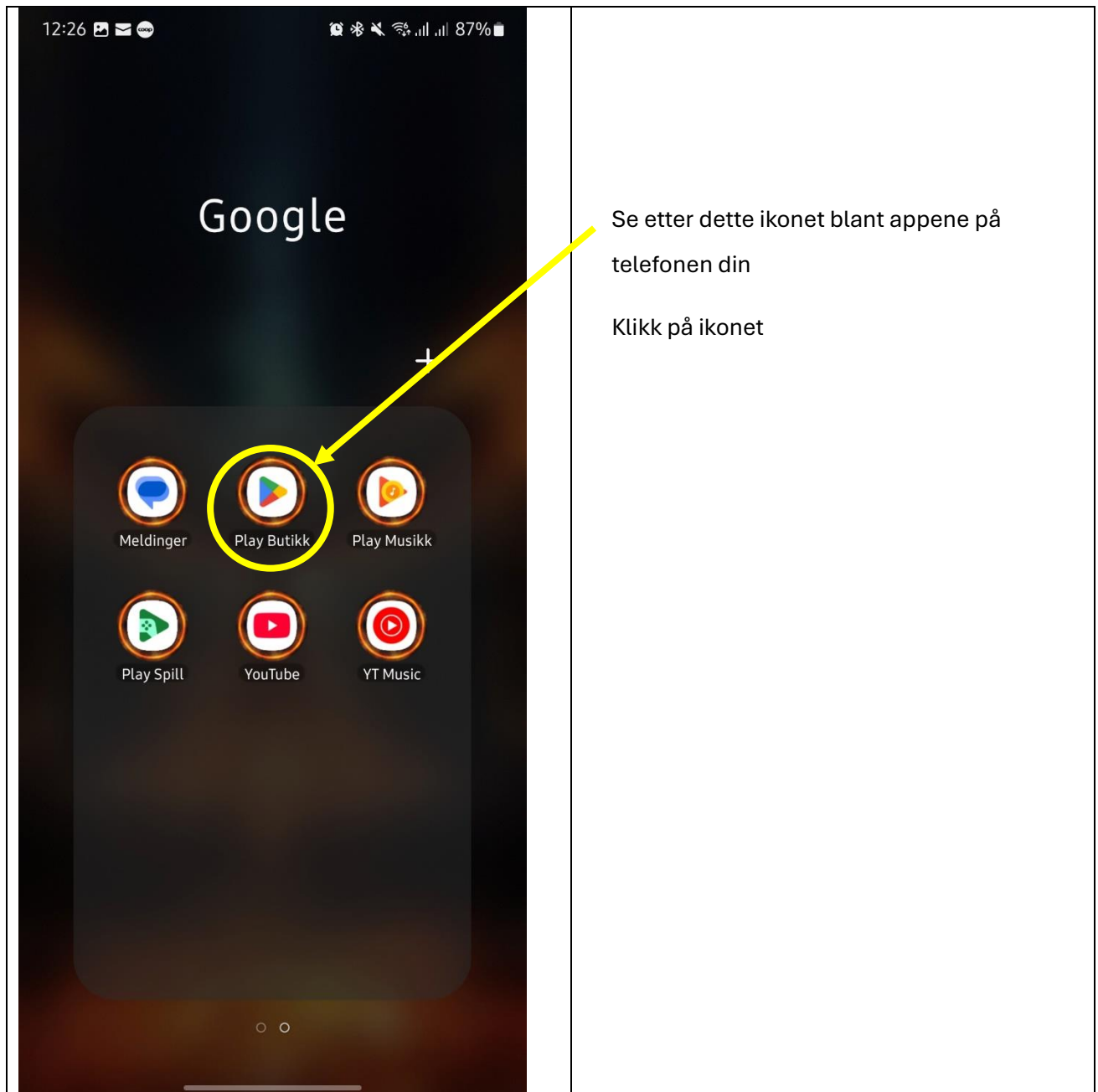


Innhold

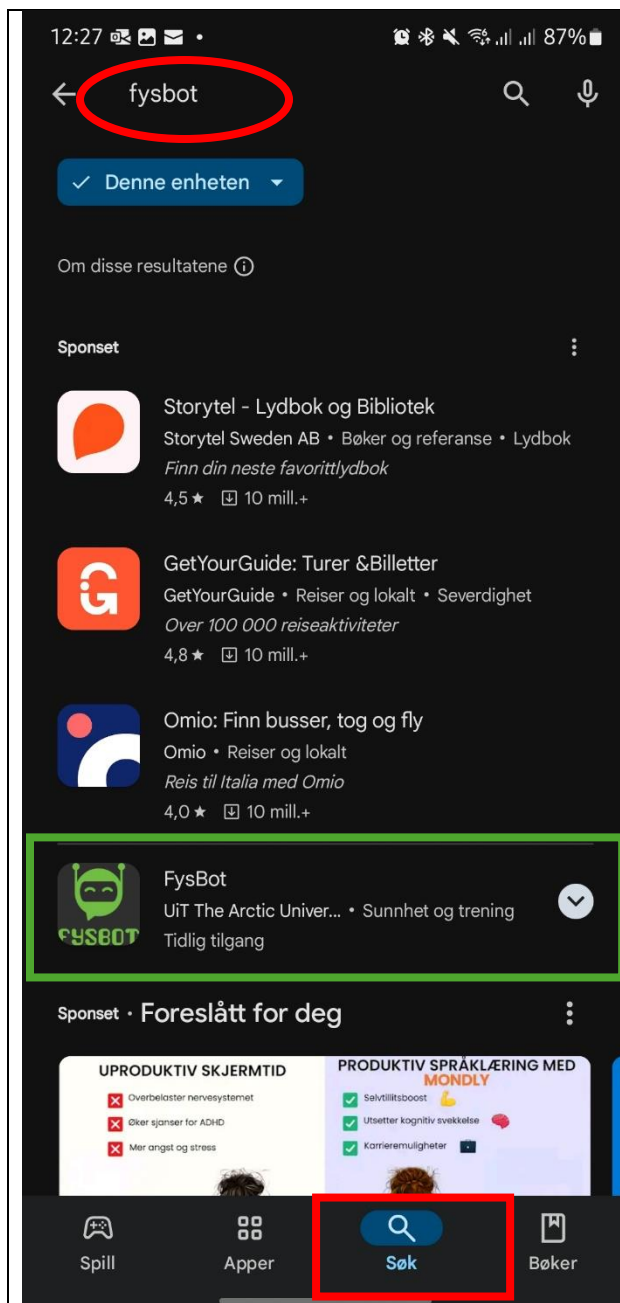
Installasjon av app	1
<i>Health Connect-oppsett</i>	7
Kontooppsett	17
Brukerveiledning	24
<i>AI Chat</i>	35
<i>Gjøremål</i>	41
<i>Merker</i>	48
<i>Profil</i>	50

Installasjon av app

FysBot Håndbok



FysBot Håndbok

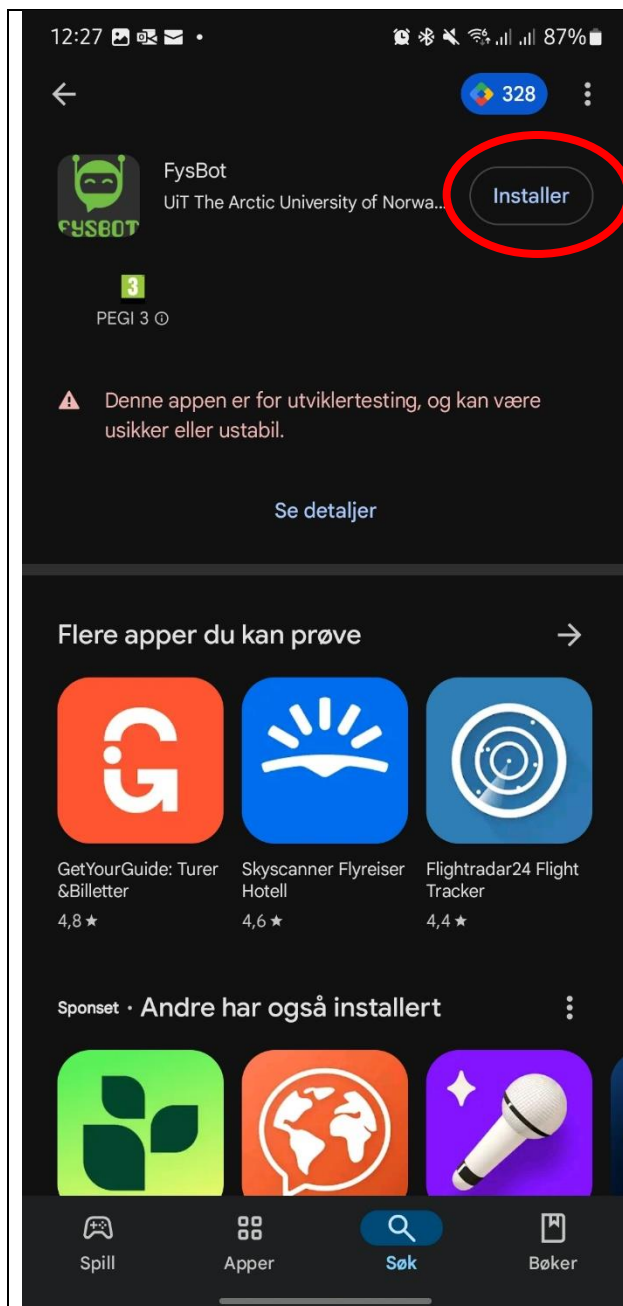


Klikk på 'Søk' nederst på siden

Skriv 'fysbot' i søkefeltet øverst på siden og klikk på søkeikonet

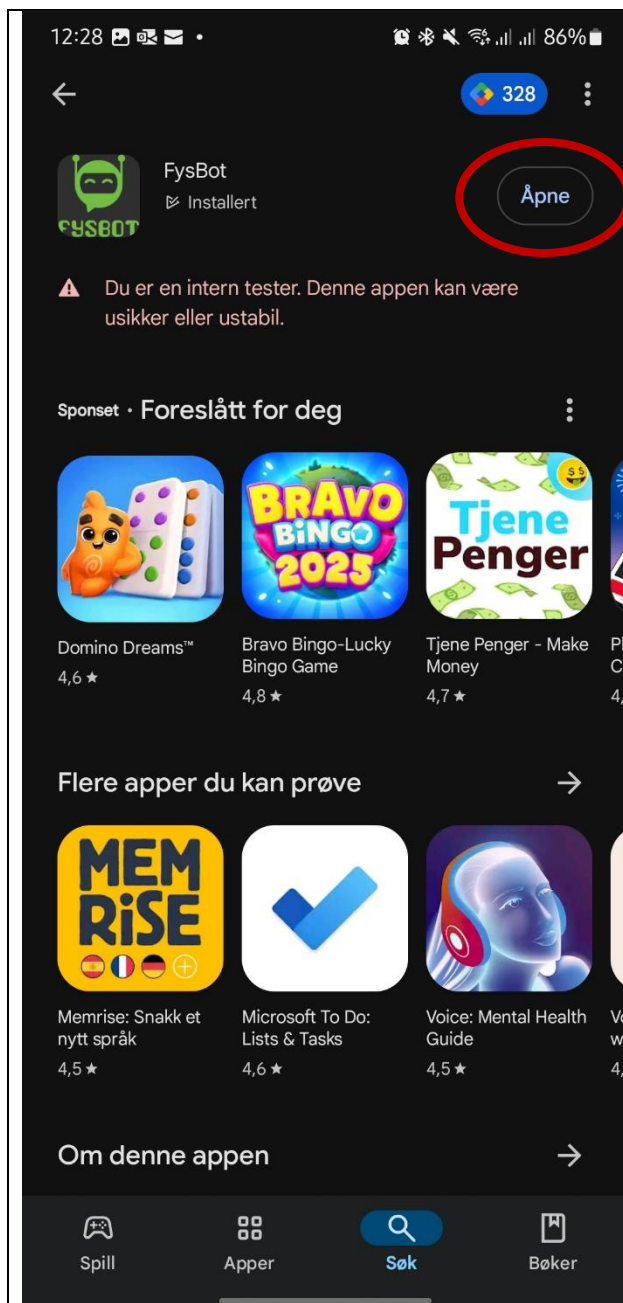
FysBot-appen vises på siden
Klikk på appen

