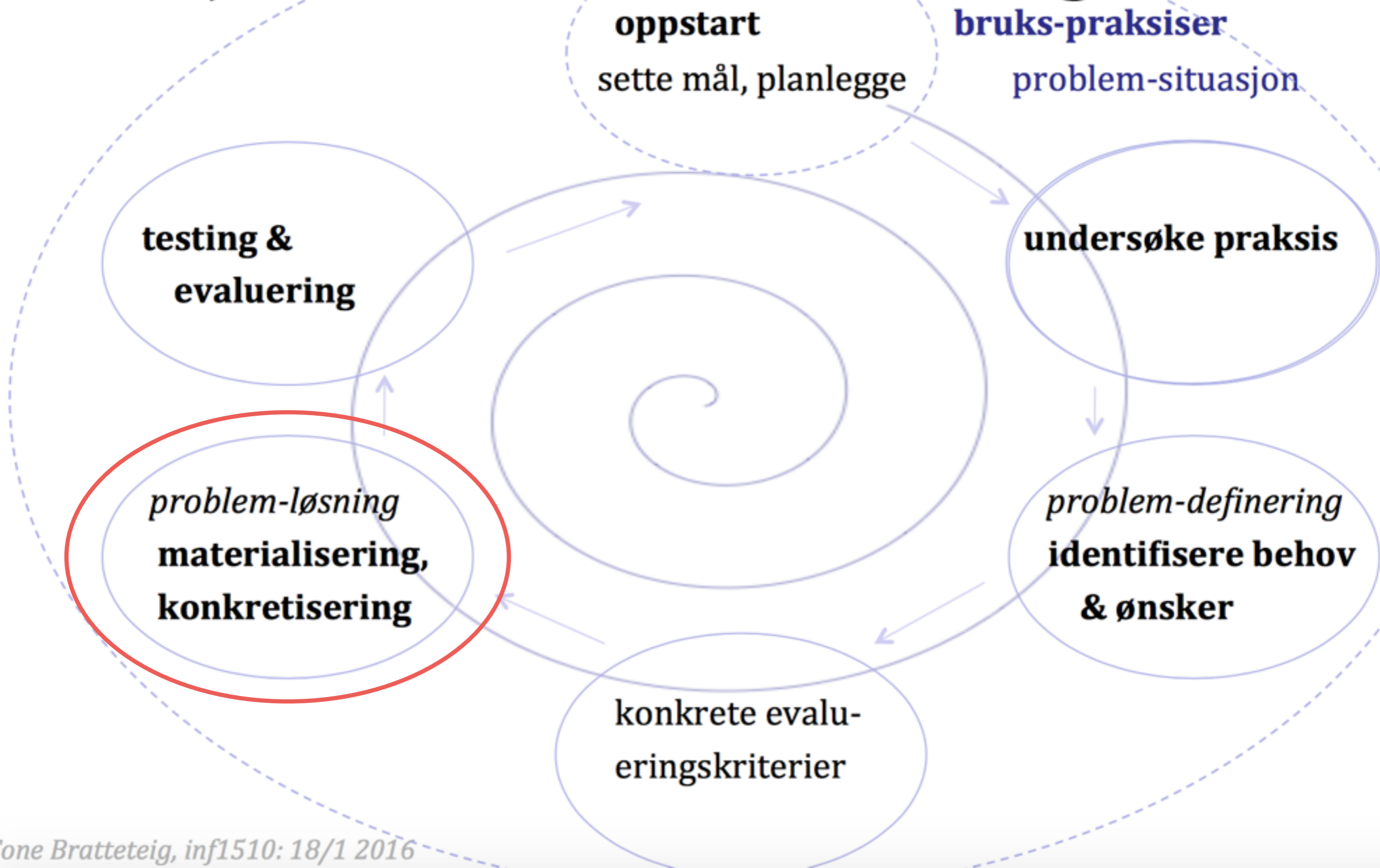
