



Apptips – ResLedaren

Information & bilder från www.resledaren.se (där inte annat anges)



ResLedaren är en gratis mobilapplikation (app) för iPhone och Android som gör det så lätt som möjligt för så många som möjligt att resa i kollektivtrafiken. ResLedaren hjälper dig att planera och genomföra resor i hela landets kollektivtrafik. Den liknar en vanlig reseplanerare, men har det lilla extra. Till exempel smarta påminnelser om när det är dags att gå hemifrån, vad du ska ha med dig och när det är dags att ”plinga”- så att du kan tänka på annat. ResLedaren skapar också överblick, du kan se alla stationer du ska passera under resan och var du befinner dig just nu.

ResLedaren påminner dig också om när du ska gå av bussen och byta buss. Du kan också se vilken väg du ska gå från din slutstation på resan för att komma till adressen du är på väg till.

ResLedaren är bra för alla – men speciellt utvecklad för personer med kognitiv funktionsnedsättning.

Det är mycket före, under och efter resan som kan bli svårhanterligt om du har en kognitiv funktionsnedsättning. ResLedaren kompenserar för många av dessa svårigheter. På appens hemsida www.resledaren.se finns beskrivande filmer och tydlig information om hur du använder varje funktion i appen. Där finns även en direktlänk till var du kan ladda ner appen.

ResLedaren kan du dels använda i din mobil och själv enkelt skapa det stöd du behöver under din resa dels kan du, om du är personal eller stödperson, skicka planerade resor till brukaren från din egen mobil. Att själv kunna planera och organisera kan vara svårt och det är många som behöver stöd.

Vad gör ResLedaren?

Markera de saker du vill ha med på resan.



ResLedaren ger dig tidspåminnelser och tidsöverblick samt minnesstöd inför resan. Du kan själv, eller med en stödperson, lägga in påminnelser om **vad** du ska ta med dig på resan. Du kan också välja **när** du vill ha påminnelsen.

I ResLedaren finns en kamera så att du enkelt kan ta bilder av det du ska ta med. Glömmer du exempelvis ofta din mobilladdare så kan det vara en god idé att fotografera av den och lägga in den som en påminnelse. Att ha en bild på vad som ska tas med underlättar för att få med rätt saker till aktuell aktivitet till exempel att ta med rätt skor till träningen (löparskorna om det är en planerad joggingrunda, inneskorna om det är träning på gymmet), att ta med jobbväskan när du ska åka till jobbet, men handväskan när du ska gå på stan etc.



Tidspåminnelser i färg

Om du till exempel väljer att bli påmind en halvtimme före din resa kommer mobilens påminnelserarm att ringa och du kommer att se i mobilen, i bild och/eller text, vad du ska ta med dig på resan. På skärmen ser du också på en tidslinje i färg hur lång tid det är kvar till resan börjar.

Grön = mer än halva tiden kvar på påminnelsen

Gul = mindre än halva tiden kvar på påminnelsen

Röd = mindre än 5 minuter kvar.



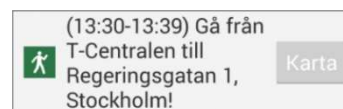
I nästa steg kommer ResLedaren att ge ett påminnelserarm om **när** det är dags att gå hemifrån. När du sitter på bussen kan du se i appen precis var du befinner dig på resan. Du kan se och följa alla hållplatser bussen stannar vid och passerar på vägen till din slutstation. En gul prick visar vid vilken hållplats du är just nu. Du kan även se exakt hur långt det är kvar till du ska gå av.



När du passerat hållplatsen som kommer före din slutstation kommer appen att ge dig ett påminnelserarm. När det är dags att kliva av kommer det upp en ruta på skärmen med en påminnelse om att det är dags att kliva av: "Tänk på att, kliv av vid Skövde centralstation".



Om du har sökt på en resa till en speciell adress kommer ResLedaren att hjälpa dig med en karta från den sista stationen på buss/tågresa - till adressen du ska till. När du närmar dig slutstationen så dyker en knapp upp på skärmen som heter "Karta"



ResLedaren känner av om du råkat kliva på fel buss och/eller åker åt fel håll. Då dyker det upp ett meddelande på skärmen: "Det verkar som att du åker åt fel håll". På så vis kan du tidigt upptäcka om du klivit på fel buss. På skärmen ser du också en ruta med texten "ring en vän". För den som i stunden har svårt att hitta lösningar kan behovet av att snabbt nå sin stödperson/personal vara av stor vikt i situationen. Här kan du förprogrammera in nummer till personer som kan ge stöd till dig, så att du direkt bara trycker på "vännen X/ring personal".