FysBot Håndbok



Klikk på Installer-knappen

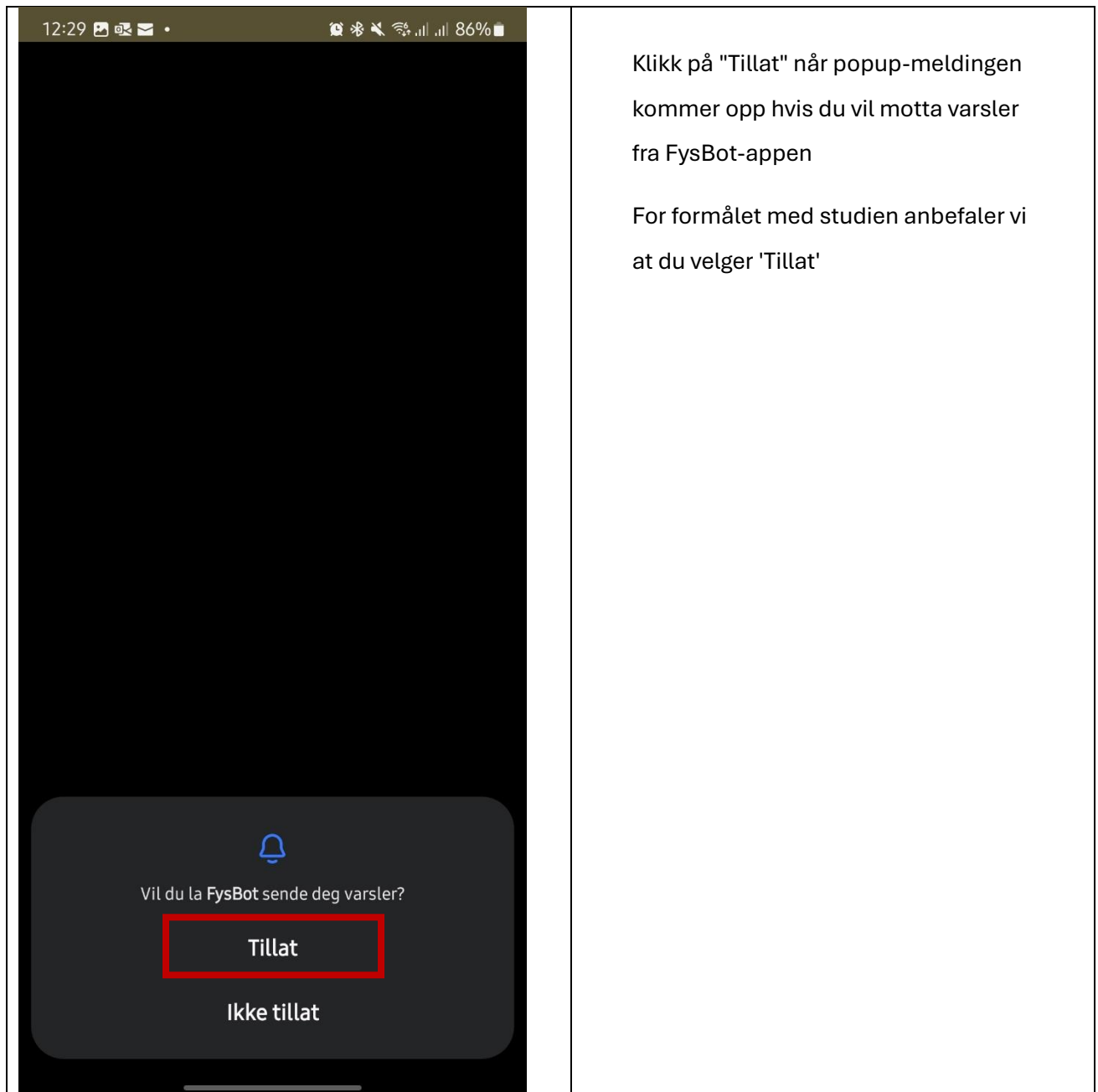
FysBot Håndbok



Etter installasjonsprosessen:

Klikk på "Åpne"-knappen for å begynne å bruke appen

FysBot Håndbok

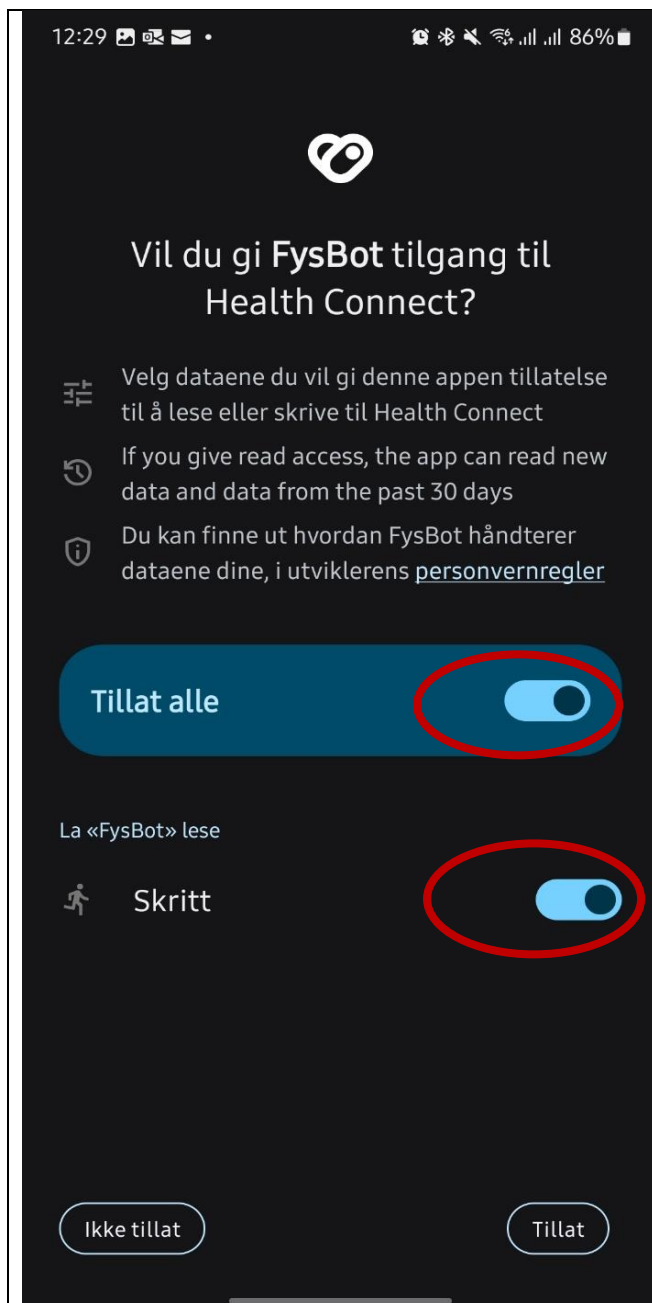


Klikk på "Tillat" når popup-meldingen kommer opp hvis du vil motta varsler fra FysBot-appen

For formålet med studien anbefaler vi at du velger 'Tillat'

Health Connect-oppsett

FysBot Håndbok



Hvis du allerede har Health Connect installert på telefonen, får du en forespørsel om å gi appen tilgang:

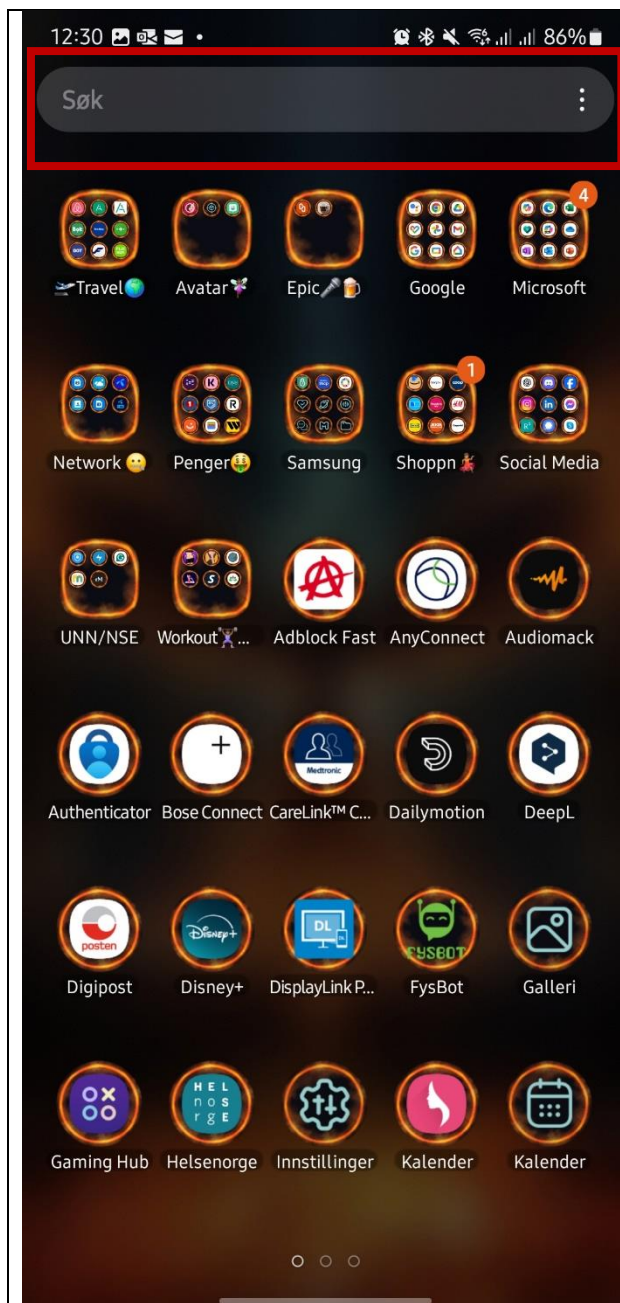
Klikk på "Tillat alle" for å slå den på og sørg for at skrittdelen også er på

