

HANDLEDARSTÖD

TESTA OCH REFLEKTERA STEG 1

Det här är en guide för dig som ska leda eller hålla i genomförande av Kompetenscenter välfärdstekniks Testa och reflektera steg 1. Detta steg handlar om att möjliggöra för medarbetare att pröva och fundera kring olika digitala **tekniker** som ger stöd i vardagen. Guiden vägleder dig inför, under och efter genomgången aktivitet.

VEM SKA HÅLLA I AKTIVITETEN?

Den som håller i aktiviteten behöver ha kunskap om kommunens digitalisering, syftet med välfärdsteknik och inte minst de **tekniker** som testas inom denna aktivitet. Handledaren bör vara en person som kan entusiasmera, inspirera och hålla igång engagemanget. Det kan med fördel vara en person med uttalat ansvar kring teknik såsom teknikcoacher, digitaliseringsambassadörer eller välfärdstekniksamordnare.

HUR LÄNGE TAR AKTIVITETEN?

Tiden beror på medarbetargruppens förståelse och förkunskaper om digitalisering och teknik. Görs allt vid ett tillfälle, tex. på APT eller planeringsdag, beräknas det ta ca 70–90 minuter. Det går lika bra att dela upp aktiviteten på tre tillfällen under samma dag eller över flera veckor. Då är det lagom med 30 minuter per övning.

INNEHÅLL I AKTIVITETEN

1. Introduktion
2. Testa och pröva tre digitala **tekniker**: artificiell intelligens, digital assistent och virtuell verklighet.
3. Avslutning

PLANERA OCH FÖRBEREDA

- Förbered arbetsgruppen genom att inför detta tillfälle gå igenom grundläggande information om digitalisering och dess roll för framtidens vård och omsorg.
- Fundera över din grupp medarbetare. Är de teknikpigga eller teknikskygga? Är de omotiverade eller motiverade? Hur mottagliga är de för annorlunda aktiviteter? Som handledare behöver du ha kunskap om funktionerna då en del kommer behöva instrueras på annat sätt pga. olika modeller på telefoner eller olika digital mognad.
- Planera in datum och tid för aktiviteten med god framförhållning. Informera medarbetarna att, hur och varför det ska genomföras.
- Inför övningarna måste du säkerställa att det finns flera datorer och smarta telefoner (antingen arbetstelefoner eller privata). Fungerande internet, hörlurar och eventuellt VR-glasögon behövs också för att genomföra övningarna. Dessa behövs för att kunna genomföra övningarna. Två personer kan dela på en dator/telefon men helst inte hörlurar.
- Se till att lokalen ni kommer vara i är tillräckligt stor för både diskussioner och fokustid. Alternativt att det finns tillgång till grupprum, utrymme i korridoren eller annan lokal som gör det möjligt att testa och diskutera utan att störa andra.
- Gruppen kan delas upp i två och två eller bordsöar om max 6 personer. Förbered gärna gruppindelningen innan så blir det en sak mindre att tänka på.
- Har du en medarbetargrupp med goda kunskaper bör det räcka med 15 minuter per övning inklusive tid för reflektionsfrågor (7 min för att läsa instruktioner och genomföra testet, 7 min för dialog). Har du en medarbetargrupp som inte har grundläggande kunskaper eller är väldigt pratglada kan det vara bra att planera för mer än 15 minuter per övning. Ett tredje alternativ är att ge en totaltid för hela övningen och helt enkelt låta grupperna själva fördela tiden.
- Till varje övning finns ett antal reflektionsfrågor. Vårt förslag är att be grupperna dokumentera dessa så du som handledare kan spara det som underlag för fortsatt kompetenshöjande aktiviteter. Exempel på hur de kan dokumenteras
 - Menti, digital Whiteboard eller liknande digital tjänst som ni brukar använda
 - Dator, surfplatta eller liknande.
 - Block eller A4 papper
 - Block på stativ eller vanlig Whiteboard
- Skriv inte ut övningen. Det skulle motsäga syftet och försvåra övningarna då de baseras på länkar. Skicka istället ut den strax innan tillfället, via samma kanal som ni brukar kommunicera med, tex. per mejl eller samarbetsyta.

GENOMFÖRA

EXEMPEL PÅ INTRODUSERANDE TALMANUS

Idag ska vi fortsätta öka vår gemensamma kunskap om digitalisering. Digitalisering handlar om att förändra arbetssätt med stöd av digitala lösningar och teknik. Genom att förstå digitalisering och teknik blir det lite enklare att förstå den välfärdsteknik och de digitala lösningar som används mer och mer inom vård och omsorg.

Vi ska pröva olika typer av teknik som egentligen inte är nya utan redan finns i många delar av vårt samhälle. Det handlar om artificiell intelligens som förkortas AI; maskininlärning eller intelligent automatisering, och; virtuell verklighet eller VR som det oftast kallas. Några av er använder det redan idag och andra inte.