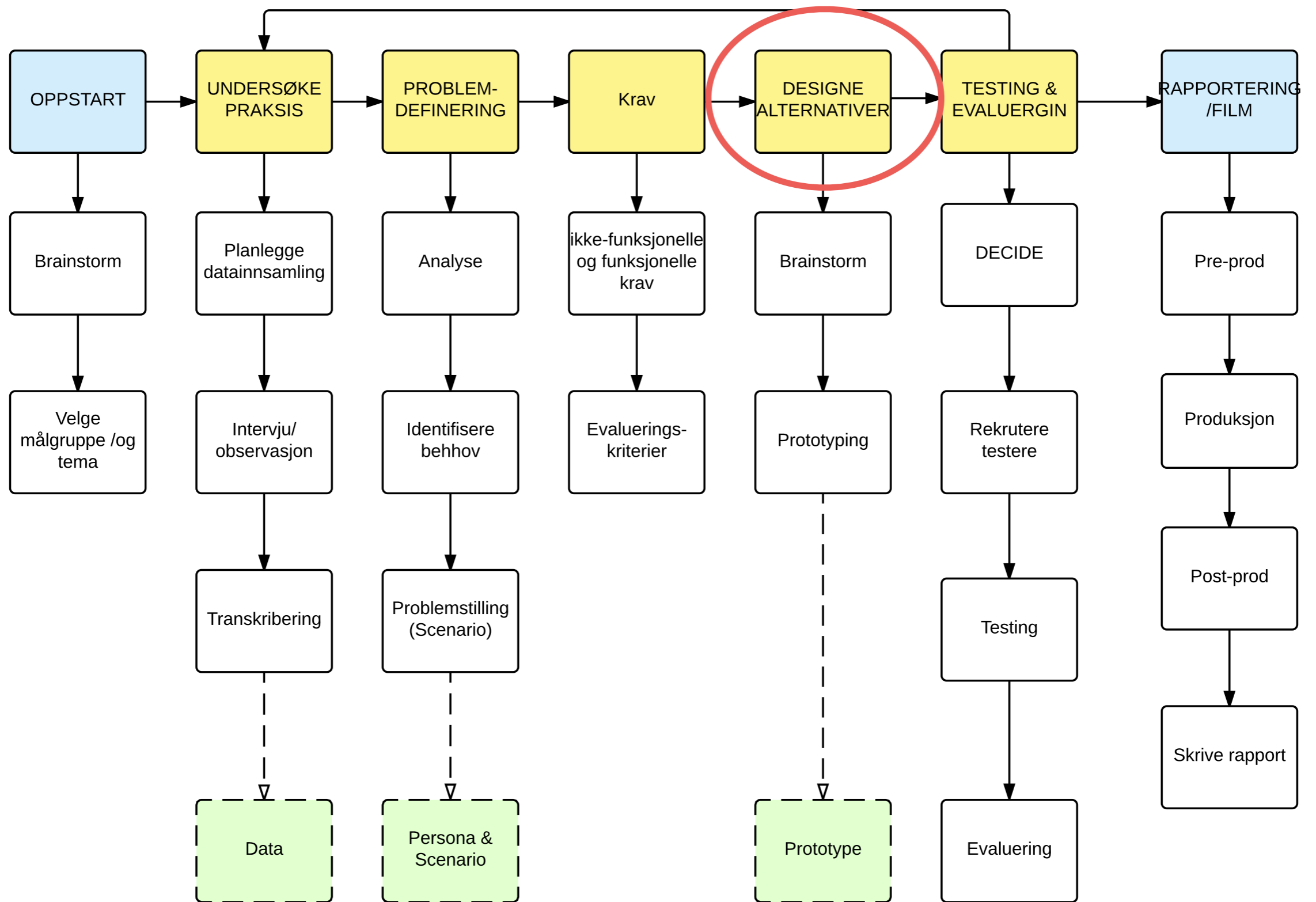