Deretter klikk på «Tillat» nede på høyre siden

Hvis du ikke har Health Connect, følg disse trinnene:

1. Gå til App Store
2. Søk etter «Health Connect»
3. Klikk på appen
4. Installere appen

FysBot Håndbok



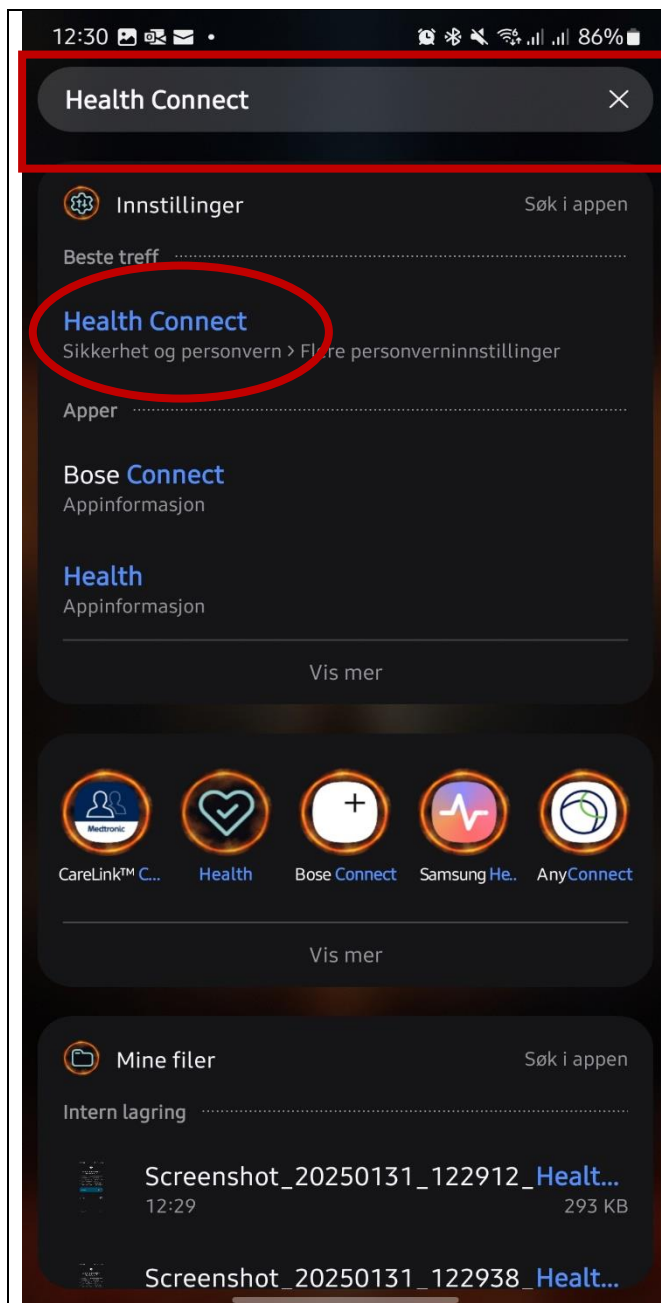
For å sikre at Health Connect samler inn skrittdata:

Gå til søkefeltet i app-området

MERK: Du kan også åpne **Health Connect** direkte fra **FysBot-appen** ved å velge **Health Connect Innstillinger** (Se side 29).

Hvis du bruker denne metoden, gå videre til **side 12** i denne håndboken.

FysBot Håndbok

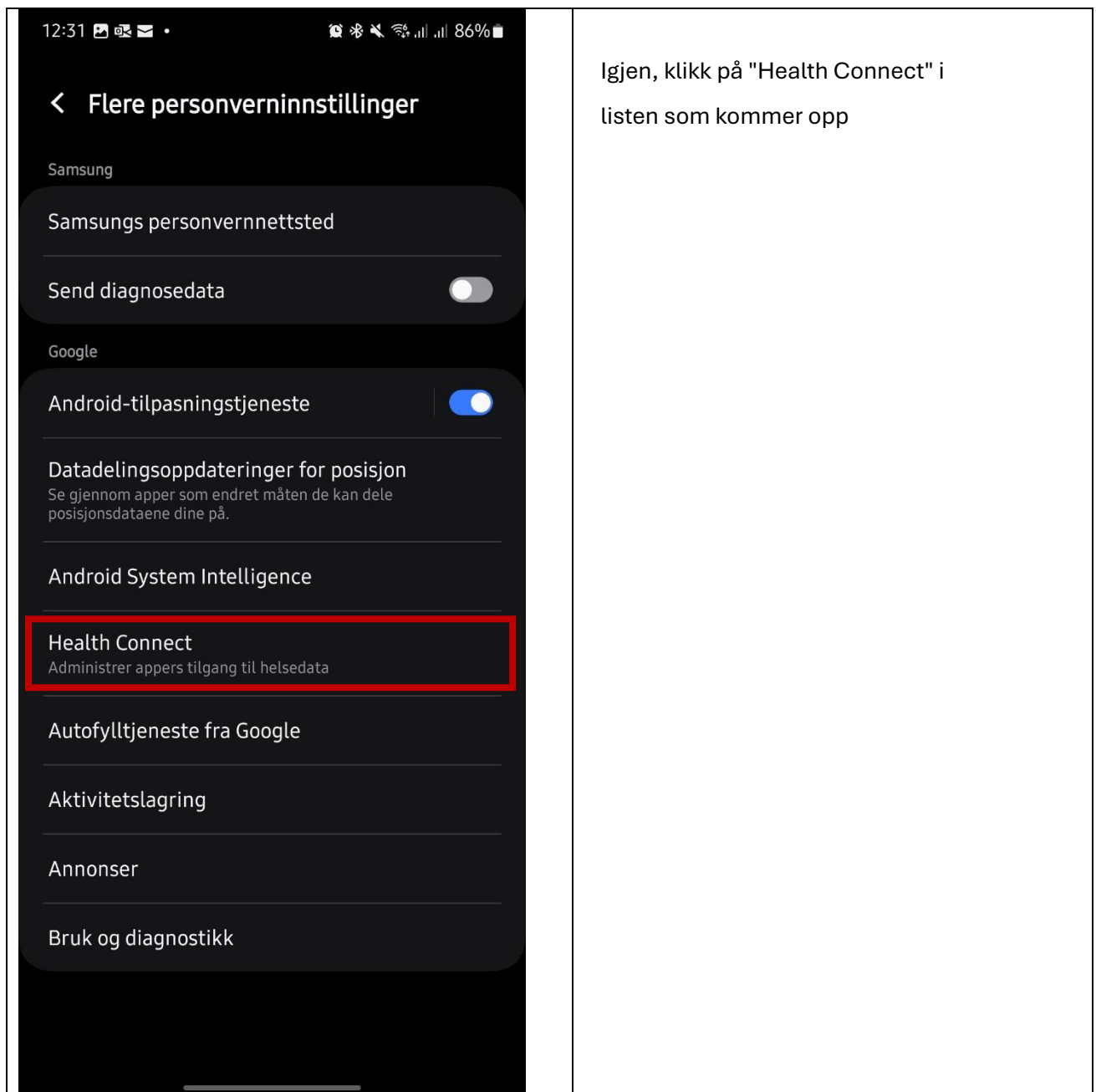


Skriv inn «health connect»

