



Mestring
Motivasjon
Medvirkning



HabTech AS

Bruksanvisning e-plan

Versjon
2.2

Bruksanvisningen gjelder for produktene:

- e-plan app (art.nr. 27010) ·
- e-plan liten enhet (art.nr. 27020) ·
- e-plan stor enhet (art.nr. 27030)

Innholdsfortegnelse

1. Innledning og produktbeskrivelse	4
1.1 Hva er e-plan?	4
1.2 Målgruppe og anvendelse	4
1.3 Produktvarianter og artikkelnumre	4
1.3.1 e-plan app (art.nr. 27010)	4
1.3.2 e-plan liten enhet (art.nr. 27020)	4
1.3.3 e-plan stor enhet (art.nr. 27030)	4
2. Grunnleggende oppsett	5
2.1 Kioskmodus (gjelder ikke for e-plan app)	5
2.1.1 Tilkobling til trådløst nettverk (Wi-Fi)	5
2.1.2 Enhetslås	5
3. Brukermodus – individuell tilpasning	6
3.1 Funksjonsknapper og ikoner	6
3.2 Tilpasning av informasjon	6
4. Administratormodus og dashbord	7
5. Innstillinger	8
5.1 Brukerinnstillinger	8
5.2 Administratorer	8
5.3 Grunninnstillinger	8
6. Aktivitetsbibliotek	9
6.1 Enkeltaktivitet	9
Slik legger du til medieinnhold	10
6.2 Sjekkliste	10
6.3 Handlingskjeder	11
6.4 Brukermedvirkning gjennom valg	11
6.5 Tidsstyring	12
6.5.1 Nedteller	12
6.5.2 Påminner / alarm	12
6.5.3 Tidslås	13
6.6 Tale og lyd	13
6.7 Notat	14
6.8 Privat visning og tilgangsstyring på aktivitetsnivå	14
6.9 Poengsystem	15
6.10 Fargekoding	15
6.11 Avslå aktivitet	16
6.12 Nettlenke	16
6.13 Tilfeldig trekning	17
7. Dagsplanlegger	17

8. Poengbank.....	18
9. Fjernadministrering og skysynkronisering.....	18
9.1 Sikkerhetskopiering	18
9.2 Synkronisering mellom enheter	18
9.3 Fjernadministrering fra nettside	18
9.4 Sletting av innhold.....	19
9.5 Offline.....	18
10. Ressurser, support og kontakt.....	19
10.1 Opplæring	19
10.2 QR-kode på installerte enhet	19
10.3 FAQ.....	19
10.3.1 Kan jeg bruke e-plan uten nettilgang?	19
10.3.2 Finnes det et symbolbibliotek i e-plan?	19
10.3.3 Kan jeg legge inn både bilder og tekst på samme aktivitet?	19
10.3.3 Er det tidsstyring i e-plan?	19
10.3.4 Hvor finner jeg klokka i e-plan?	19
10.3.5 Kan jeg bruke e-plan både på stor enhet og liten enhet/app?	20
10.3.6 Kan jeg dekke til kamera på stor og liten enhet?	20
10.3.7 Er e-plan tilgjengelig på flere språk?	20
10.4 Kontaktinformasjon.....	20

1. Innledning og produktbeskrivelse

1.1 Hva er e-plan?

e-plan er en personlig digital støttespiller som skaper struktur, fremmer mestring og gir rom for egne valg. Løsningen er utviklet i tett samarbeid med barn, unge og voksne med habiliteringsbehov – og med de som står dem nærmest. Enten det er på skolen, i arbeidslivet eller hjemme, sørger e-plan for at teknologien tilpasser seg personen, ikke omvendt.

Faglig forankret

e-plan har sitt utspring i habiliteringstjenesten ved Oslo universitetssykehus (HAVO). Løsningen er tuftet på solid faglig kompetanse og mange års erfaring med skreddersydde tiltak for å fremme mestring, motivasjon og medvirkning.

1.2 Målgruppe og anvendelse

e-plan er utviklet for personer i alle aldersgrupper som har behov for individuelt tilpasset kognitiv støtte, struktur og forutsigbarhet – uavhengig av funksjonsevne, diagnose og livssituasjon. Løsningen gjør det mulig å bygge personlige dagsplaner der aktivitetene tilrettelegges på brukerens egne premisser. Dette bidrar til trygghet og gir reell oversikt og kontroll over hverdagen, noe som er nøkkelen til å kunne delta aktivt i eget liv.

For å fremme mestring brytes nye eller store oppgaver ned til små, håndterbare biter. Tilpassede bilder, tekst og hjelpefunksjoner løser brukeren trygt gjennom aktivitetene steg for steg, og gir trygghet til å prøve selv. Systemet kan også brukes til å sette opp motiverende atferdsavtaler som skiller tydelig mellom hvilke oppgaver som må gjøres og hvilke som kan gjøres, der fullførte aktiviteter belønnes med poeng i en visuell poengbank.

Beslutningsstøtte og reell brukermedvirkning ivaretas ved at informasjon oversettes til bilder, lyd eller symboler som gir mening for den enkelte. Samtidig sikrer e-plan den praktiske hjelpen som trengs for at brukeren skal kunne gjennomføre valgene sine.

1.3 Produktvarianter og artikkelnumre

e-plan leveres som app, eller som hjelpemiddel ferdig installert på liten eller stor enhet.

1.3.1 e-plan app (art.nr. 27010)

e-plan levert som app er tilgjengelig for Android-enheter og Apple-enheter med tilgang til Google Play eller App Store. Dette omfatter både telefoner, nettbrett og PC/Mac med mulighet til å kjøpe og installere apper derfra. Det tilbys automatisk 60 dagers uforpliktende prøveperiode ved installering av e-plan app.

1.3.2 e-plan liten enhet (art.nr. 27020)

e-plan installert på liten enhet består av moderne maskinvare (Samsung mobiltelefon) med ferdig installert e-plan og lisens i 36 måneder (lisensperioden kan forlenges). Enheten leveres klar til bruk i kioskmodus (se punkt 2.1), uten SIM-kort og ferdig lisensiert.

1.3.3 e-plan stor enhet (art.nr. 27030)

e-plan installert på stor enhet består av moderne maskinvare (Samsung nettbrett) med ferdig installert e-plan og lisens i 36 måneder (lisensperioden kan forlenges). Enheten leveres klar til bruk i kioskmodus (se punkt 2.1), uten SIM-kort og ferdig lisensiert.

Kvalitet og sikkerhet

HabTech benytter kun enheter som er samsvarserklært, CE-merket og godkjent for bruk i Norge. Dette sikrer at utstyret oppfyller strenge krav til kvalitet og sikkerhet.

2. Grunnleggende oppsett

2.1 Kioskmodus (gjelder ikke for e-plan app)

e-plan som leveres ferdig installert på stor eller liten enhet, er låst i kioskmodus for å gi enkel og direkte tilgang til dagsplanen. Brukeren kommer rett inn i e-plan uten å måtte navigere blant andre apper.

- «e-plan åpnes med to trykk på skjermen eller ett trykk på **av/på-knappen (sidetasten)**.»
- «Er enheten skrudd helt av, slås den på ved å holde inne **av/på-knappen**.»
- «Hold **av/på-knappen** inne for å slå av eller starte enheten på nytt.»



2.1.1 Tilkobling til trådløst nettverk (Wi-Fi)

e-plan kan benyttes fullverdig uten nettilgang (offline). Nettilgang er kun nødvendig ved for eksempel pålogging, oppdatering av programvare eller online support.

For å koble enheten til trådløst nettverk: dobbeltklikk på hjemtasten, velg «Tilkoblinger» og deretter «Wi-Fi». Trykk på hjemtasten for å returnere til e-plan.

2.1.2 Enhetslås

Enheter er låst i kioskmodus for å gi direkte og sikker tilgang til dagsplanen. Maskinvaren kan aktiveres med eks. en obligatorisk PIN-kode, mønsterlås eller ansiktsgjenkjenning for å sikre enheten mot uautorisert bruk. Dette hindrer effektivt at brukeren eller uvedkommende navigerer ut av det låste grensesnittet eller endre sentrale systeminnstillinger uten riktig autentisering.

Behov for tilpasninger?

HabTech kan kontaktes ved behov for ytterligere tilpasning av kioskmodus, deaktivering av innstillinger med mer.