Exempel på fungerande - före och efter ResLedaren - Viktor och Jenny

- Hur var det för Viktor innan han började använda ResLedaren?

Före resan

Viktor ska på ett läkarbesök på sjukhuset på en för honom ny mottagning. Viktor har aldrig varit där och vet inte hur han ska åka dit.

Dagen innan skrev hans boendestödare ut en karta och en tidtabell för bussen, det minns Viktor. Men var sa han att han hade lagt dem? Han vet också att han fått ett papper om vad han ska ha med sig till besöket. Var finns det? Vad var det han skulle ha med sig? Det här med att hålla iordning på lösa papper är svårt. Nu vet Viktor varken vad han ska packa med eller när han ska åka – eller ens hur han ska åka.

Han springer runt och lyfter på pappershögar. Till slut ser han att något hänger på kylskåpet. Det är ju vägbeskrivningen och tidtabellen! Oj, nu är det bråttom. Han får helt enkelt gå iväg utan att äta frukost, och utan att veta vad han skulle ha haft med sig. Han tar på sig jackan och skorna och småspringer till bussen.

Under resan

Viktor hann precis med bussen. Det är fullt och han får ingen sittplats. Det är trångt och han har svårt att hålla balansen i svängarna. Personen framför honom pratar högljutt i mobilen. Många pratar med varandra. Det blir som ett ljudtäcke i Viktors öron. Han kan inte urskilja vad busschauffören säger i högtalaren. Han vet att han ska gå av vid sjukhuset. Hur långt kan det vara kvar? Kan de ha åkt förbi stationen? Nu börjar Viktor bli orolig. Han försöker titta ut för att se vad det står på busshållplatserna, men det är så trångt att han inte kan sträcka sig för att se ut genom fönstret.

Viktor har svårt att ställa frågor till andra och i situationen kommer han inte ens på att han kan fråga. Han står som fastfrusen i trängseln och känner paniken komma smygande. Vad ska han göra – han vet inte när han ska gå av?



© Sergio Palao / ARASAAC

Efter resan

Viktor lyckas kliva av vid rätt hållplats. Men sedan vet han inte åt vilket håll han ska gå, var ligger mottagningen? Han är helt slut efter resan. Han går över till busshållplatsen mitt emot och tar bussen hem i stället.

- Hur blev det för Viktor efter det att hans boendestödjare och han själv hade laddat ner och börjat använda gratisappen ResLedaren?

Före resan

Viktor ska återigen på läkarbesök på sjukhuset. Viktor har fortfarande aldrig varit där och vet inte hur man åker dit. Men nu har Viktors boendestödjare och han själv börjat använda appen ResLedaren.

Viktor vet att han får alla påminnelser samlade i sin mobil. Eva som jobbar som Viktors boendestödjare skickar dem till honom. Viktor har sagt att han vill få alla påminnelser en timme innan han ska åka. Han gillar inte att ha bråttom, så när han får påminnelserna vill han kunna packa ner det som Eva påminner om i lugn och ro.

En timme innan han ska åka till sjukhuset hörs ett påminnelsealarm från Viktors mobil. Han öppnar sms:et som Eva har skickat med ResLedaren. Där kan han se i bild och text att det är dags att packa ner busskort, mobil och att ta med mössa och vantar.

Viktor packar ner det som visas i ha-med-listan från Eva och ser att tidslinjen är grön. Skönt, då vet han att han hinner äta frukost innan han går. Nu vet han vad han ska ta med. Viktor äter frukost och ser att tidsstapeln blir gul. Nu är det mindre än halva tiden kvar. Dags att borsta tänderna. Han går och borstar tänderna och sätter på sig ytterkläderna. Tidsstapeln blir nu röd, dags att gå. Viktor går till bussen.

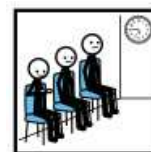
Under resan

När Viktor sitter på bussen kan han se exakt var han är på resan. Nu är det tre hållplatser kvar till sjukhuset. Skönt. Han har koll på läget, det känns tryggt. En stund senare plingar mobilen till. Han ser att det står "Tänk på att gå av nästa, Skaraborgs sjukhus". Då vet han att det är dags att kliva av.

Efter resan

När Viktor kliver av bussen trycker han på "karta". Nu dyker det upp en karta som visar precis hur han ska gå från busshållplatsen för att komma till rätt ingång på sjukhuset. Viktor följer kartan och kommer fram till entrén, sedan följer han skyltarna mot rätt mottagning. Han har hunnit äta frukost och packat ner de saker han behöver. Han har haft koll på allt som han annars är så orolig över när han ska åka till aktiviteter.