Health Connect vises i en liste under søkefeltet

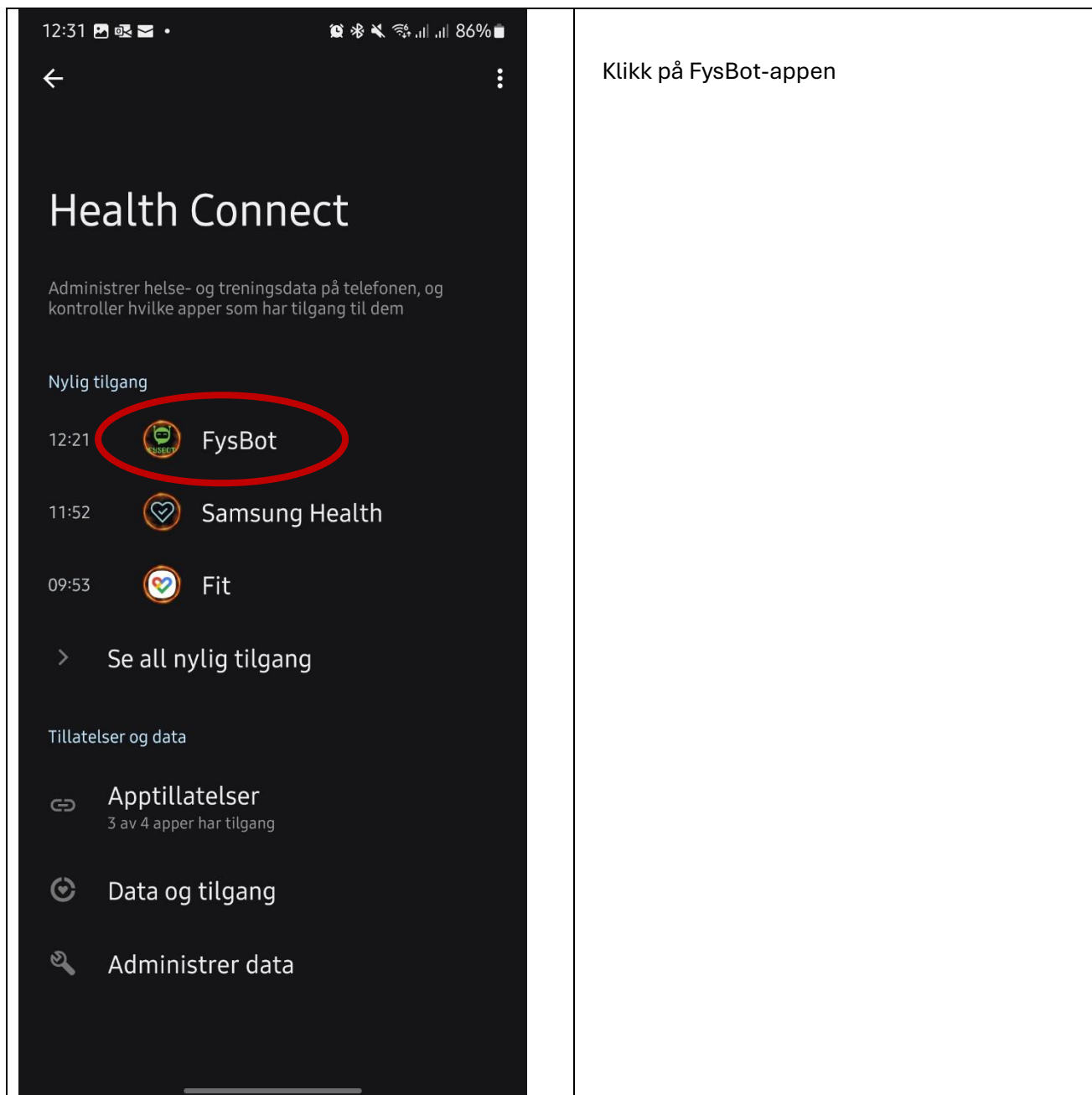
Klikk på den for å åpne

FysBot Håndbok

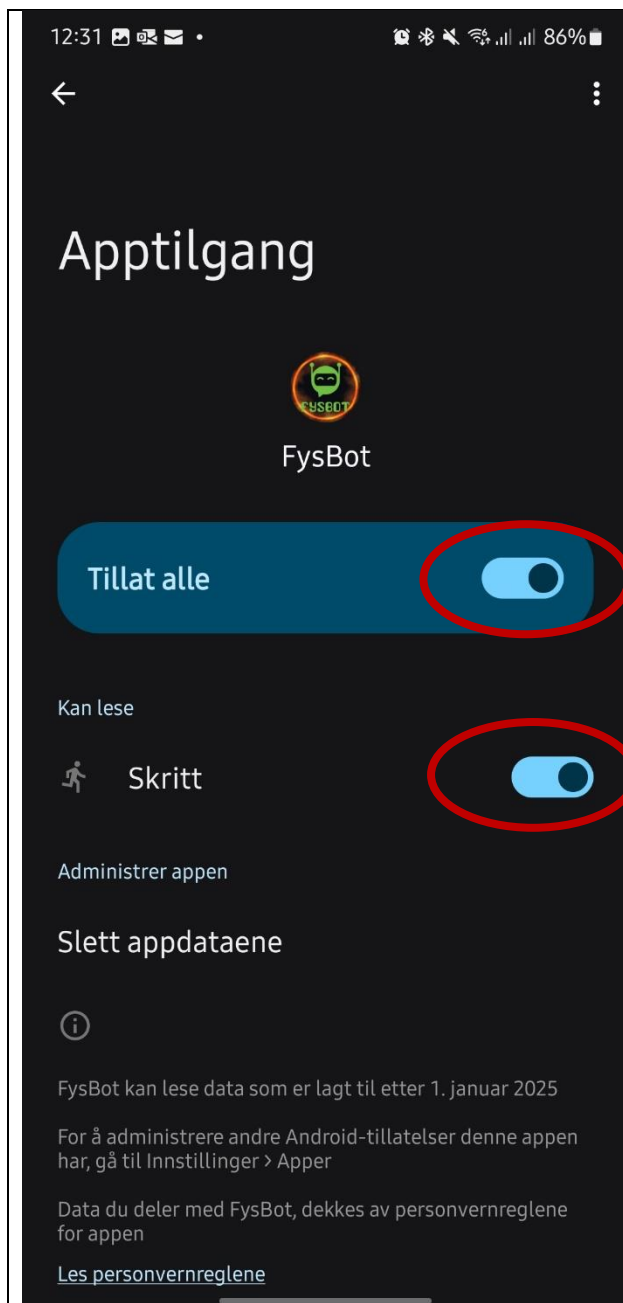


Igjen, klikk på "Health Connect" i listen som kommer opp

FysBot Håndbok



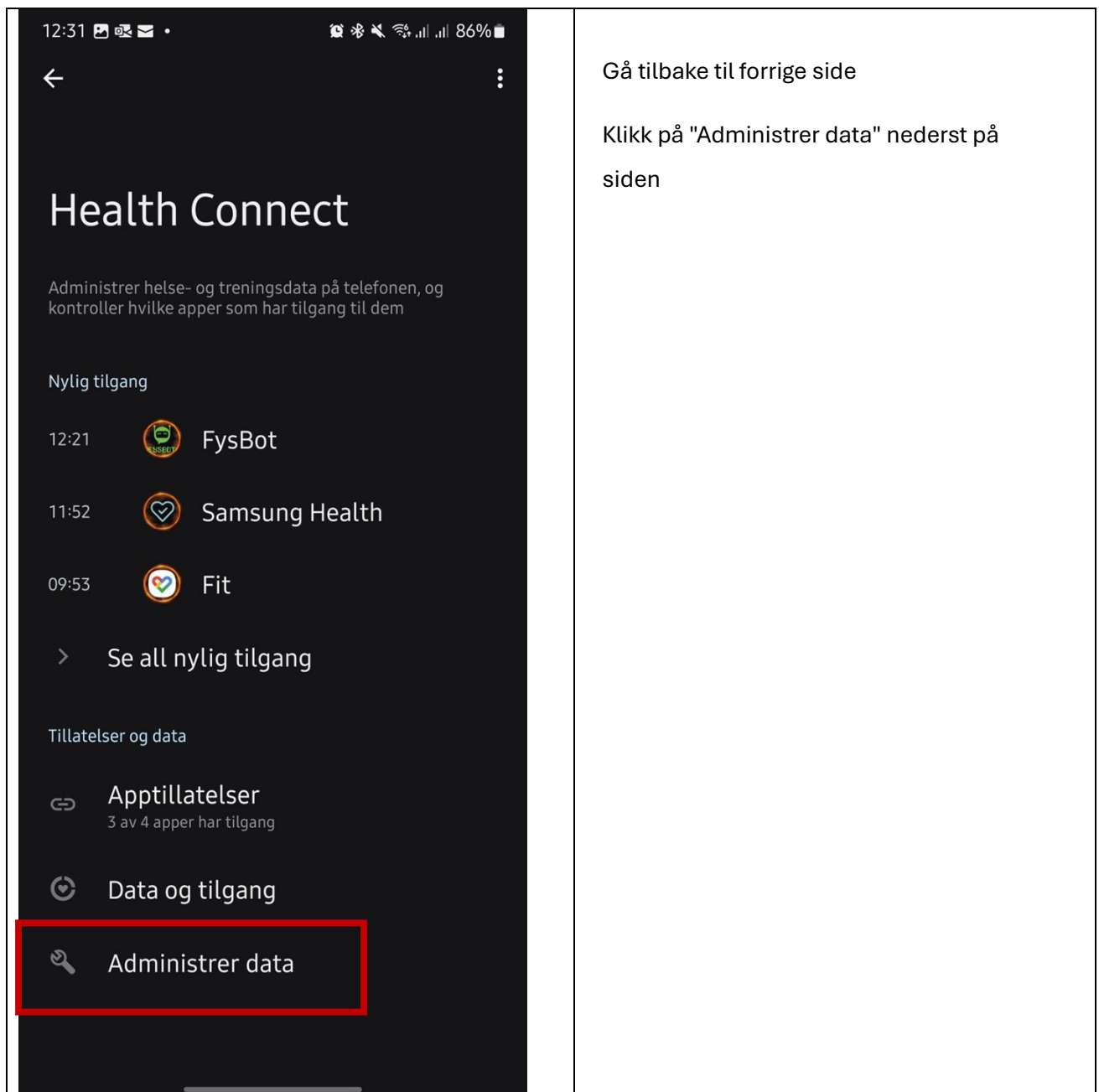
FysBot Håndbok



Bekreft at "Tillat alle" er aktivert. Hvis ikke, klikk på knappen ved siden av den for å aktivere