UNGE VOKSNE

Vetle, Pål, Emil, Irén, Irene og Kristine

iterasjoner av bruksorientert design





Unge voksne
25-35

innlogging
fysiske systemer

barnhagelærere
lærere

Spisik

Uforetrygget
Personlist

Miljøbevisste
Vann
Storr
Tid
Med
Leakuranser
Selvdisiplin - motivasjon

Barn
kjedelig ting
= Grog

besteførelde

Spesiell interesse
møte
Utsomede

Sopp
Fysisk arbeid

Innvandere
75-85 år
Elev
Motivasjon
Molting

Tema/Målgruppe

Bevistgjoring / opplæring
→ fysiske signal

Ernæring

Underhold / Rekreasjon

pasienter

Helsearbeid

Singel

Småbarnsførelde

Allergi

Sykdom
- avhengighet
- diabetes
- astma

Husholdning

kjære kollektivt

Pendlere

Alene foreldre

babyer

Helsetrening

alkohol

Dyr

varme / sosialt

stress + storby

Generasjon
restasjon

Funksjonshemming

utviklingshemmet

blind
løl

maling

GRUPPE

BARN 3-5 år

BARN 6-12 år

ELIE/BARN

VE VOKSNE (25-35)

Ø BEVISSTE

ILLESTOL BRUKERE

DM (under 18)

Y
S

TEMA

*LEK/AKTIVITET

*SELVDISIPLIN

*LÆRINGS VERKTØY

*SOSIALT/KOMMUNIKASJON

*OFFENTLIG

*HELSE/TRENING/ERNÆRING

*STRESS/AVKOBLING/REKREASJON

*KOLLEKTIVTRANSPORT

*FRILUFTSLIV

*KJEDE SE6

*KJEDELIG → GØY

MÅLGRUPPE

Unge kvinner og menn i alderen 25-30 år, som bor i Oslo og som nylig har kommet ut i fast jobb etter endt studie.

TEMA

- **Overordnet tema:** Vaner og rutiner.
- **Stikkord:** Økonomi, tidsbruk, avkobling, jobb og fysisk aktivitet
- **Mulig løsningsvinkling:** Bevisstgjøring og opplæring.

UNDERSØKELSESMETODE

- Kvalitativ undersøkelse : 6 semistrukturerte intervju
- Hovedsakelig åpne spørsmål
- Skjønnsmessig utvalg av målgruppen
- **MÅL:** Bli kjent med målgruppen og undersøke tema

- 🌀 - Problemanuæder
- 🌀 - Løsning / Verktøy
- 🌀 - Ønsker / Behov
- 🌀 - Kontekst

Transkribering av intervju 01.03

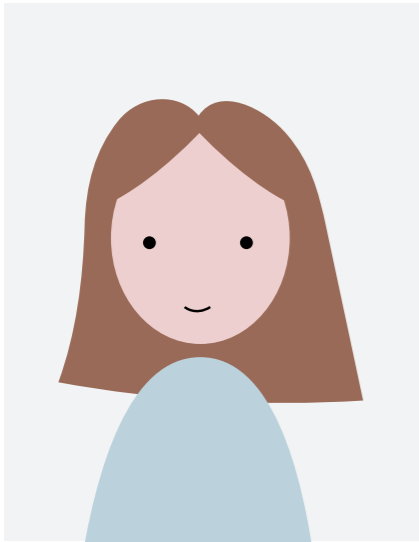
Navn: Isak
 Alder: 28
 Jobb: Sykepleier
 Bosted: Oslo