3. Brukermodus – individuell tilpasning

Brukermodus er den viktigste delen av e-plan og skreddersys til den som skal benytte planen. Modusen består av tilpasset dags- og ukesvisning, enten brukeren har behov for visuell støtte i form av fotografier, tekst, grafiske symboler eller kombinasjoner av disse. Innholdet i brukermodus utformes i administratormodus (se kapittel 4–6).

Individuell tilpasning er grunnleggende i e-plan: kun den informasjonen og de funksjonene som er vurdert som nyttige, er synlige på den enkelte aktiviteten i brukermodus.

3.1 Funksjonsknapper og ikoner

e-plan bruker et lite, gjenkjennelig sett med ikoner. Hvert ikon kan slås av og på per aktivitet, slik at brukeren kun møter det som er relevant

 Utført aktivitet Brukeren trykker på den grønne sirkelen når oppgaven er gjort.	 Avslå aktivitet Lar brukeren takke nei – like enkelt som å takke ja.	 Nedteller Visuell nedtelling som gir forutsigbarhet.
 Poeng Aktiviteten gir poeng som samles i poengbanken.	 Lyd Spiller av tale eller lyd knyttet til aktiviteten.	 Notat Utfyllende informasjon eller en sosial historie.
 Alarm Påminnelse til fast tidspunkt, også i dvale.	 Låst aktivitet Tidslås – kun tilgjengelig i bestemte tidsrom.	 Neste steg Går videre til neste steg i en handlingskjede.

3.2 Tilpasning av informasjon

Brukermodus består av ukesvisning og dagsvisning. Ukesvisningen gir oversikt over ukens aktiviteter, og man kan åpne aktiviteter på alle dager for å få informasjon. Kun aktiviteter på aktuell dato kan igangsettes og kvitteres for.

I dagsvisningen presenteres aktivitetene i kronologisk rekkefølge i venstremenyen, noe som gir en intuitiv oversikt over dagens gjøremål. Venstremenyen er scrollbar og kan settes opp i fast rekkefølge, fleksibel rekkefølge eller skjules helt.

Valg av fotografier, symboler, tekst og funksjonalitet skreddersys, slik at kun nyttig informasjon vises. Talestøtte er integrert, og tekst kan legges inn på alle språk som støttes av Android-tastaturet. Emojis kan brukes som supplement. e-plan tilpasser dermed brukergrensesnittet til alder, funksjonsnivå og språktilhørighet.

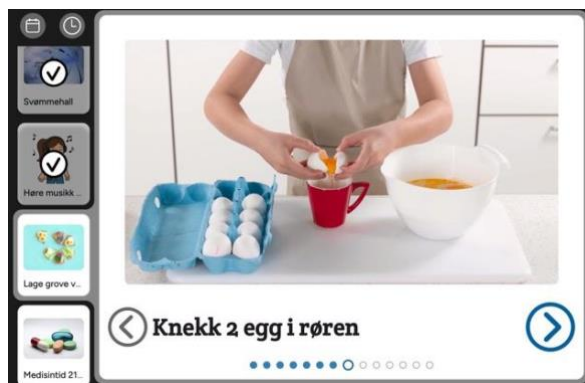
Brukeren presenteres for aktiviteten slik den er utformet. Når aktiviteten er gjennomført, kvitteres den ved å trykke på den grønne sirkelen, før e-plan automatisk loser brukeren videre i planen.



Ukesvisning



Dagsvisning med symboler



Dagsvisning med fotografier



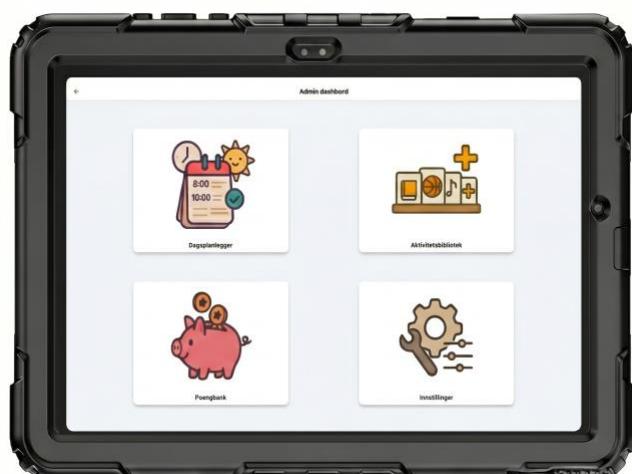
Dagsvisning med ordbilde (her: norsk + arabisk)

4. Administratormodus og dashbord

Administratormodus består av et dashbord med tilgang til ulike elementer avhengig av tilgangsnivå. Den første innloggingen definerer hovedadministrator (eier) med egendefinert PIN-kode. Administratormodus er tilgjengelig på norsk og engelsk.

Admin PIN-kode på ferdig installerte enheter

PIN-kode til administratormodus for e-plan stor-/liten enhet som er formidlet som hjelpemiddel er 4321. PIN-kode og nye administratortilganger kan opprettes og endres under «Innstillinger». Vi anbefaler å endre PIN-koden ved første gangs bruk.



Dashbordet gir tilgang til dagsplanlegger, aktivitetsbibliotek, poengbank og innstillinger.



Dashbord app/liten enhet

Dashbordet består av noe ulike tilganger på små og store enheter og kan benyttes med eller uten nettilgang på enhetene. På nettbrett/iPad samt via nettleser gis det mulighet for full tilgang til adminmodus, mens på liten enhet og app installert på mobiltelefon gis tilgang til dagsplanlegger. Dagsplanlegger gjør det mulig å legge inn nye aktiviteter og slette eksisterende avtaler direkte på enheten.

Det er mulig å administrere samme e-plan-lisens på tvers av stor og liten enhet og uavhengig av om løsningen er installert på en Apple- eller Android-enhet.

Fjernadministreringen er også tilgjengelig via nettsiden; eplan.web.app som gjør admin-modus tilgjengelig på alle enheter med nettleser.

Tips

Se etter spørsmålstegnet i adminmodus (?) – Der finner du hjelp til den enkelte funksjonen og lenke til ressursbank som gir svar på de fleste spørsmål.

5. Innstillinger

Innstillingene definerer grunnreglene for visning, funksjonalitet og tilgjengelighet i brukermodus. De består av brukerinnstillinger, administratorer og grunninnstillinger.

5.1 Brukerinnstillinger

Her bestemmer du hvor mye som skal vises i planen. Du kan velge om planen automatisk skal lose brukeren videre når en aktivitet er utført, eller om brukeren selv skal ta initiativ til nye oppgaver ved å navigere fritt i aktivitetsmenyen. Du kan også legge passord på notater, fargekode ukedager eller åpne for poeng i planen.

5.2 Administratorer

Her legger du til og definerer ulike administratorroller og tildeler PIN-koder og tilgangsnivå:

- **Eier** – har tilgang til alle elementene: dagsplanlegger, aktivitetsbibliotek, poengbank og innstillinger.
- **Moderator** – har tilgang til: dagsplanlegger, aktivitetsbibliotek, poengbank
- **Planlegger** – har tilgang til dagsplanlegger og poengbank.

5.3 Grunninnstillinger

På denne siden finner administrator (eier) informasjon om hvilken lisenskonto og lisensnøkkel som er registrert på enheten, samt hvilken versjon av e-plan som er installert.

Aktivering av automatisk synkronisering i sky vil gjøre så alle aktiviteter, medier og handlinger lastes opp og sikkerhetskopieres i en kryptert skytjeneste. Dette gjør det mulig å gjenopprette innhold dersom enheten blir skadet, mistes eller må erstattes.

Synkronisering gjør det også mulig for støtteapparatet å administrere, oppdatere og følge opp bruk av e-plan fra andre innloggede enheter ved behov.

På denne siden kan også administrator velge å skru på eller av tofaktorautentisering (2FA/MFA) for innlogging i e-plan. Tofaktorautentisering gir et ekstra sikkerhetslag ved at brukeren må bekrefte innloggingen med en engangskode i tillegg til passordet. Funksjonen er valgfri og kan aktiveres etter behov.