Sørg for at skritt tilgangen også er slått på

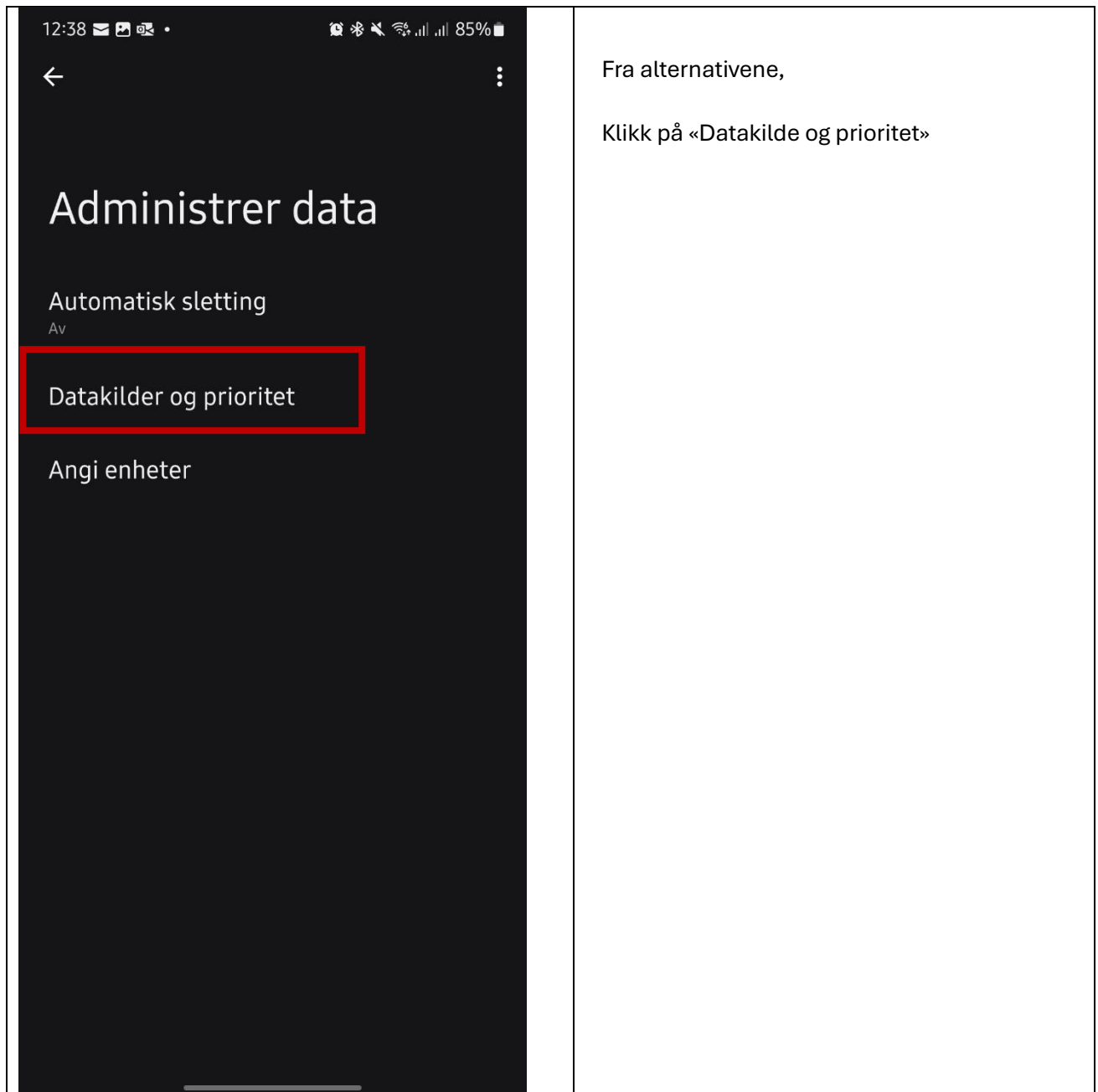
FysBot Håndbok



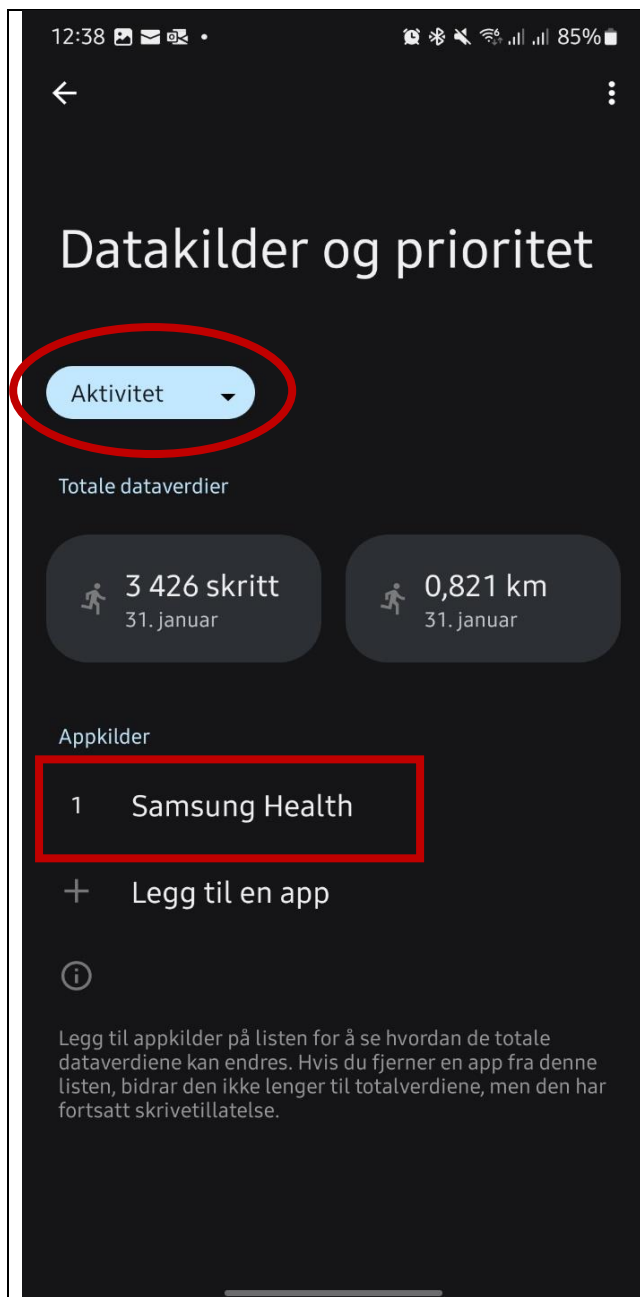
Gå tilbake til forrige side

Klikk på "Administrer data" nederst på siden

FysBot Håndbok



FysBot Håndbok



I løpet av studien anbefaler vi at

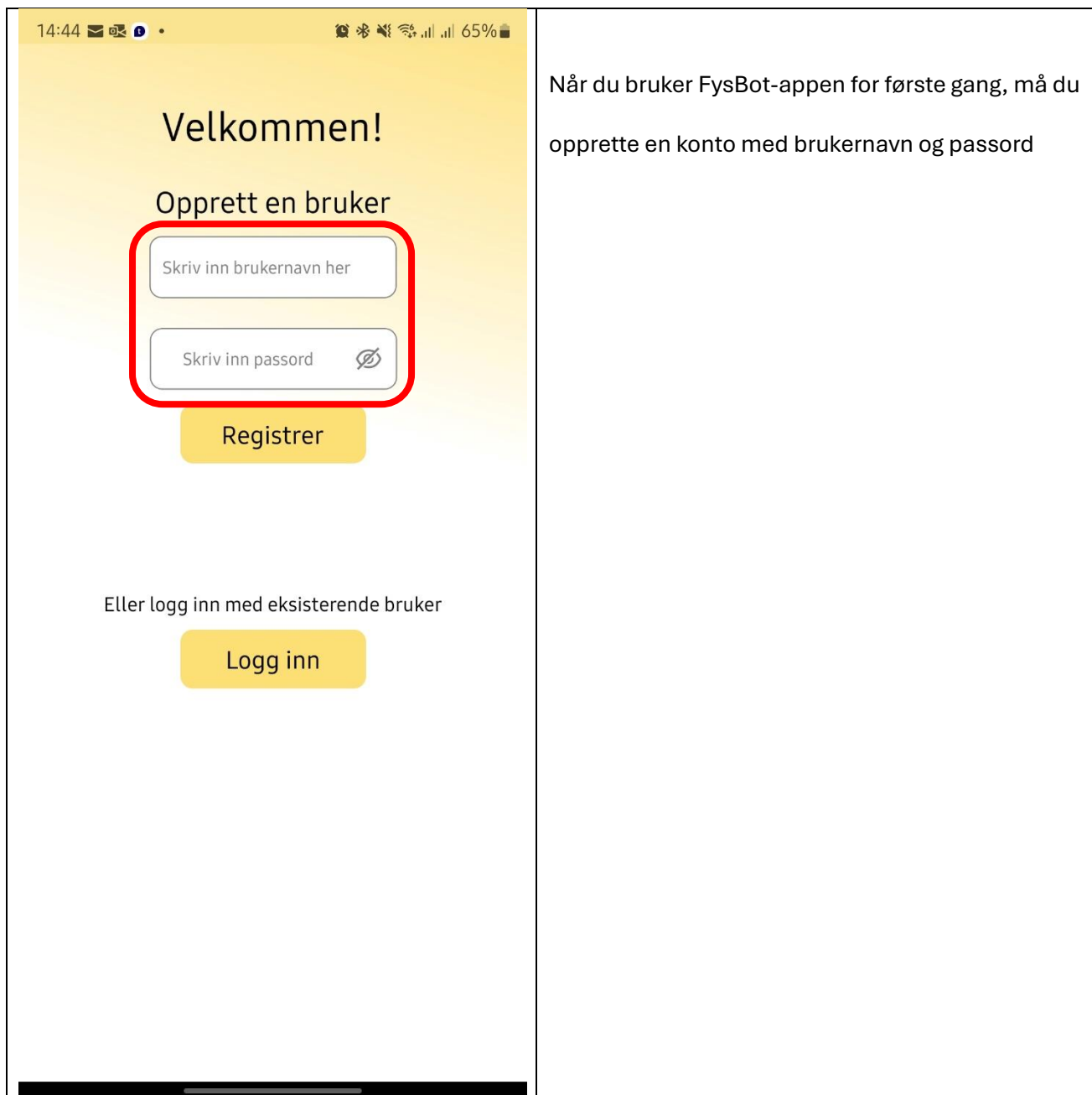
KUN én av disse er under Aktivitet-alternativet:

Samsung Health ELLER **Fit**

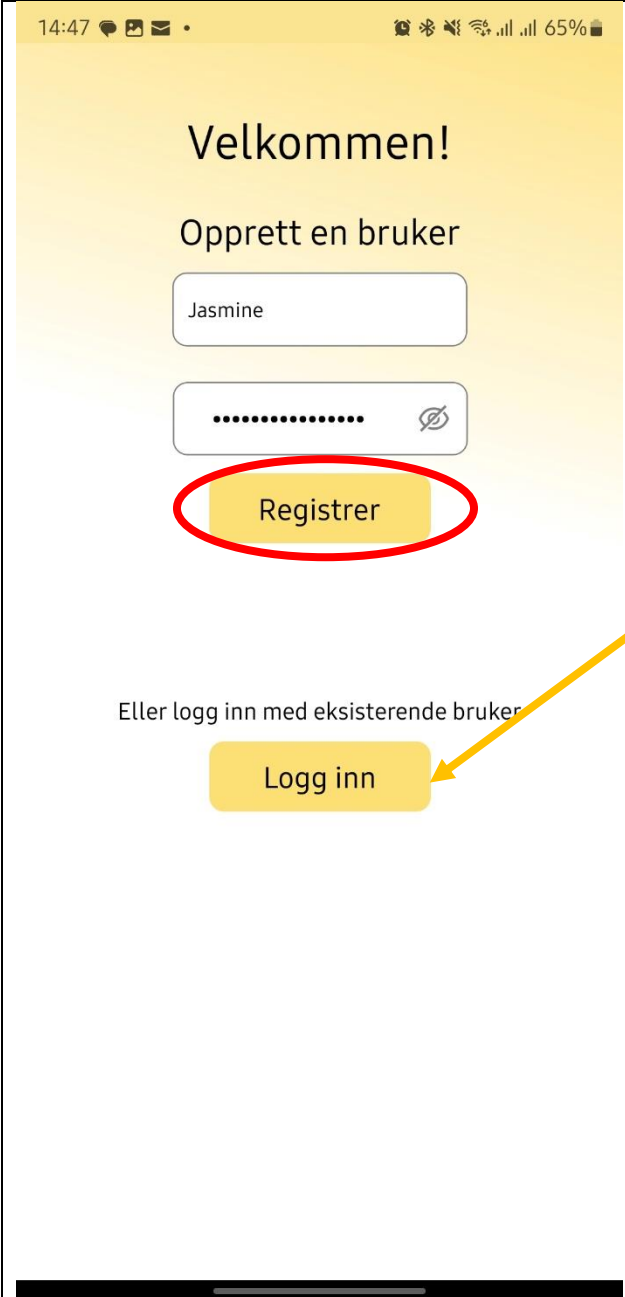
Fjern alle andre apper, da mer enn én app vil gi FysBot feil skrittdata

Kontooppsett

FysBot Håndbok



FysBot Håndbok



14:47 65%

Velkommen!

Opprett en bruker

Jasmine

.....