Syftet med dagens övning är att pröva, inspireras och förhoppningsvis se möjligheter med digitalisering. Både för oss i arbetsgruppen och för våra brukare, andra kollegor och invånare.

Ni kommer delas in i NN grupper och genomföra aktiviteten med X antal minuter per övning. Målet är att alla ska hinna pröva tekniken och reflektera över den.

Kom ihåg: idag ska vi inspireras och testa funktioner.

BERÄTTA KORT OM DE TRE ÖVNINGARNA

Berätta för gruppen att de kommer testa chatbots, röststyrd assistent och VR-upplevelse. Mer ingående beskrivning finns i varje övning.

Varje övning har ett antal reflektionsfrågor, påminn om dessa och om/hur reflektionerna ska dokumenteras. Berätta också ifall dokumentationen ska laddas upp någonstans eller skickas till dig när övningen är slut. Innan de indelade grupperna börjar med övningen, upprepa tiden de har för att genomföra dessa.

Under övningens gång, kan du som handledare för utbildningen gå runt bland grupperna, lyssna av och finnas till för eventuella frågor och funderingar.

10 MINUTER AVSLUTA

Gör så här: Samla alla i helgrupp. Förslagsvis samtalar gruppen om ett par frågor i ca 5 minuter. Förslag på frågor:

1. Vilka möjligheter ser du med tekniken för att förbättra och underlätta i arbetet?
2. Vilka möjligheter ser du med tekniken för att underlätta för brukare att vara självständiga, aktiva och delaktiga i sin vardag?
3. Om du kommer på en idé senare om hur tekniken skulle användas, hur gör du då?

Dessa frågor kan också vara som ett medskick till nästa tillfälle ni ses.

Avsluta denna övning med att berätta om ert nästa steg och hur dokumentationen kommer användas. Nästa steg kan exempelvis vara en sammanfattning av dokumentation och uppföljning av vad gruppen tyckte om övningarna och aktiviteten i sin helhet.



ÖVNING 1 ARTIFICIELL INTELLIGENS

Artificiell intelligens (AI), eller maskininlärning, är en mjukvara som har förmågan att utföra specifika uppgifter. Det här är en intelligent variant av automatisering. AI handlar ofta om förmågan att lära sig av tidigare erfarenheter, förstå språk, lösa problem, planera en sekvens av handlingar och att generalisera. Många har denna teknik i sin smarta klocka, smarta högtalare och datorer. AI finns även i bildanalysverktyg och spel.

Ett konkret exempel på AI är Chattbot. Chattbot är en mjukvara som kan kommunicera med människor genom text eller röstkommandon. Den hjälper vanligtvis oss att svara på frågor, påminna om aktiviteter och utföra enklare uppgifter. Chattbot kallas även chatter bot, chattrobot och digital assistent. Din kommun kanske har en sådan på den externa webbsidan?

TESTA CHATBOT

Gå in på följande länkar och testa deras chattbots. Spendera max 3 minuter på varje sida. Använd sedan reflektionsfrågorna i mindre grupper och sammanfatta sedan i en större grupp.

- A) 1177s** chattbot finns på bland annat Västra Götalandsregionens sida för [1177](#). Testa att skriva en egen fråga tex. "Jag är förkyld, ska jag testa mig för Covid?".
- B) Arbetsförmedlingens** chattbot [Arbetsförmedlingen.se](#) Klicka runt i flervalsalternativen. Testa också att skriva en egen fråga tex. "Vad betyder SGI?".
- C) SJs** chattbot [Köp resa och se tågtider på sj.se](#) Klicka runt i flervalsalternativen. Testa också att skriva en egen fråga.
- D) GPT-driven AI-chattbot** [ChatGPT Svenska](#) Testa att skriv en egen fråga tex. "Vad är digitalt nattillsyn?"
- E) Kommun chattbot** Flera kommuner har chattbots på deras webbsidor, undersök om din kommun har och om den har testa den genom att tex. fråga "jobb i hemtjänsten?" och "vad är GPS-larm?"

REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Har du använt chattbot förut?
2. Någon som var extra bra?
3. Någon robot som inte hjälpte dig med dina frågor?
4. Hur skulle du kunna nyttja en chattbot i ditt jobb?
5. Har du exempel på när brukare använt sig av chattbot?
6. Har skulle brukare kunna ha nytta av chattbot?



ÖVNING 2 DIGITAL ASSISTENT

Ett annat exempel på intelligent automatisering (AI) är röststyrda digitala assistenter som finns lite överallt i vår vardag. Smarta kylskåp, bilar, TV, högtalare, översättningsappar och i våra smarta telefoner: Siri och Bixby men även Google assistent. Här används AI som rösttjänst för att hjälpa oss få relevant information.

