accent, tysk, japansk, CA-fransk, FR-fransk, italiensk, ES-spansk, MX-spansk, US-spansk, IN-hindi, BR-portugisisk og SA-arabisk.

Amazon Echo Show-enheden og Alexa appen understøtter følgende sprog:

- Kinesisk (forenklet)
- Kinesisk (traditionel)
- Engelsk
- Fransk
- Tysk
- Italiensk
- Japansk
- Koreansk
- Portugisisk (Brasiliansk)
- Spansk

Man kan derfor IKKE benytte hverken enheden eller appen på dansk, og skal derfor benytte et af ovenstående sprog.

Referencer & relevant materiale

Smith, A. (2014). Older adults and technology use.

Heitplatz, V. N. (2020). Fostering digital participation for people with intellectual disabilities and their caregivers: towards a guideline for designing educational programs. *Social Inclusion*, 8(2), 201-212.

“Why Is Digital Literacy Important for the Elderly?” by Scott Grant (September 1, 2022). Retrieved on 22/09/2022 from <https://www.grayingwithgrace.com/digital-literacy-important-for-elderly/>

Ahanathapillai, V., Amor, J. D., & James, C. J. (2015). Assistive technology to monitor activity, health, and wellbeing in old age: The wrist wearable unit in the USEFIL project. *Technology and Disability*, 27(1-2), 17-29.

Islam, S. R., Kwak, D., Kabir, M. H., Hossain, M., & Kwak, K. S. (2015). The internet of things for health care: a comprehensive survey. *IEEE Access*, 3, 678-708.

“How Amazon Echo Alexa helps seniors with Dementia” by DailyCaring Editorial Team. Retrieved on 04/11/2022 from

<https://dailycaring.com/amazon-echo-for-dementia-technology-for-seniors/>

“Ultimate Alexa Command Guide: 200+ Voice Commands You Need to Know for Your Echo” by Nelson Aguilar and David Priest (December 25, 2022). Retrieved on 09.01.2023 from

<https://www.cnet.com/home/smart-home/ultimate-alexa-command-guide-200-voice-commands-you-need-to-know-for-your-echo/>

VIDEOER

For yderligere informationer, besøg følgende links:

- Om Kalender, Påmindelser og Rutiner: [Link](#)
- Om Rutiner og Påmindelser; [Link](#)
- Hvordan du opretter en Rutine; [Link](#)
- Hvordan man tilknytter en kalender til Alexa; [Link](#)