Registrer

Eller logg inn med eksisterende bruker

Logg inn

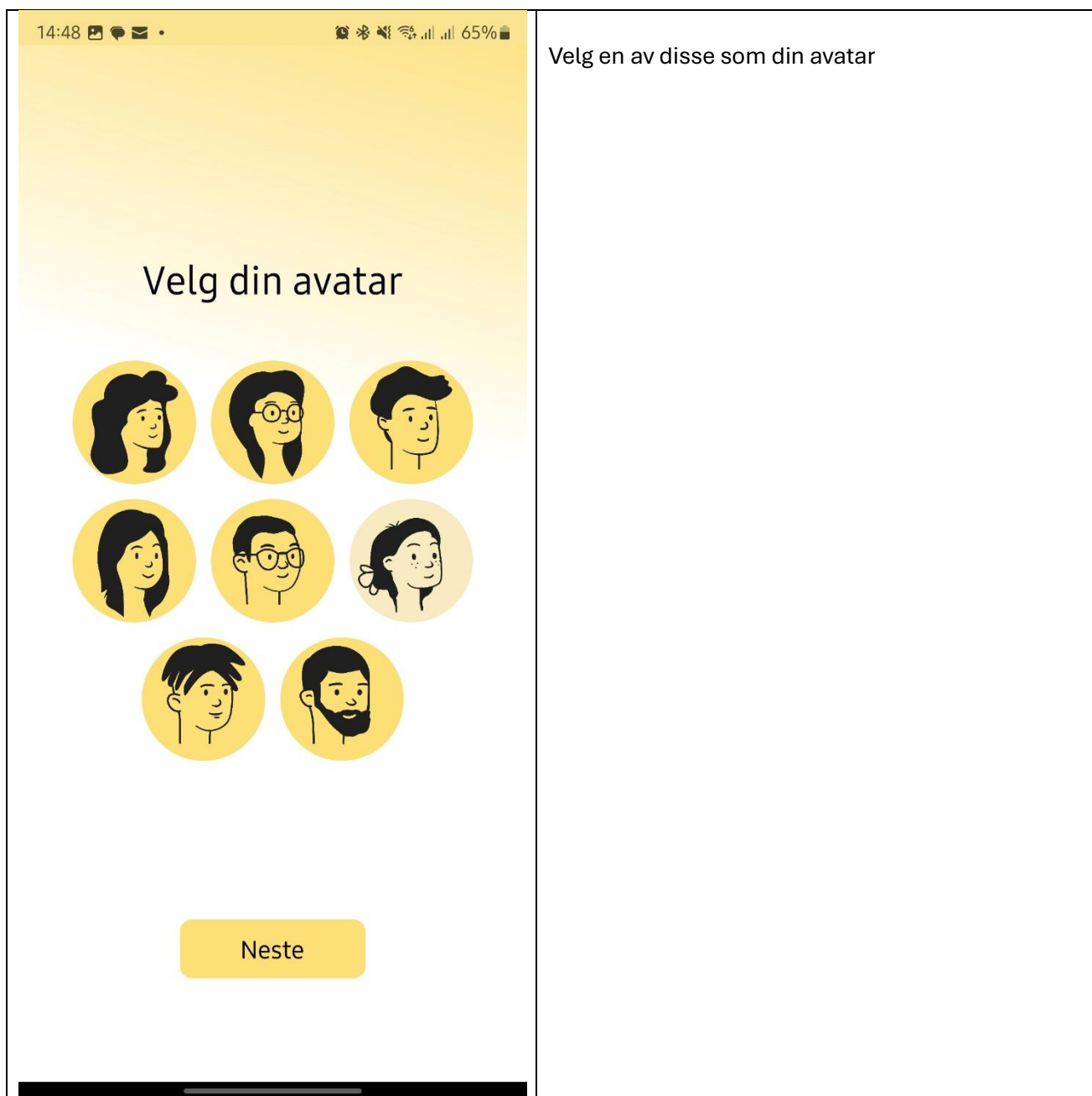
Opprett et brukernavn (helst et kallenavn) og et passord

Klikk på "Registrer"

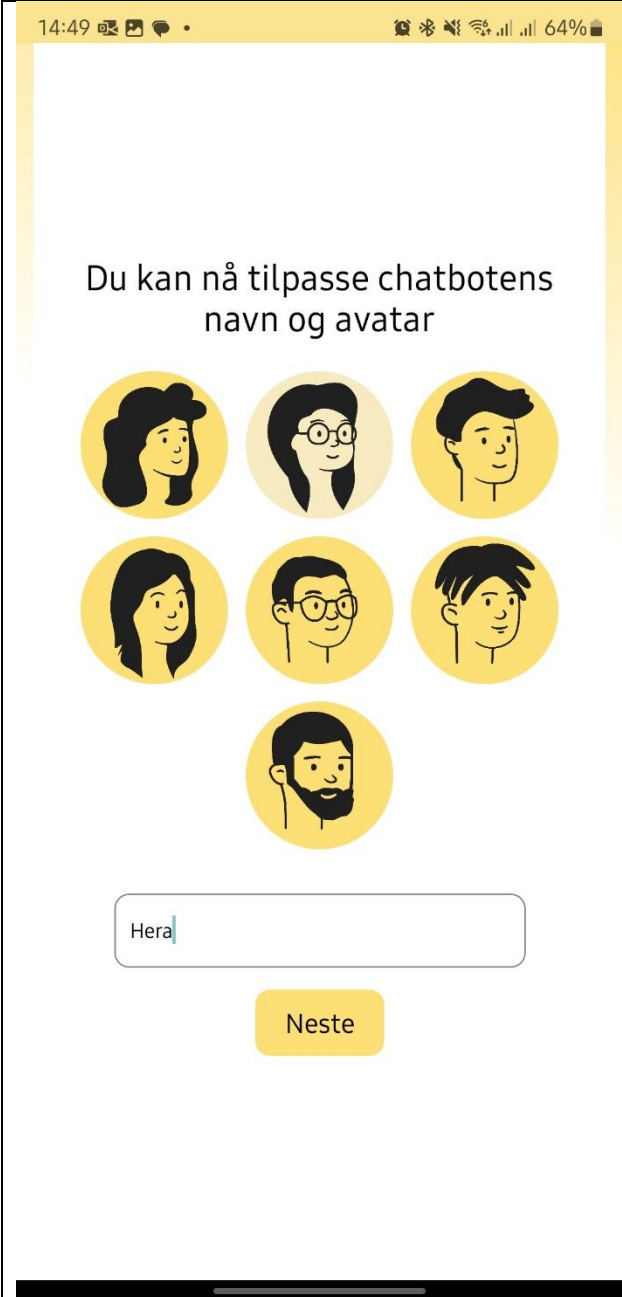
Hvis du allerede har en konto (*gjelder når du logge ut av appen*),

Klikk på Logg inn for å skrive brukernavn og passord

FysBot Håndbok



FysBot Håndbok



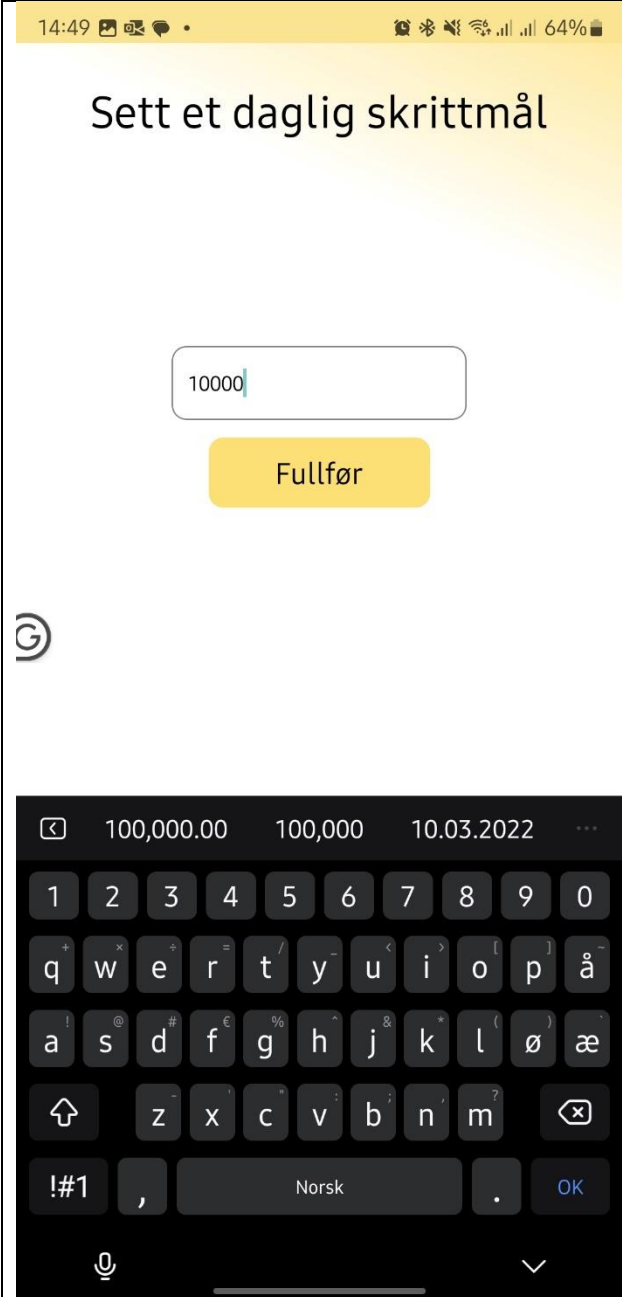
The screenshot shows a mobile app interface with a yellow header bar. At the top left, the time is 14:49 and there are notification icons. At the top right, there are icons for signal strength, Wi-Fi, and a battery level of 64%. The main content area has a white background with the text "Du kan nå tilpasse chatbotens navn og avatar" centered. Below this text is a grid of seven circular avatars: three in the first row, three in the second row, and one centered in the third row. Below the avatars is a text input field containing the word "Hera" with a cursor at the end. Below the input field is a yellow button labeled "Neste".

Velg en annen som chatbotens avatar

Gi chatboten et navn i tekstfeltet under

Klikk på «Neste»

FysBot Håndbok



14:49 64%

Sett et daglig skrittmål

10000

Fullfør

Skriv inn et tall i tekstfeltet for ditt daglige skrittmål. Velg et mål du tror er realistisk å nå hver dag.

Med mindre du har spesifikke begrensninger, anbefaler vi å starte med 10 000 skritt per dag.

100,000.00 100,000 10.03.2022

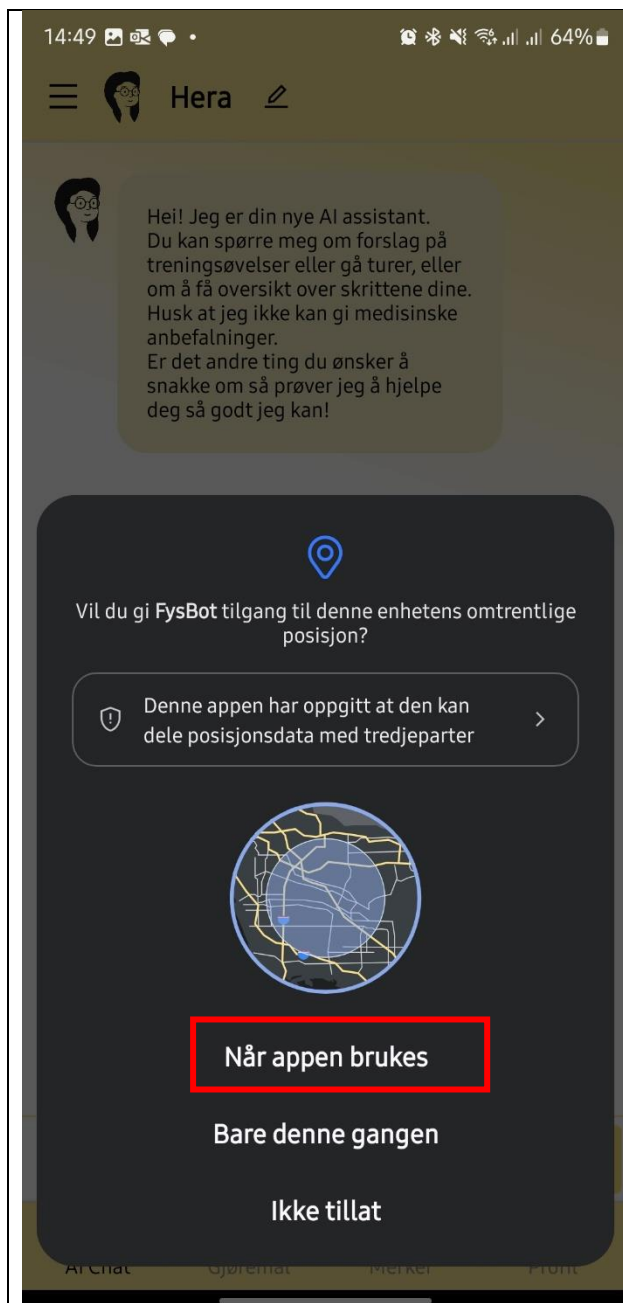
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

q w e r t y u i o p å

a s d f g h j k l ø æ

!#1 , Norsk . OK

FysBot Håndbok



For å motta forslag til fotturer basert på posisjonen din,

Velg "Når appen brukes" for å gi FysBot tilgang til bare din nåværende posisjon

(Posisjonsdata lagres ikke)