När han kommer fram till mottagningen har han energi kvar, som annars brukar förbrukas på grund av alla svåra moment under resan. Han sätter sig i väntrummet och väntar på att han ska ropas upp.



© Sergio Palao / ARASAAC

- Hur var det för Jenny innan hon började använda ResLedaren?

Före resan

Jenny ska på fotbollsträning. Hon springer runt och försöker komma på vad hon ska ha med sig. Hon har bråttom och är stressad. Fotbollsskorna hittar hon under en klädhög i sovrummet. Vad är det mer hon behöver ha med sig? Hon rusar in i sovrummet igen, men hittar inte sina träningskläder. Var kan de vara? Vad var det hon skulle göra? Hon kan inte fokusera. Så här är det varje gång hon ska på fotbollsträning. Hon tappar fokus hela tiden, rusar runt och hittar inte sina saker och blir jättstressad. Dessutom har hon ingen koll på tiden, kan inte skynda sig. Till slut rusar hon iväg mot bussen med fotbollsskorna i handen. Hon får väl träna i jeans och tröja idag, helt enkelt. Hon ser bussen rulla in vid busshållplatsen och hinner precis kliva på.

Under resan

Jenny är stressad redan när hon kliver på bussen. Hon flämtar efter att ha sprungit. Snabbt skannar hon av vagnen med blicken. Hon vill helst inte sitta bredvid någon och absolut inte bredvid någon som har parfym på sig. Hon tål inte dofter och lukter! När hon äntligen sjunker ner på sätet försöker hon mentalt ställa in sig på att hålla koll på stationerna. Hon har åkt för långt flera gånger.



© Sergio Palao /

Men så börjar tankarna fara. Hon får en jättebra idé och måste ringa sin kompis. Hon babblar entusiastiskt på och glömmer både tid och rum.

Plötsligt hör hon busschauffören säga något i högtalaren. Vänta nu! Vad sa han? Hon ser sig vilsekommet omkring och noterar att det inte är så många människor kvar på bussen. Hon tittar ut genom fönstret, har ingen aning om var hon är, känner inte igen sig alls. Hon börjar fundera på om hon har klivit på fel buss och frågar en medpassagerare, och mycket riktigt – hon sitter på fel buss!



© Papunet, Elna Vaininen

Efter resan

När Jenny förstår att hon sitter på fel buss kliver hon av och åker hem igen. Nu finns det inte en chans att hinna till fotbollsträningen, och hon har ändå inga träningskläder. Inte ens vattenflaskan fick hon med sig.



- Hur blev det för Jenny efter det att hennes boendestödjare och hon själv laddat ner och börjat använda gratisappen ResLedaren

Före resan

Jenny ska åter igen på fotbollsträning. Men nu har hennes boendestödjare hjälpt henne att ladda ner gratisappen ResLedaren. Eftersom Jenny har fotbollsträning samma tid varje vecka, torsdagar klockan 17, har Jenny fått hjälp av personalen att lägga in resan som en "favoritresa". De påminnelser hon behöver inför resan dyker upp i god tid varje torsdag.

Kl.16.00 ringer påminnelset på Jennys mobil. Nu kommer alla påminnelser de lagt in i "hamed-listan" upp. Fotbollsskor, träningskläder, vattenflaska, mobil, busskort och nycklar. Jenny springer runt och letar. Hon vet fortfarande inte exakt var alla grejer är. Men bara att veta **vad** hon letar efter underlättar mycket. Det blir enklare att fokusera när hon vet vad hon ska fokusera på.

Tjugo minuter senare har hon hittat alla saker hon ska ha med. Hon pustar ut och tar ett glas mjölk och en banan. Sedan ringer påminnelset igen. Jaha, dags att gå till bussen. Jenny börjar gå. Hon kommer till bussen i god tid. Det är tråkigt att bara stå och vänta, så hon börjar chatta med en kompis. Oj, nu kommer visst bussen! Hon kliver på och sätter sig. På bussen kollar hon Facebook. Plötsligt börjar mobilen vibrera. Appen ResLedaren visar ett meddelande: "Det verkar som om du åker åt fel håll." Jenny tittar ut genom fönstret. Jo, hon har tagit fel buss igen. Men nu hinner hon gå av i tid och kliva på rätt buss.

Efter resan

Jenny kommer tio minuter för sent till träningen, men hon har med sig alla saker och byter snabbt om. Fem minuter senare är hon ute på plan. De andra värmer upp. Hon ropar till tränaren "Jag fick massor av uppvärmning på vägen hit, när jag sprang mellan olika bussar". Tränaren gör tummeupp-tecknet till Jenny. Äntligen, tänker hon. Nu ska det bli kul att träna!



© Sergio Palao / ARASAAC, redigerad av Papunet