- [Jeg tenkte vi kunne begynne med at du forteller litt generelt om deg selv, sånn hvem du er og..]
- Ja, jeg er svensk, jeg har bodd i Norge i snart seks år. Jeg har gått skole her de siste tre årene, jeg er utdannet sykepleier. Jeg ble ferdig i juni, og begynte å jobbe på Rikshospitalet nå i februar.
- [Hvilken avdeling jobber du på?]
- Jeg jobber i Nyre og Gastro, transplantasjonsmedisin. Ja, så det er egentlig mye nytt. Jeg går i opplæring. Mye av livet mitt handler om jobb akkurat nå. Det er der energien går. Ja, jeg vet ikke hva du vil vite om meg egentlig?
- [Ja, sånn utenfor jobb, har du noen interesser, hobbyer, engasjement?]
- Ja, jeg forsøker alltid å komme i gang med trening da. Det er jo alltid noe man prøver å komme i gang med, men... Jeg har forsøkt på nytt igjen nå da. Så ja, trening egentlig, forsøker å få trene tre ganger i uken, med varierende resultat. Egentlig, det er jo nå jeg er ferdig som student, så det er nå jeg vil ta opp hobbyer og begynne å skaffe meg en fritid. Jeg synger i kor, på tirsdager, så i kveld skal jeg gå på kor. Det er egentlig det jeg har utenom trening, som er en gang i uken.
- [Så gøy.]
- Mhm.. så ellers er det å være med venner, og være med kjæresten min da. Så ja, akkurat nå er det det som er fritidsinteressene mine.
- [Ja, det er bra det.]
- Og å reise når jeg får sjansen. Prøve å reise litt.
- [Ja. Jeg skal egentlig spørre deg litt om fritid nå, jeg føler det vi har snakket om går litt under det. Men, hva tror du at du bruker mest tid på i fritida?]
- I fritida? Ja, her hjemme har vi jo diskutert en del at det er TV og data som det går mye veldig mye tid på. Som man ikke vil at det skal gå tid til. Spesielt nå, når jeg kommer hjem fra jobb, på en ny jobb som jeg nå har, så er man så trøtt når man kommer hjem, så det er vanskelig å få til andre saker, i hvert fall når man først har satt seg foran dataen.
- [Ja, man har lyst å legge seg ned i sofaen, hehe..]
- Ja, ikke sant. Så, jeg tror egentlig mye tid går dit. Som ikke egentlig skulle gå dit.
- [Det er litt med at man er sliten etter jobb sa du?]
- Ja, akkurat. Men også at det er en litt dårlig vane også. Og så er det jo vinter også, tenker jeg.
- [Ja, det kan jo ha litt med det å gjøre også. Er det noe du skulle ønske du brukte mer tid på?]
- Å gjøre ting, hvert fall trening, og å komme i gang med det ordentlig. Det er alltid vanskelig å få til mellom jobb og søvn, men, ja, hmm.. Å finne flere fritidsaktiviteter tenker jeg. Å gjøre flere ting på fritiden også, utenfor leiligheten. Og å komme bort fra skjermene. Det snakker vi mye om her hjemme. Å gjøre andre ting. Jeg har veldig mange venner i Göteborg, så jeg skulle gjerne ha reist mer til Göteborg for eksempel, på fritiden, mer enn det jeg gjør. Hm, jeg kommer ikke på noen ting nå. Nå høres jeg kjempe kjedelig ut her..
- [Neida, det er vanskelig å komme på sånn på hugget. Men på hvilken måte får du oversikt over fritiden din?]
- Du mener når jeg har fri eller?
- [Ja, om du bruker noen hjelpemidler eller verktøy for å få oversikt for eksempel?]
- Ja, jeg har jo brukt iPhone sin kalender, fram til nå. For noen dager siden så bestemte jeg meg for at jeg skal skippe det, for det fungerer ikke så bra, så nå har jeg kjøpt en gammeldags, vanlig kalender. For noen dager siden. Så jeg skal begynne med det, det er egentlig et nytt prosjekt, for å få det mer avslappet, bruke fargekoder, når jeg har fri, når jeg jobber kveld og dag, og, ja, jeg tenker at det skal hjelpe meg å



PROBLEMSTILLING

- Hvordan kan man utnytte teknologi til å endre vaner og rutiner for at unge voksne kan oppnå en bedre livskvalitet?
- Hvordan kan man bedre møte målgruppens behov ved å lage løsninger som erstatter skjermbaserte løsninger?