Brukerveiledning

Instruksjoner for hvordan du bruker FysBot-appen

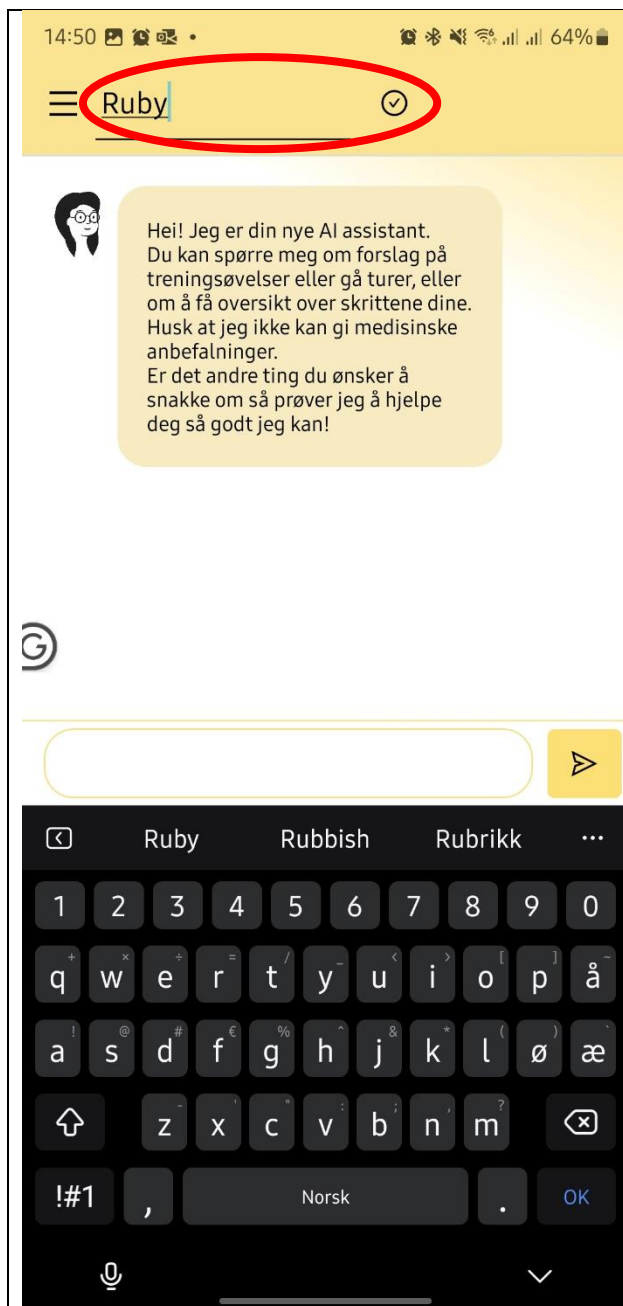
FysBot Håndbok



For å endre navnet på chatbotens avatar,

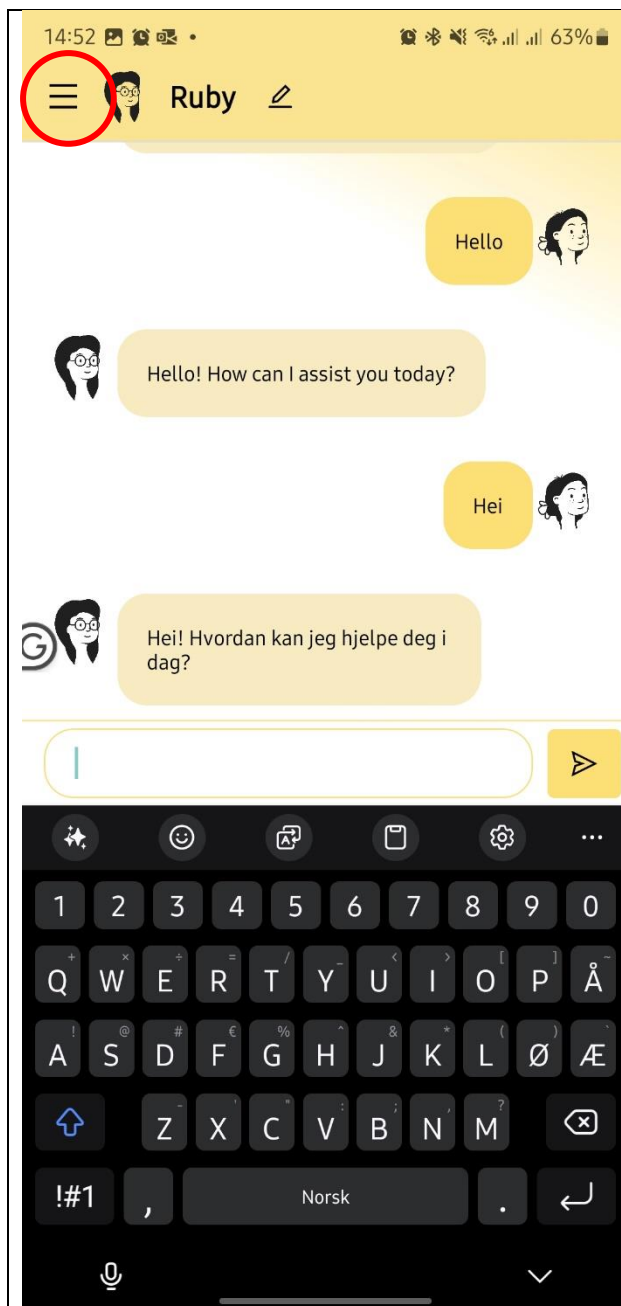
Klikk på blyantikonet

FysBot Håndbok



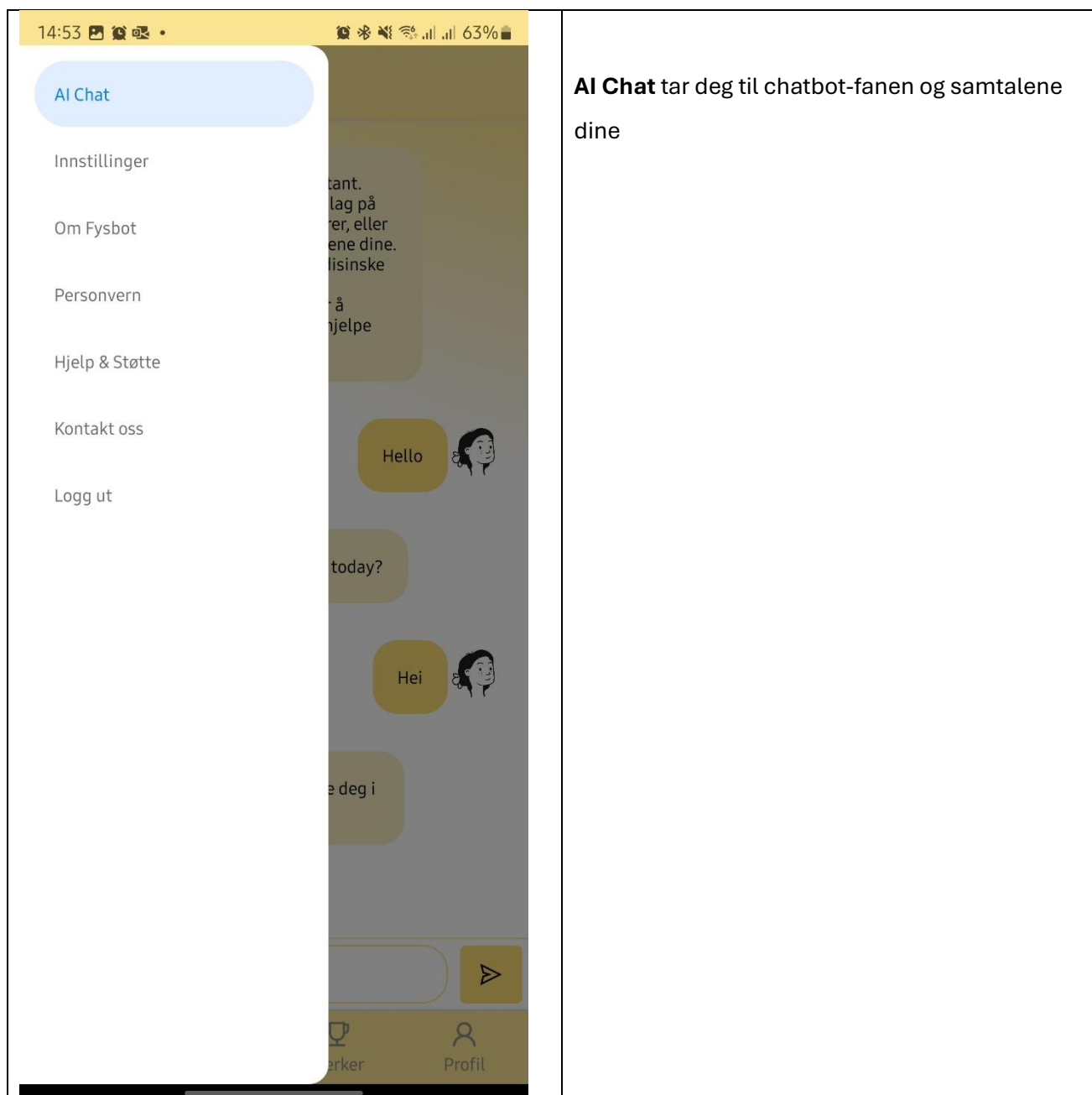
Skriv inn det nye navnet og klikk på sirkelen ved siden av det

FysBot Håndbok



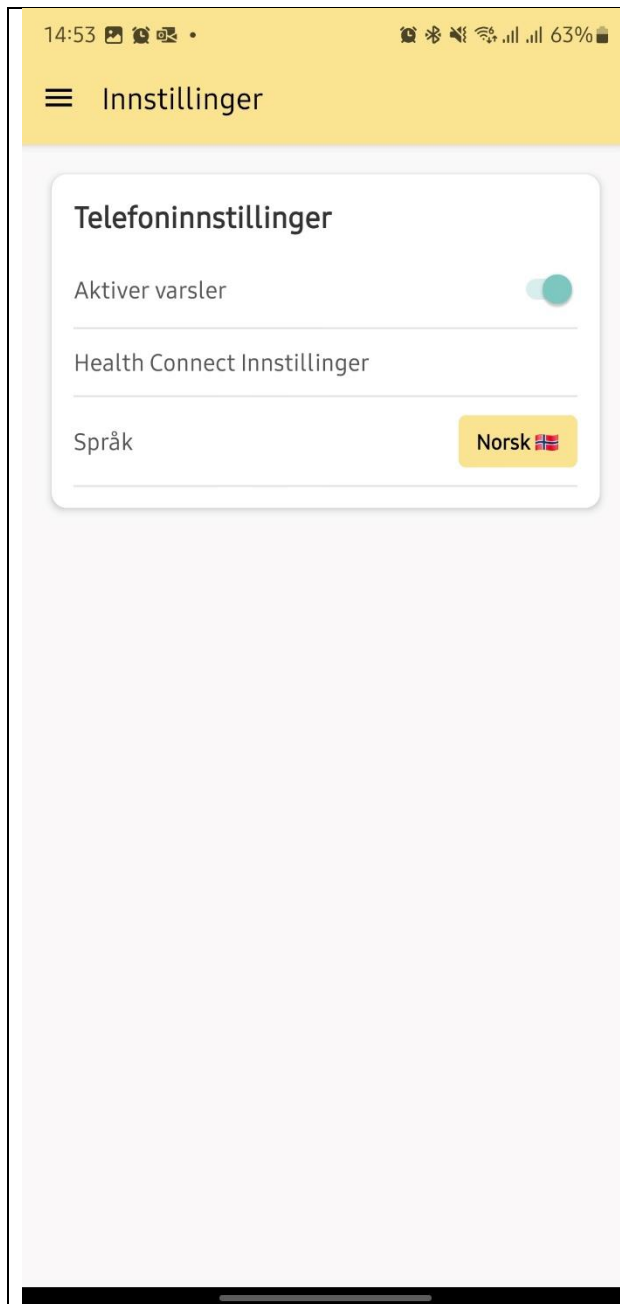
Du finner informasjon om FysBot og appens innstillinger ved å trykke på de tre linjene øverst til venstre i appen.