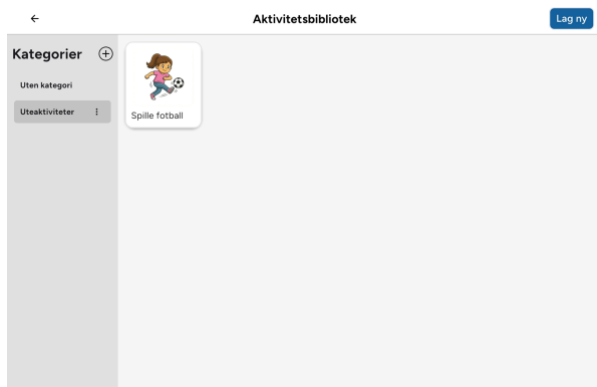
Grunninnstillingene gir også mulighet til å slette e-plan lisenskontoen permanent. Dette innebærer at både lokalt lagret innhold på enheten og eventuelle data som er lagret i skyen blir slettet. Sletting er irreversibel, og innholdet kan ikke gjenopprettes etter at prosessen er fullført.

6. Aktivitetsbibliotek

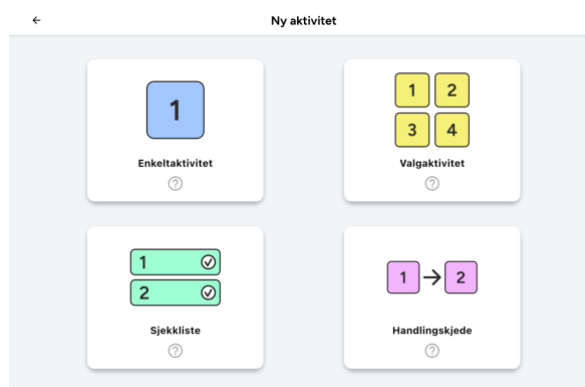
Aktivitetsbiblioteket lar deg utforme aktivitetene slik du ønsker at de skal vises i brukermodus. Biblioteket er organisert i kategorier, og når en aktivitet er klar, kan den lagres i ønsket kategori. Du kan lage enkeltaktiviteter, valgaktiviteter, handlingskjeder og sjekklister.

6.1 Enkeltaktivitet

1. Trykk «Lag ny» og velg «Enkeltaktivitet».

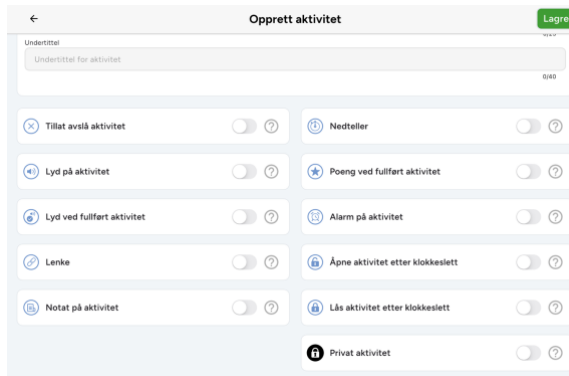
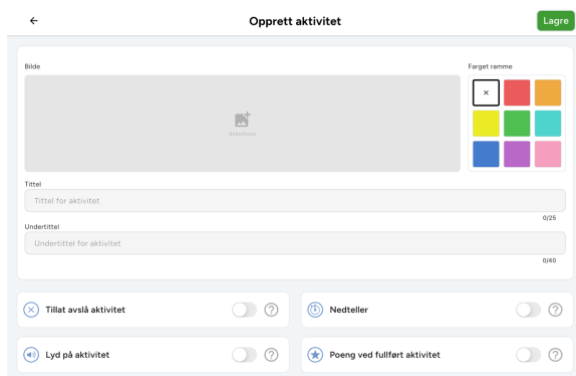


Aktivitetsbiblioteket er organisert i kategorier.



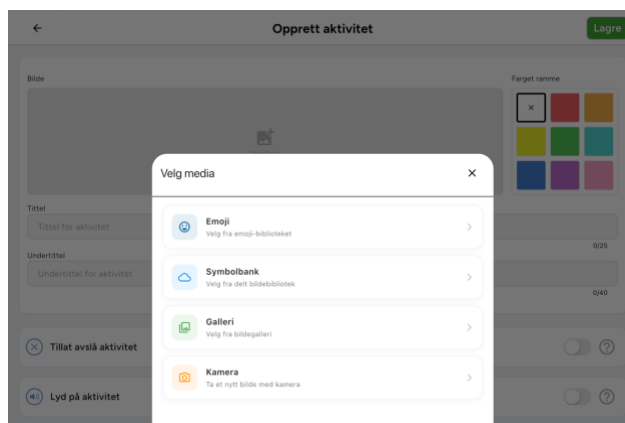
Velg mellom enkeltaktivitet, valgaktivitet, sjekkliste og handlingskjede.

2. Trykk på det store grå feltet og velg om aktivitetens hovedbilde skal være fotografi, grafisk symbol eller tekst. Velg deretter ønsket medium (se beskrivelse nedenfor).
3. Legg til ønsket funksjonalitet på den enkelte aktiviteten (se punkt 6.5–6.13) og trykk «Lagre» til slutt.
4. Aktiviteten lagres i biblioteket og kan legges i ønsket kategori ved å dra den dit (dra og slipp).



Opprett aktivitet: velg hovedbilde og slå ønskede funksjoner av eller på.

Slik legger du til medieinnhold

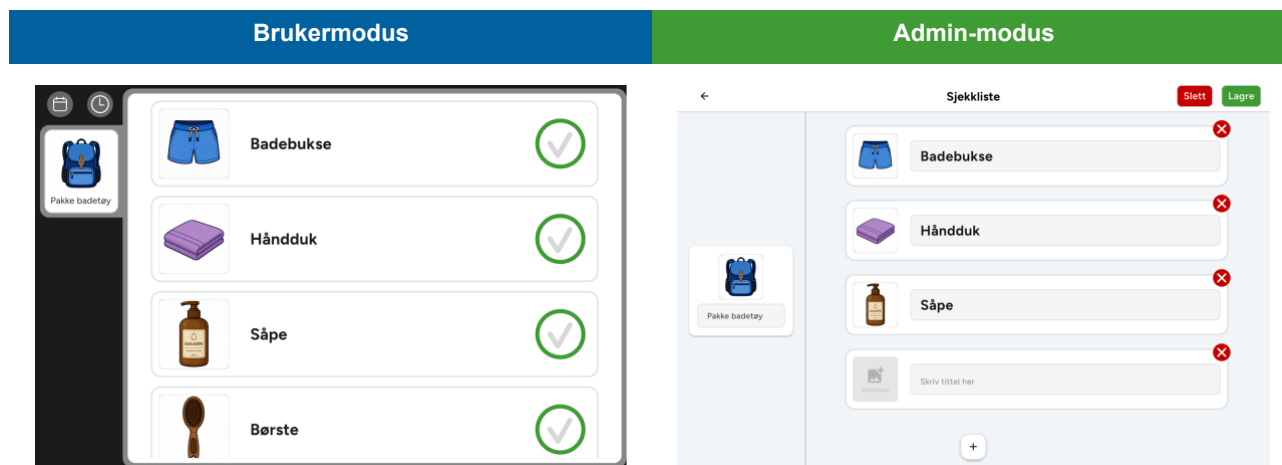


Velg media: foto, symbolbank, galleri eller emoji.

- **Kamera** – Trykk «Kamera» når du skal legge til hovedbilde. Tillat tilgang til kameraet ved forespørsel, ta bildet og velg «Bruk bilde» eller «Ta nytt».
- **Galleri** – Trykk «Galleri», naviger i bildegalleriet på enheten og trykk på ønsket bilde.
- **Symbolbank** – Velg e-plans symbolbank som medium (krever nettilgang ved innlegging). Velg grafisk symbol fra kategori eller søk direkte. Symbolet legges til automatisk.
- **Emoji** – Velg emoji fra emoji-biblioteket. Bla eller søk, og trykk på ønsket symbol.
- **Ordbilde** – Mange foretrekker ordbilde framfor foto eller symbol. Ordbilde genereres ved å skrive inn tittel og/eller beskrivelse uten å legge inn bilde. Alle tegn som er tilgjengelige på tastaturet, kan brukes.

6.2 Sjekklister

Sjekklister er egnet til eksempelvis å ta fram ingredienser til matlaging, pakke sekken eller handle i butikken. Legg inn bilde eller tekst for hvert ledd, og legg til flere ledd med (+). Endre rekkefølge med dra-og-slipp, og legg inn hovedbilde eller tekst i venstre marg.