SOFIE LIEN

KJØNN KVINNE
ALDER 26
BOSTED OSLO
YRKE RÅDGIVER

TEKNISK NIVÅ



INTERESSER

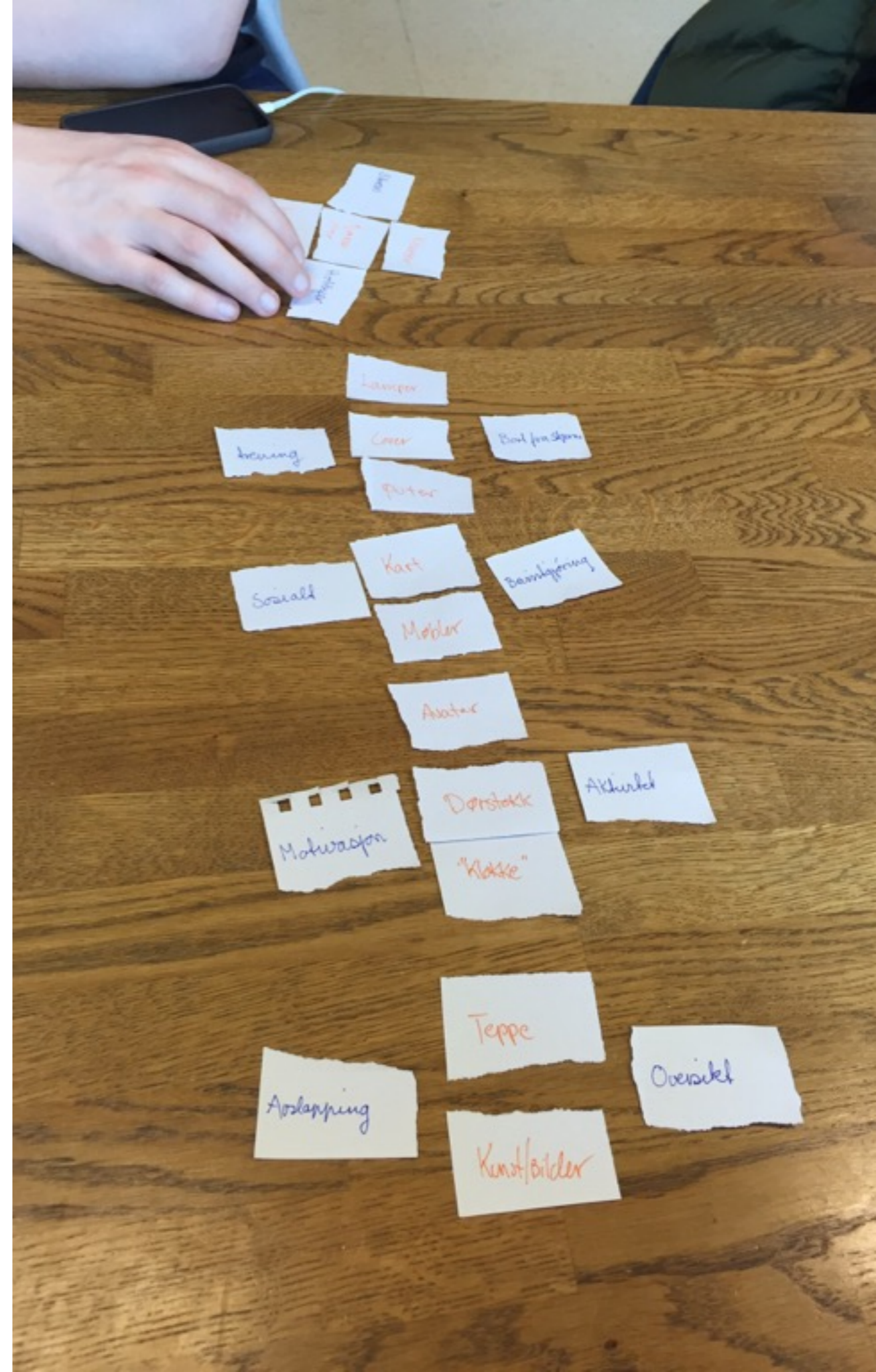
Sofie er 26 år gammel og har nylig startet i sin første, faste jobb. Hun bor sammen med kjæresten sin i en leilighet i Oslo. Sofie liker å tilbringe tid sammen med venner eller samboeren sin. Hun liker å føle seg i god fysisk form og ser en del på TV eller serier. Siden hun er relativt ny i jobben er det viktig for henne å gjøre det godt og derfor tar jobben mye av hennes fokus og tid.

FRUSTRASJONER

Etter jobb er Sofie ofte ganske sliten, og hun ender ofte opp på sofaen foran TVen. Det blir som regel litt for mange timer foran skjermen, noe som gir henne dårlig samvittighet. Når hun plutselig har sett TV i flere timer blir hun stresset og føler at hun har kastet bort tiden. Hun ønsker egentlig å bruke denne "dødtiden" på andre ting, som for eksempel hobbyer, trening eller å være med venner. I tillegg kjenner Sofie at dårlig oversikt over tid og gjøremål kan være en stressfaktor for henne i hverdagen.