Inom bistånd och hälso-och sjukvård har många testat taligenkänning eller tal-till-text. Det är också en digital assistent som omvandlar det som sägs automatiskt till information som förs in i journalsystem utan att man behöver skriva ett enda ord. Dikteringsfunktionen i Microsoft Word kan ge god en känsla för hur taligenkänning funkar för just dig.

TESTA RÖSTSTYRD ASSISTENT

Här finns olika alternativ beroende på vad du har för modell på din arbetstelefonen eller din privata mobiltelefon. Vill du inte testa telefonens assistent rekommenderar vi att du testar Googles assistent som du når på webben, både på datorn och i mobilen.

A) Google assistent

Börja med att gå in på google.se, följ sedan dessa steg:

Steg 1. I sökrutan trycker du på mikrofon-ikonen.

Steg 2. Ibland får du en pop-up ruta som meddelar att Google behöver behörighet till enhetens mikrofon. Acceptera behörighet. Ibland finns det redan behörighet per automatik.

Steg 3. Om du testar Google på datorn kan du fråga tex. Hur jobbar biblioteket med digital inkludering? Vad betyder tillgänglighetsprincipen?

B) Appletelefonens assistent heter Siri

Det första du ska göra är att gå till Inställningar. När du är där, följ dessa steg:

Steg 1. Tryck på Siri och sökning.

Steg 2. Inaktivera *Lyssna efter "Hej Siri"* och aktivera på nytt.

Steg 3. När skärmen *Ställ in "Hej Siri"* visas trycker du på Fortsätt.

Steg 4. Säg varje kommando som visas på skärmen. Tryck på Klar.

Steg 5. Dags att styra Siri med frågor tex. Hur gammal är världens äldsta person? Vad är hemtjänst? Ta en selfie!

C) Samsungtelefonens assistent heter Bixby

Det första du ska göra är att se till att din mobil har de senaste uppdateringarna. För att uppdatera och komma igång, följ dessa steg:

Steg 1. Gå in på Inställningar och Software update.

Step 2. . Välj *Ladda ner* och installera.

Step 3. Följ anvisningarna på skärmen.

Steg 4. Dags att styra Bixby med frågor men **OBS**, Bixby kan inte svenska än så ni får prata på engelska. Exempel på frågor: Who's the oldest person alive today? What's the weather today? Take a selfie!

REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Använder du Siri/Bixby/Google i din vardag?
2. Vad ser du för möjligheter med tekniken?
3. Har du exempel på när brukare använt sig av röststyrd assistent?
4. Hur skulle brukare kunna ha nytta av röststyrd assistent?



ÖVNING 3 VIRTUELL VERKLIGHET

Virtuell verklighet, eller Virtuell Reality (VR), är en datateknik som skapar en illusion av riktiga och påhittade miljöer som upplevs som verkliga. Dessa miljöer visas genom en bildskärm med inbyggda högtalare i form av ett par glasögon. Därav det vanligare begreppet VR-glasögon. Med denna teknik kan man titta på filmer, spela spel och surfa på nätet.

Inom vård och omsorg har flera kommuner och leverantörer testat VR för bla. BPSD-terapi, hantera fobier, öva på sociala interaktioner och möjliggöra för personer att resa till destinationer som annars varit omöjliga att uppleva i närtid.

TESTA VR-UPPLEVELSE

3a Har ni VR-glasögon i verksamheten? Perfekt, låna glasögonen inför denna övning. Utgå från hur de används i verksamheten idag så ni får en riktig känsla för arbetssättet.

3b Har ni inte VR-glasögon i verksamheten eller räcker glasögonen inte till? Förbered er genom att sätta på datorn och koppla in hörlurar. Se till att ljudet inte är avstängt. Börja med att öppna en av följande länkar, de tar er till Youtube. För bästa upplevelse, titta på filmen i helskärmsläge.

Tips! Använd pilarna längst upp i vänstra hörnet eller dra med musen för att rotera (upp, ner, höger, vänster), kika runt och uppleva miljön från olika perspektiv.

Upplev känslan av förvirring [Delirium Training Video \(Virtual Reality\) - YouTube](#)

En inblick i brandsläckning [360 MSA Fire Safety Virtual Reality - YouTube](#)

Upplev turistfyllda Rom <https://youtu.be/wryj9uWv038>

Dyk ner i havet och upptäck korallreven <https://youtu.be/v64KOxKVLVg>

Upplev symfonikonsert: https://youtu.be/V_To4k9AJXc

REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Om du testat faktiska VR-glasögon: hur kändes det? Blev du yr?
2. Om du testade VR med hjälp av filmerna: hur kändes det?
3. På vilket sätt skulle du kunna använda VR-glasögon i ditt jobb?
4. Har du exempel på när brukare använt sig av VR eller frågat efter VR?
5. Ett konkret exempel på användning av VR inom äldreomsorgen finns i [Region Stockholm](#). Hur skulle våra brukare kunna ha nytta av VR?



AVSLUTANDE DIALOG I HELGRUPP