Hvert ledd kan hukes av i ønsket rekkefølge

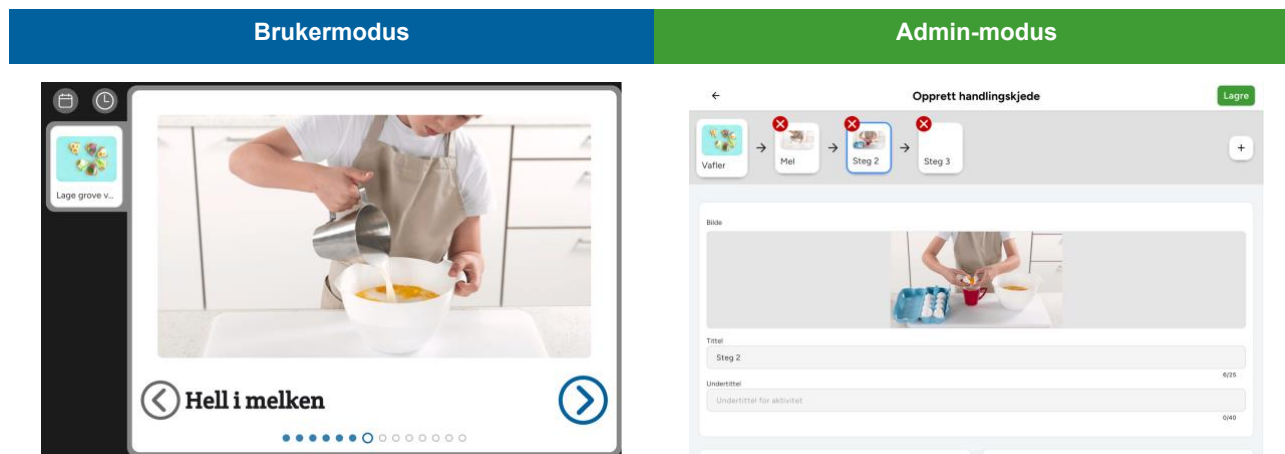
Legg til nye ledd i sjekklisen med (+), legg til bilde/tekst og lagre. Rekkefølgen kan byttes med "dra og slipp"

Fagtips

Flere bruker sjekklistene i e-plan når man mestrer aktiviteten, men ønsker en ekstra sikkerhet på at man har husket alt. Dette bidrar til opprettholdelse av selvhjelpsferdigheter og styrker opplevelsen av å mestre egen hverdag.

6.3 Handlingskjeder

Handlingskjeder innebærer å dele opp handlinger i mindre enheter som presenteres steg for steg. Mange har behov for visuell støtte i gjennomføring av hverdagslige aktiviteter eller for å mestre nye oppgaver hjemme, på skole eller på jobb. Med individuelle handlingskjeder med tilpasset mengde og type hjelp kan e-plan bidra til reell egenmestring og aktiv deltakelse i eget liv. Handlingskjeder egner seg best der ting bør gjøres i en bestemt rekkefølge – som matoppskrifter, morgenrutiner eller innlæring av en ny aktivitet.



Eksempel på handlingskjede i matlaging

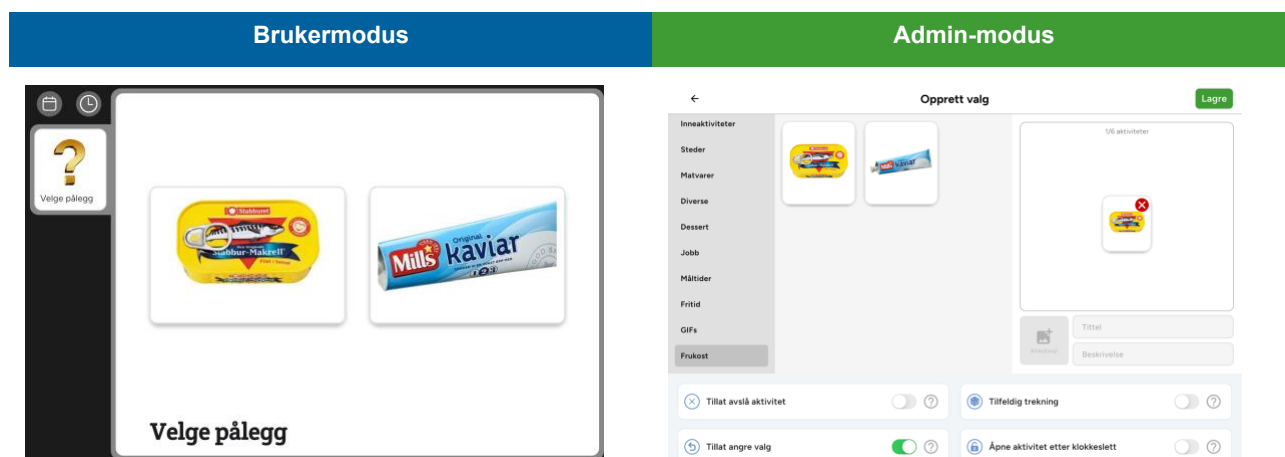
Opprett handlingskjede: legg til steg i rekkefølge, hver med egen funksjonalitet. Endre rekkefølge med "dra og slipp"

Visuell støtte, steg for steg

Hvert steg kan ha eget bilde, tekst, lyd/tale, nedteller og notat. Brukeren føres trygt fra steg til steg og mengde eller type hjelp tilpasses enkelt i takt med mestring av oppgaven.

6.4 Brukermedvirkning gjennom valg

Muligheten til å velge mellom ulike alternativer er en konkret måte å tilrettelegge for brukermedvirkning i hverdagen. e-plan er designet for å gjøre valgmulighetene tilgjengelige for alle, uansett forutsetninger. Bilder, symboler, tekst og tilpasset hjelp gir brukeren oversikten som trengs for å ta gode beslutninger og styrke muligheten til å være en aktiv deltaker i eget liv..



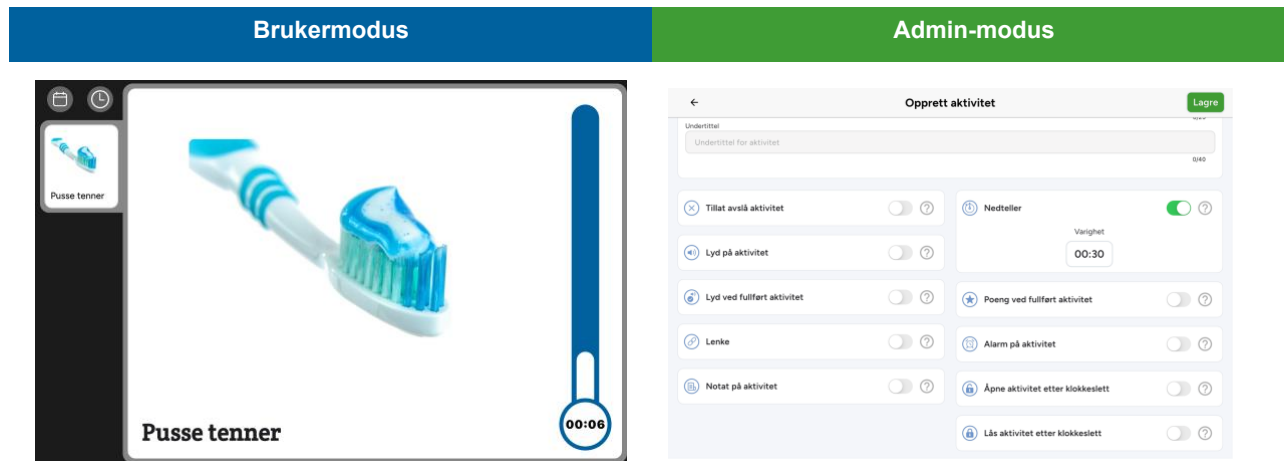
Valgaktivitet: brukeren velger selv mellom alternativene. Alternativet som velges legger seg automatisk inn i planen.

Valg utformes ved å dra 2-6 alternativer fra en eller flere kategorier over i feltet til høyre. Legg evt. til hovedbilde, tittel og beskrivelse som vises i menyen

6.5 Tidsstyring

6.5.1 Nedteller

En visuell nedteller bidrar til forutsigbarhet og egner seg spesielt på aktiviteter uten klart definert start og slutt. Tannpuss, koke- eller steketid og skjerm- eller spilltid er typiske eksempler. Velg ønsket tidsintervall ved å scrolle minutter og sekunder, og bekreft ved å lagre.