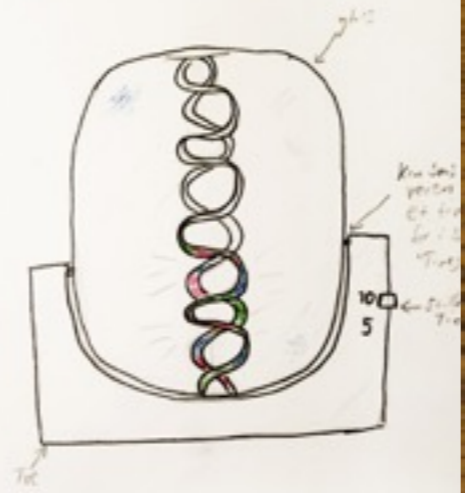
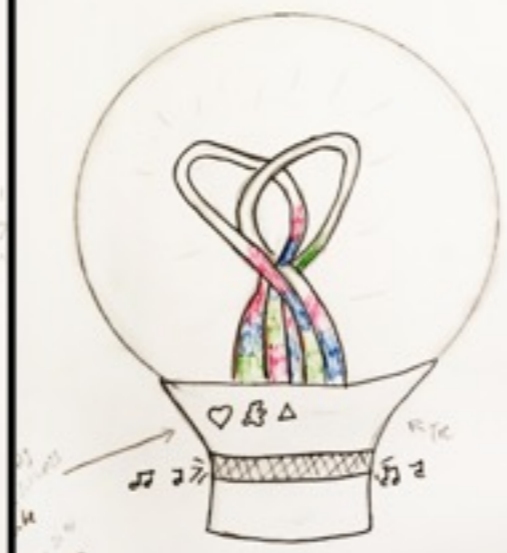
MÅL

Sofie ønsker å føle at hun gjør de "riktige tingene" i hverdagen. Hun ønsker å få mer motivasjon til å trene slik at hun kan få mer overskudd til å gjøre andre ting enn å sitte foran skjermen. Hun ønsker også å kunne føle at hun har god oversikt over hverdagen og egne gjøremål slik at hun kan redusere stresset som dårlig oversikt kan gi.



TIDLIGE KONSEPTER

- Opplæring / opplysning rundt egne vaner
- Bevisstgjøring rundt aktiviteter/vaner
- Gamification av gjøremål
- Motivasjon i form av visualisering av gjøremål
- Noe behagelig, estetisk, avslappende som kan integreres i hjemmet



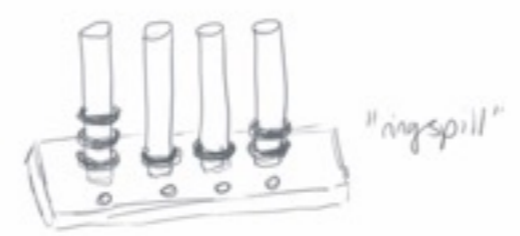
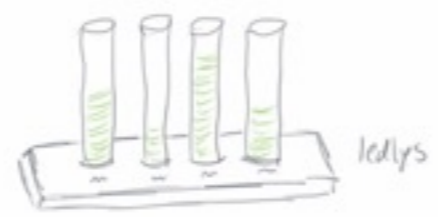
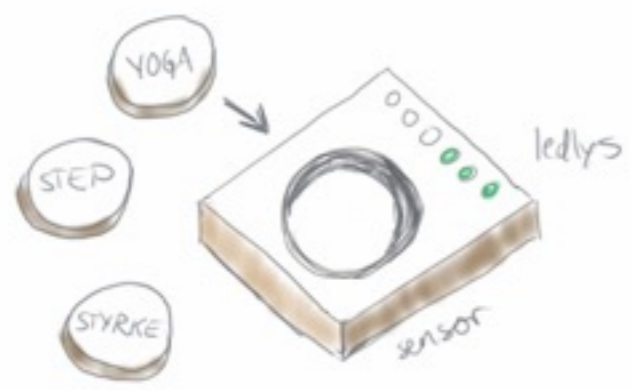
"GOT U COVERD"

ET SOSIALT DEKSEL

En smiley som gradvis endrer nummer når du bruker mobilen.



- Blir gradvis glad igjen når du legger fra deg mobilen.
- Oppmuntrer til pause fra mobilen.
- Sikr at du kan bruke tid på å være sosial!



Jorden rundt på 80-bit!

EN VISUELL SKRITT-TELLER

VISER HØR MANGE RUNDER DU HAR GÅTT RUNDT JORDEN MED INPUT FRA SKRITT-TELLER!

SETTE MÅL OM HØR MANGE DAGER DU SKAL BRUKE PÅ Å GÅ RUNDT JORDA!



KART



VERDENSKART PÅ VEISER MED LYSDIODER SOM SIER HØR LANGT DU ER PÅ VEI

MULIGE VIDERE UNDERSØKELSER

- Evaluering for å spisse tema
- Contextual inquiry med målgruppe
- Brukerdagbok
- Intervju med ekspert / heuristisk evaluering
- Fokusgruppe eller workshop (evaluering)

TAKK FOR OSS!