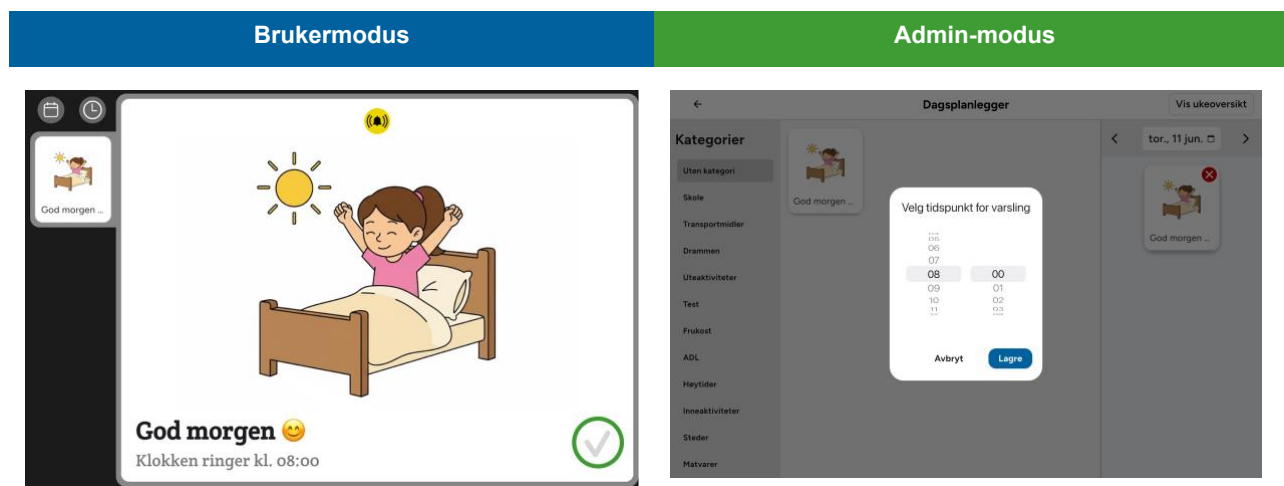


Visuell nedteller på «Pusse tenner».

Aktiver "nedteller" med bryteren, angi ønsket tidsintervall og lagre.

6.5.2 Påminner / alarm

Når en aktivitet er tidfestet med en påminner, sendes et varsel fra enheten – også når enheten er i dvalemodus. Varselet leder direkte til aktiviteten, slik at den raskt blir tilgjengelig for brukeren. Alarmer brukes ofte til aktiviteter som må gjøres til faste tidspunkt, som avreise til arbeid eller varsling av medisintid.



«God morgen» med alarm kl. 08:00

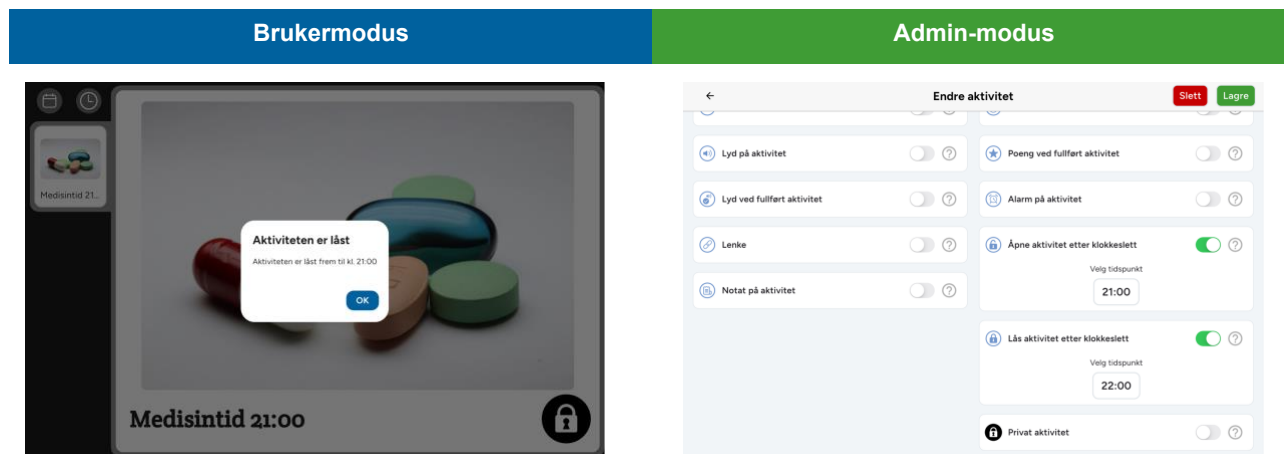
Aktiver bryter i aktivitetsbiblioteket først og angi ønsket tidspunkt for påminner i dagsplanlegger når aktiviteten legges inn i planen

Analog/digital klokke

Trykk på klokken i toppmenyen i brukermodus gir tilgang til en skjermsparer med dato, ukedag og klokke. Velg om klokken skal presenteres som en analog eller digital klokke i e-plan innstillinger.

6.5.3 Tidslås

Enkelte aktiviteter er kun tilgjengelige på bestemte tidspunkt eller i bestemte perioder av dagen. Tidslås signaliserer når en aktivitet er tilgjengelig og når den ikke er det: en synlig grønn sirkel betyr tilgjengelig, mens en hengelås betyr at aktiviteten er låst. Tidslås brukes for eksempel til å signalisere avreisetid til skole, jobb eller fritidsaktiviteter, til å fremme en god døgnrytme, eller til å vise om det er tid for medisin eller ikke.



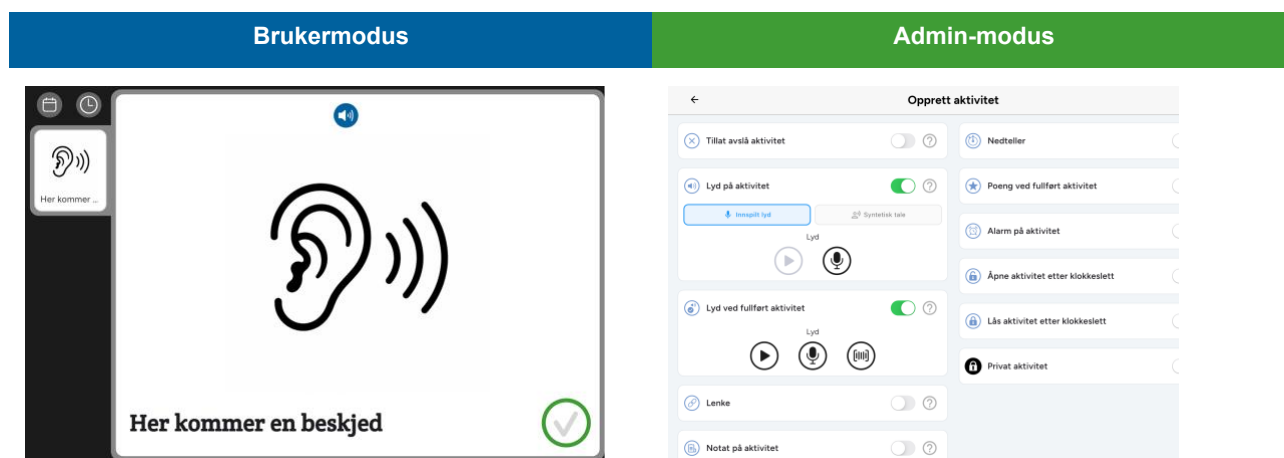
Tidslåst aktivitet: «Medisintid 21:00» er låst fram til riktig tidspunkt

Aktiver tidslås og angi klokkeslett for at aktiviteten skal låses/låses opp

6.6 Tale og lyd

e-plan har integrert tale- og lydstøtte som gjør innholdet tilgjengelig for flere, uavhengig av leseferdighet.

- **Diktering** – Tekst kan legges inn ved hjelp av tale-til-tekst via enhetens tastatur, som et alternativ til å skrive.
- **Egendefinert lyd** – Les/spill inn egen lyd som avspilles automatisk på aktiviteten.
- **Syntetisk tale** – Tittel og beskrivelse på en aktivitet kan leses høyt med syntetisk tale, slik at brukeren kan lytte til innholdet.
- **Kvitteringslyd** – Når en aktivitet kvitteres for ved å trykke grønn sirkel, kan en bekreftende/egendefinert lyd spilles av som tydelig tilbakemelding på at oppgaven er fullført.

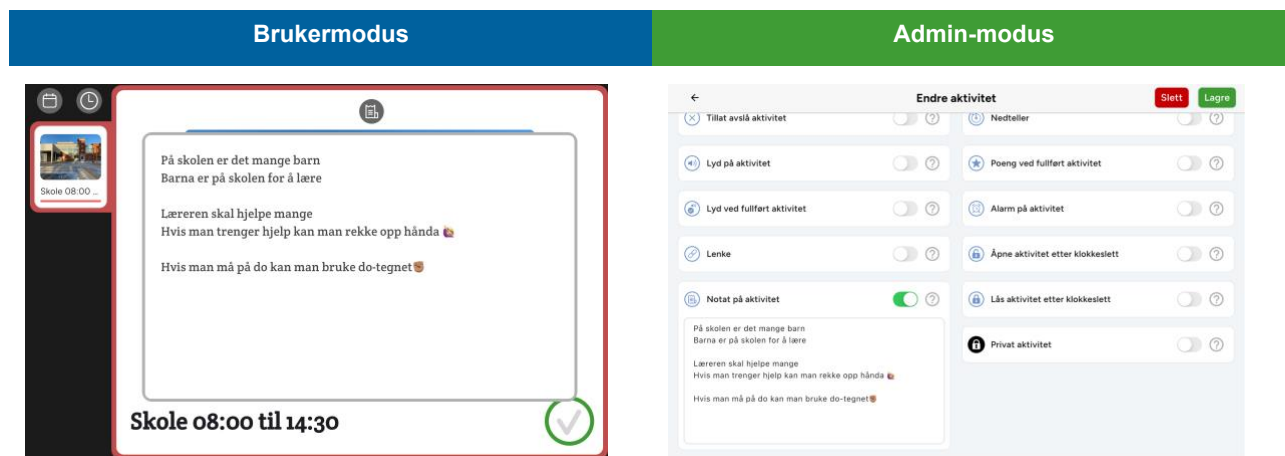


Eksempel på talebeskjed

Aktiver bryter, les inn eller med mikrofonsymbolet eller aktiver syntetisk tale

6.7 Notat

Notatsider gir mulighet til å legge utfyllende tekst på den enkelte aktiviteten. Dette kan være informasjon til brukeren, som en sosial historie, eller informasjon til tjenesteytere som sikrer god tilrettelegging og forutsigbare tjenester. Notatet kan passordbeskyttes.

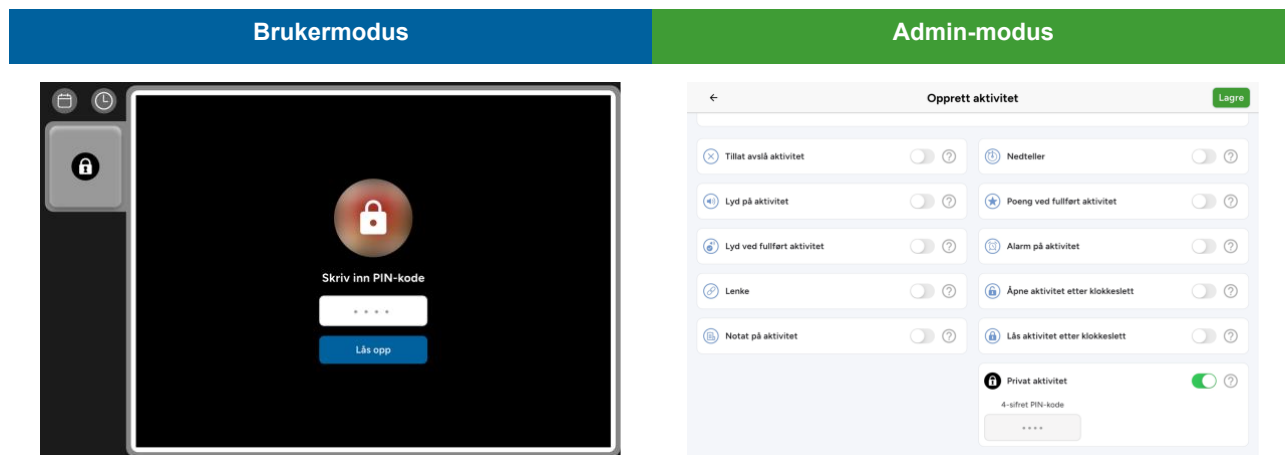


Eksempel på sosial historie på en skole

Aktiver bryter og skriv eller lim inn ønsket tekst

6.8 Privat visning og tilgangsstyring på aktivitetsnivå

Det er mulig å skjule innholdet i en aktivitet for andre. Aktiviteten åpnes ved å taste en firesifret PIN-kode og låses igjen automatisk ved navigering ut av aktiviteten. Aktiviteten settes opp på vanlig måte, men merkes som privat.



Privat aktivitet: PIN-kode kreves for å åpne innholdet.

Aktiver "privat aktivitet" og angi ønsket PIN-kode

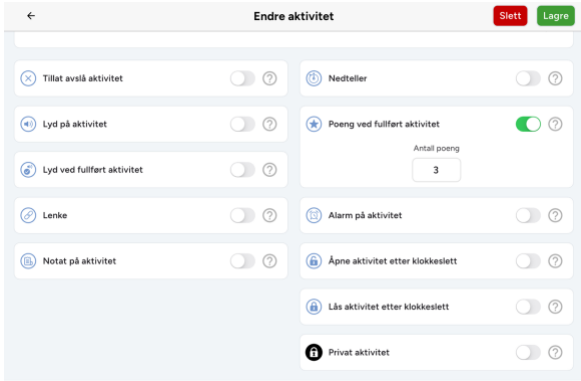
Fagtips

Privat visning er egnet til å skjule innhold i planen som e-planbruker ikke ønsker å dele med andre. Tilgangsstyringen sikrer at kun personer med tilgang til PIN-kode har mulighet til å se, gjennomføre og kvittere for aktiviteten.

Funksjonen privat aktivitet kan også brukes gjemme en overraskelse eller lage en lek/rebus der man samler inn tallene til pinkoden ved å løse andre oppgaver.

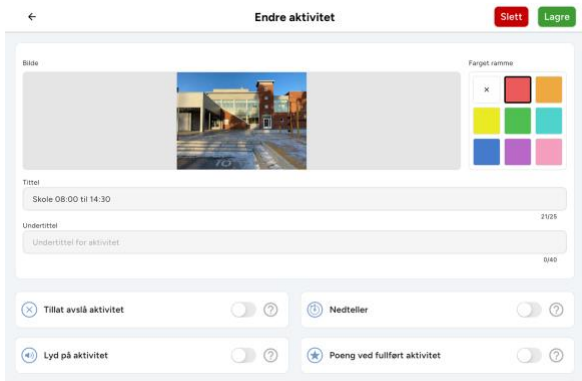
6.9 Poengsystem

I e-plan kan du knytte poeng til gjennomføring av enkeltaktiviteter. Når brukeren kvitterer for at en aktivitet med poeng er gjennomført, legger aktiviteten seg i listen «Til godkjenning» i poengbanken. Poengbanken (se pkt. 8) åpnes av en administrator via dashbordet, og aktiviteten kan godkjennes – for eksempel på et evalueringsmøte. Godkjente poeng blir synlige i ukeplanen. I poengbanken kan poengene tas ut og veksles i for eksempel lommepenger, skjermtid eller overføres til en sparesøyle

Brukermodus	Admin-modus
 Poeng (3p) vises på aktivitet	 Aktiver bryter på listen over funksjoner og skriv inn antall poeng

6.10 Fargekoding

Aktiviteter kan fargekodes for å gi ekstra visuell struktur. Fargekoding kan for eksempel brukes til å markere ulike kategorier, framheve viktige aktiviteter eller skille mellom hva som *må* gjøres og hva som *kan* gjøres. Fargen vises tydelig rundt aktiviteten i brukermodus. Det er også mulig å aktivere fargekoding av ukedager slik at hver dag har sin egen faste farge (aktivering i innstillinger).

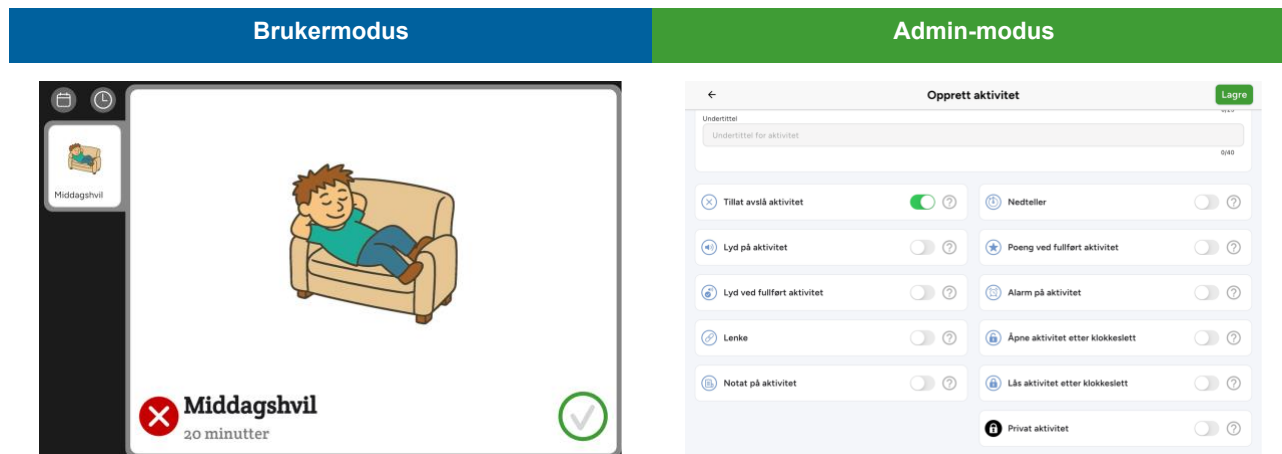
Brukermodus	Admin-modus
 Fargekoding gir aktiviteten en tydelig visuell ramme.	 Velg ønsket farge for å legge til farget ramme på en aktivitet. Trykk (x) for å fjerne farge

Fagtips

e-plan er kompatibel med atferdsavtaler. Bruk fargekoding til å definere skal-/ og bør-oppgaver, aktiver avslå aktivitet på bør-oppgavene, legg til notater som mestringskriterier og poeng på aktiviteter. Poengbanken gjennomgås sammen på avtalemøte.

6.11 Avslå aktivitet

e-plan legger stor vekt på at det skal være like enkelt å takke nei til en aktivitet som å takke ja. Når funksjonen er aktivert, kan brukeren avslå en aktivitet ved å trykke på det røde krysset. Slik blir beslutningsstøtte reell i praksis, og brukeren får kontroll over egen dag.

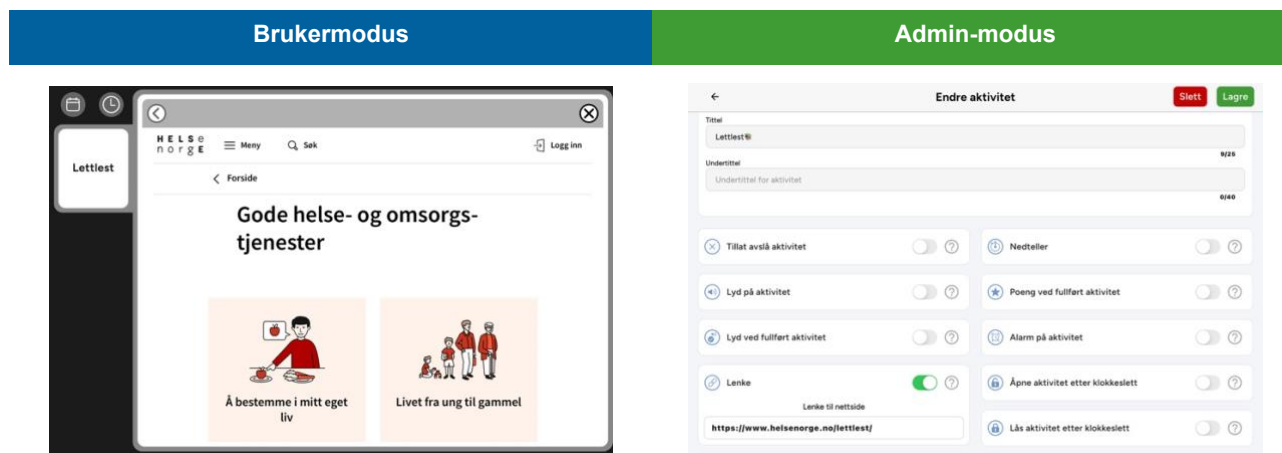


Brukeren kan takke nei ved å trykke på det røde krysset.

Aktiver bryteren "tillat avslå aktivitet" og lagre

6.12 Nettlenke

En aktivitet kan knyttes til en nettlenke, slik at brukeren får tilgang til godkjent/relevant nettinhold direkte fra planen – for eksempel en video eller en nettside. Funksjonen kan kombineres med nedteller, slik at innholdet er tilgjengelig i et avgrenset tidsrom.



Aktivitet med nettlenke

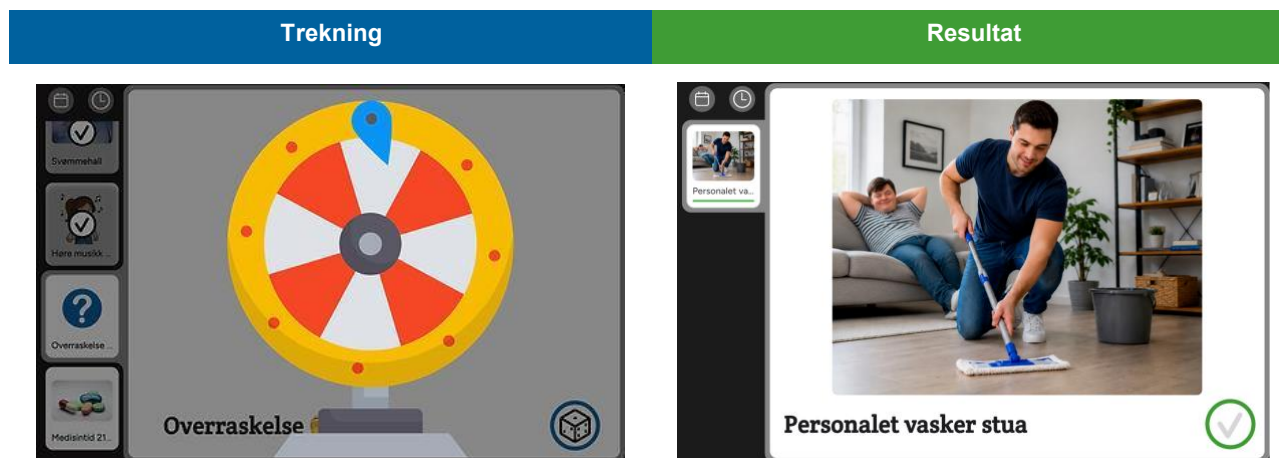
Aktiver bryteren og skriv- eller lim inn url-adresse.

Fagtips

Mange har nytte av å få tilgang til nettressurser, men er avhengig av bistand til å finne riktige nettsider. I e-plan kan administrator legge til spesifikke nettadresser som gjør at e-planbrukeren får direkte tilgang til nettressursen fra planen. Adressefeltet er ikke tilgjengelig i brukervisningen, noe som forhindrer uønsket navigering fra den spesifikke nettressursen. Funksjonen kan bidra til å forebygge digitalt utenforskap på en trygg måte.

6.13 Tilfeldig trekning

Tilfeldig trekning lar e-plan velge en aktivitet eller et alternativ tilfeldig – som et lykkehjul. Funksjonen kan brukes til å skape motivasjon og spenning, eller som en morsom måte å la tilfeldigheten bestemme blant flere likeverdige valg

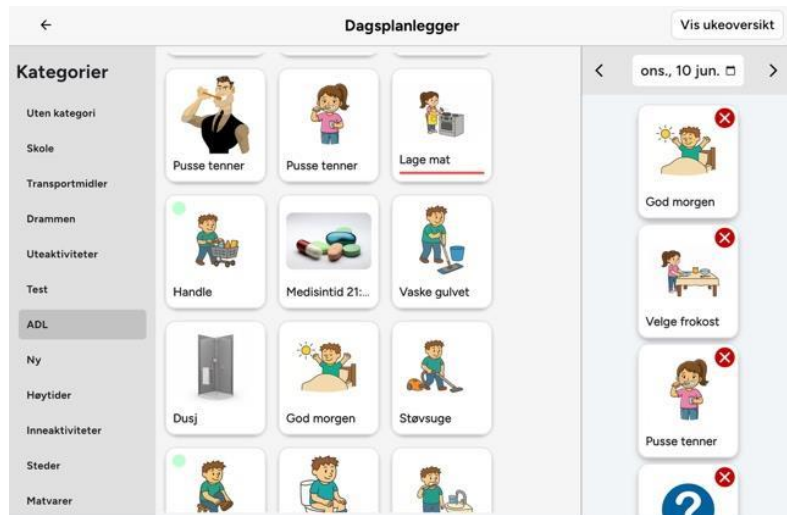


Tilfeldig trekning presentert som et lykkehjul

Sett opp aktiviteten som en vanlig valgaktivitet, aktiver "tilfeldig trekning" og ta stilling til om alternativene skal være synlige eller ikke.

7. Dagsplanlegger

I dagsplanleggeren finner du igjen de samme aktivitetene og kategoriene som i aktivitetsbiblioteket. Naviger i kategoriene og finn ønsket aktivitet, kontroller at du er på riktig dag, og dra aktiviteten dit du vil ha den i planen.



Dagsplanlegger: dra aktiviteter fra kategoriene inn i dagens plan.



eks. app/liten enhet

Fjernadministrering

Legg til eller fjern aktiviteter uansett om du benytter nettbrett, telefon eller nettleser.

Ukeoversikt

Ved å trykke knappen «ukeoversikt» vil du få tilgang til å se hele uken og bla i uker fremover eller bakover. Det er også mulighet for å duplisere uken slik at du slipper å starte med tom plan hver uke. I ukeoversikten er også mulig å synkronisere planen med en annen ekstern kalender. For å benytte denne funksjonen må en kalenderkonto være konfigurert på enheten og koblet til en installert kalenderapp.

8. Poengbank

Poengbanken finner du i dashbordet. Den gir oversikt over totalt opptjente poeng, brukte poeng og poeng som er tilgjengelige for uttak. Aktiviteter som er fullført med poeng, legger seg i listen «Venter godkjenning». En administrator kan godkjenne eller avslå hver enkelt aktivitet, og godkjente poeng blir tilgjengelige i banken. Poengene kan tas ut og veksles i en avtalt belønning.

The screenshot shows the 'Poengbank' interface. On the left, under 'Poengoversikt', there are three rows: 'Antall totalt oppsparte poeng' (0), 'Antall brukte poeng' (0), and 'Antall poeng tilgjengelig for uttak' (0). Below these is a search bar for 'Antall poeng for uttak' and a 'Ta ut poeng' button. On the right, under 'Venter godkjenning', there are three activity cards. Each card shows an icon, the activity name, the date and time it was completed, the number of points earned, and buttons for 'Godkjenn' (green) and 'Avslå' (red).

Poengoversikt	
Antall totalt oppsparte poeng	0
Antall brukte poeng	0
Antall poeng tilgjengelig for uttak	0

① Antall poeng for uttak Ta ut poeng

Venter godkjenning	
	Aktivitet gjennomført 10. August 2025 kl. 20:32 Vaske gulv 10 poeng Godkjenn Avslå
	Aktivitet gjennomført 10. August 2025 kl. 20:34 Sette insulin 5 poeng Godkjenn Avslå
	Aktivitet gjennomført 10. August 2025 kl. 20:34 Vaske klær 5 poeng Godkjenn Avslå

Poengbanken: oversikt over poeng og aktiviteter som venter på godkjenning.

9. Fjernadministrering og skysynkronisering

e-plan kan benyttes både online og offline, og med synkronisering til skyen aktivert eller deaktivert etter eget ønske.

9.1 Sikkerhetskopiering

Sikkerhetskopiering sikrer at aktivitetsinnhold og planer ikke går tapt dersom enheten blir ødelagt eller mistet. Er synkronisering i sky aktivert i innstillingene og enheten tilkoblet nett, sikkerhetskopieres både aktivitetsbibliotek og planer i sanntid. Er synkronisering på mens enheten er offline, sikkerhetskopieres innholdet hver gang enheten kobles til nett igjen.

9.2 Synkronisering mellom enheter

Synkronisering mellom enheter i sanntid fungerer etter samme prinsipp som sikkerhetskopiering. Er synkronisering aktivert og enheten online, kan du med samme innlogging administrere andre enheter, eller ta med planen ut av hjemmet på en mindre enhet – som e-plan liten enhet eller en telefon med appen installert.

9.3 Fjernadministrering fra nettside

Planer og aktiviteter kan administreres fra nettsiden eplan.web.app med samme innlogging som på enheten. Slik kan støtteapparatet rundt brukeren oppdatere planen fra egen PC eller telefon, uten å måtte ha tilgang til selve enheten. Uansett hvilken plattform du ønsker å administrere e-plan kan du legge inn nye aktiviteter og slette eksisterende avtaler.

9.4 Offline

e-plan kan brukes fullverdig uten nettilgang både i brukermodus og administratormodus. Innhold som er lagret på enheten, er alltid tilgjengelig offline, og endringer synkroniseres automatisk når enheten kobles til nett igjen – forutsatt at synkronisering er aktivert.

10. Ressurser, support og kontakt

På hjemmesiden finner du et bredt utvalg ressurser for å lære mer om e-plan, løse typiske utfordringer eller søke bistand.

10.1 Opplæring

HabTech tilbyr introduksjonskurs og opplæring i e-plan både til enkeltpersoner og til grupper. Påmelding og mer informasjon finnes på habtech.no/kurs.

10.2 QR-kode på installerte enhet

Enheten er merket med en QR-kode som leder direkte til ressurser og oppdatert bruksanvisning på nett, slik at svar på spørsmål og annen hjelp er lett tilgjengelig.



10.3 FAQ

Svar på de vanligste spørsmålene finner du under FAQ på habtech.no/faq

10.3.1 Kan jeg bruke e-plan uten nettilgang?

Ja! e-plan kan veldig fint brukes offline. Det er kun nødvendig å være koplet til nettverk ved første gangs innlogging (for autentisering).

10.3.2 Finnes det et symbolbibliotek i e-plan?

Ja! e-plan har integrert eget symbolbibliotek. Symbolene er organisert i kategorier og det kan søkes på norsk og engelsk i biblioteket.

Det er også mulig å legge inn emoji-symboler, egne fotografier, bilder/symboler fra nett, tekst (ordbilder) og levende bilder i form av GIFs

10.3.3 Kan jeg legge inn både bilder og tekst på samme aktivitet?

Ja! Aktivitetens hovedbilde kan bestå av; foto, grafiske symboler, skrift, foto+skrift, grafiske symboler+skrift, GIFs, eller emojis.

10.3.4 Er det tidsstyring i e-plan?

Ja! Selv om e-plan er kronologisk bygget er det flere funksjoner for hjelp med tid og tidsforståelse.

- Alarm: Sett påminner på aktiviteter du ønsker
Nedteller: Muligheter for å legge til visuell nedteller/timer på aktiviteter
Tidslås: Det kan angis tidspunkter/intervall hvor den enkelte aktivitet er tilgjengelig/ikke-tilgjengelig
Klokke: e-plan har egen visning av analog/digital klokke som alltid er lett tilgjengelig.



10.3.4 Hvor finner jeg klokka i e-plan?

Klokka finner du øverst til venstre i dagsvisningen. Trykk på knappen og du vil få dag, dato og klokke presentert som analog eller digital klokke etter eget ønske. Den funksjonen fungerer også som en skjermbeskytter ved at et hvert trykk på skjermen leder tilbake til planen. I innstillingen velges det om klokken skal være analog eller digital.

10.3.5 Kan jeg bruke e-plan både på stor enhet og liten enhet/app?

Ja! e-plan kan brukes på tvers av enheter. Eksempelvis kan du ha stor enhet hjemme og liten enhet når du er utendørs. Om enhetene er på nett vil de synkronisere i sanntid og du kan fortsette på én enhet der du avsluttet på den andre.

10.3.6 Kan jeg dekke til kamera på stor og liten enhet?

Ja! e-plan installert på stor og liten enhet leveres med et dedikert, ultratynt mekanisk deksel (webcam slider) for å ivareta personvern.

10.3.7 Er e-plan tilgjengelig på flere språk?

Ja! Administrasjonsmodus i e-plan er i dag tilgjengelig på norsk og engelsk. Endring av språk på i enhetsinnstillingene endrer også språket i e-plan automatisk. Flere språk kommer!

10.4 Kontaktinformasjon

Har du spørsmål eller behov for support, kan du kontakte HabTech AS:

- **E-post:** contact@habtech.no
- **Tlf:** 41 14 65 62
- **Nettside:** habtech.no
- **Ressurser:** e-plan.no/ressurs
- **Postadresse:** HabTech AS, co/ Morten Berger, Anna Rogstadsvei 18, 0592 OSLO.