FysBot Håndbok



AI Chat tar deg til chatbot-fanen og samtalene dine

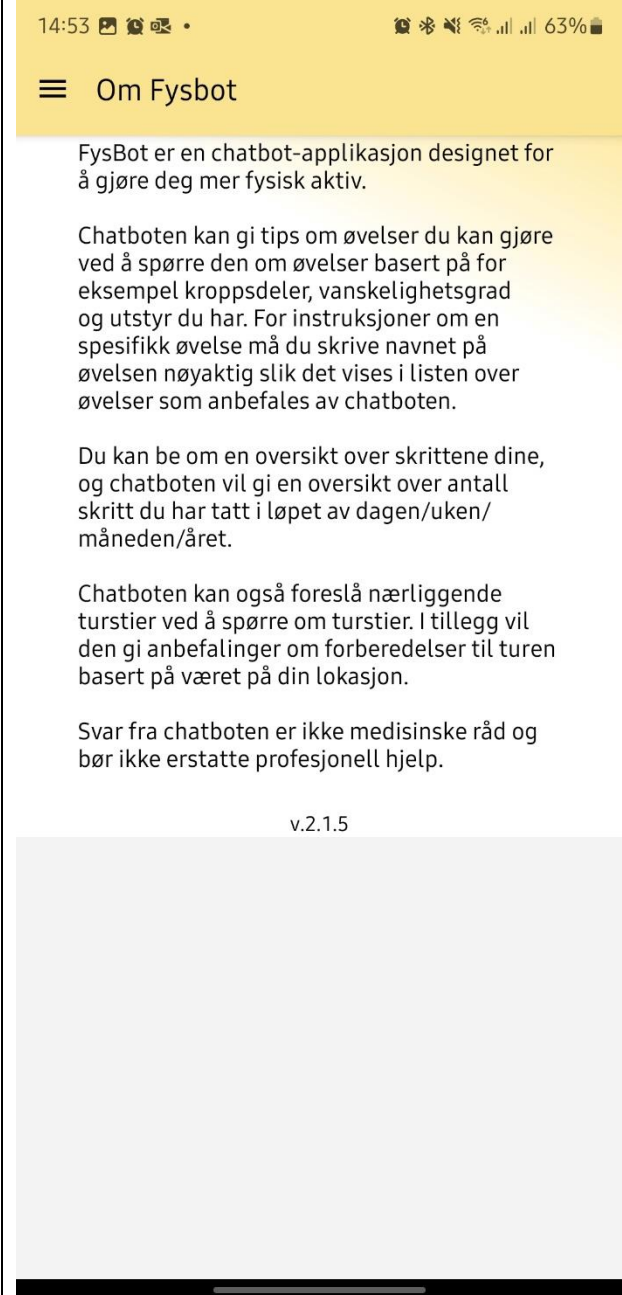
FysBot Håndbok


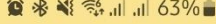



Under **Innstillinger** kan du gjøre følgende:


- Aktivere eller deaktivere varsler
- Endre Health Connect-innstillinger
- Velg appens språk – norsk eller engelsk – ved å klikke på språket til høyre

FysBot Håndbok


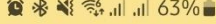
 <p>14:53 63%</p> <h2>Om Fysbot</h2> <p>FysBot er en chatbot-applikasjon designet for å gjøre deg mer fysisk aktiv.</p> <p>Chatboten kan gi tips om øvelser du kan gjøre ved å spørre den om øvelser basert på for eksempel kroppsdel, vanskelighetsgrad og utstyr du har. For instruksjoner om en spesifikk øvelse må du skrive navnet på øvelsen nøyaktig slik det vises i listen over øvelser som anbefales av chatboten.</p> <p>Du kan be om en oversikt over skrittene dine, og chatboten vil gi en oversikt over antall skritt du har tatt i løpet av dagen/uken/måneden/året.</p> <p>Chatboten kan også foreslå nærliggende turstier ved å spørre om turstier. I tillegg vil den gi anbefalinger om forberedelser til turen basert på været på din lokasjon.</p> <p>Svar fra chatboten er ikke medisinske råd og bør ikke erstatte profesjonell hjelp.</p> <p>v.2.1.5</p>	<p>Under Om FysBot finner du informasjon om appen og dens formål.</p>
--	--

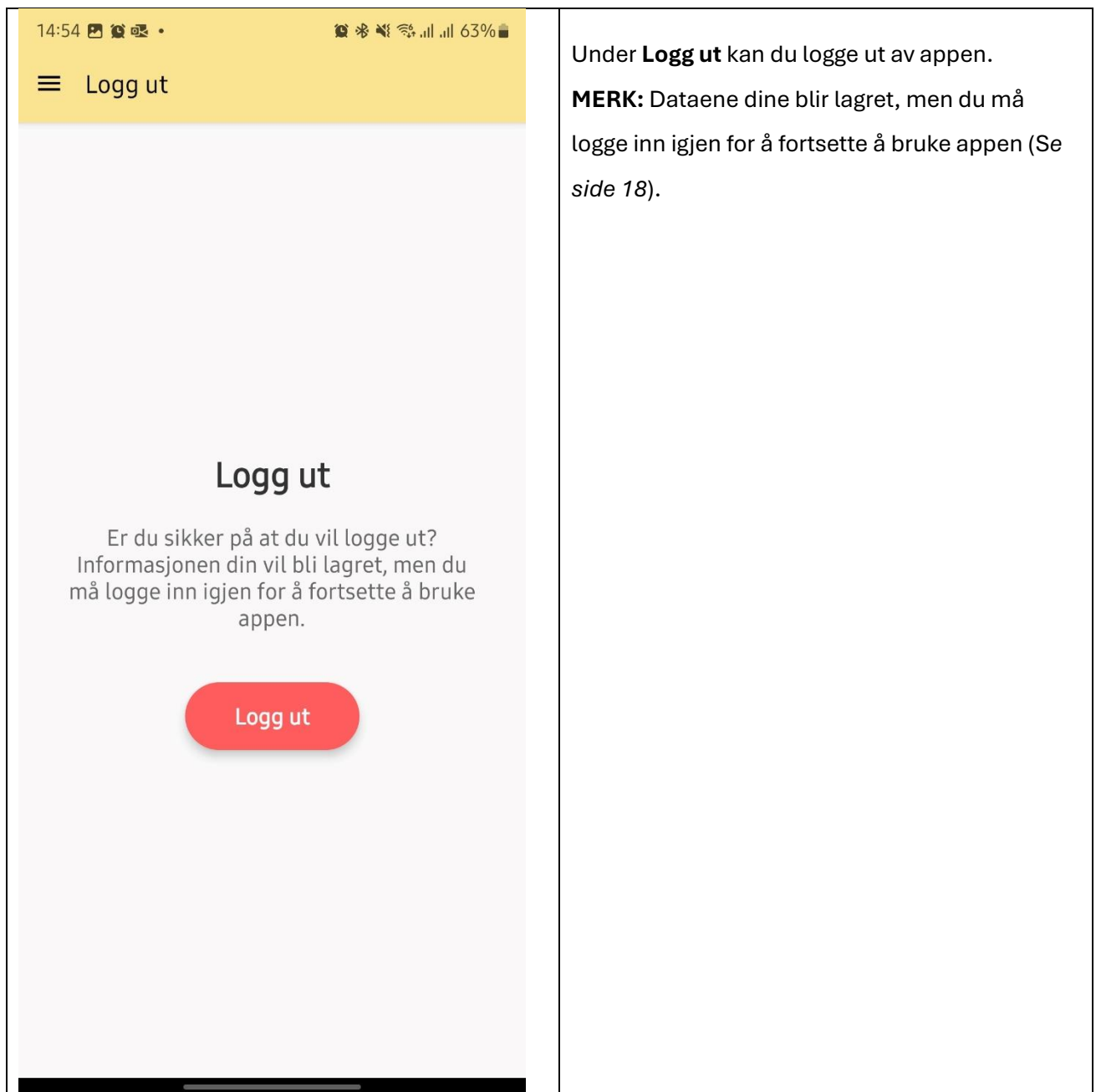
<p>14:54   63%</p> <p>☰ Personvern</p> <p>Sist oppdatert: 5. november 2024</p> <p>Denne personvernerklæringen beskriver våre retningslinjer og prosedyrer for innsamling, bruk og deling av din informasjon når du bruker tjenesten. Den informerer deg om dine personvernrettigheter og hvordan loven beskytter deg.</p> <p>Vi bruker dine personopplysninger for å levere og forbedre tjenesten. Ved å bruke tjenesten samtykker du til innsamling og bruk av informasjon i samsvar med denne personvernerklæringen.</p> <p>Tolkning</p> <p>Ord med stor forbokstav har betydninger definert under følgende vilkår. Definisjonene skal ha samme betydning uavhengig av om de forekommer i entall eller flertall.</p> <p>Definisjoner</p> <p>Konto betyr en unik konto opprettet for deg for å få tilgang til vår tjeneste eller deler av vår tjeneste.</p> <p>Tilknyttet enhet betyr en enhet som kontrollerer, er kontrollert av, eller er under felles kontroll med en part, der 'kontroll' betyr eierskap av 50 % eller mer av aksjene, egenkapitalen eller andre verdipapirer som gir rett til å stemme for valg av styremedlemmer eller annen styrende myndighet.</p> <p>Applikasjonen refererer til FysBot, programvaren levert av selskapet.</p> <p>Selskapet refererer til UiT Norges arktiske universitet, Hansine Hansens veg 18, og Nasjonalt senter for e-helseforskning, Sykehusveien 23  en avdeling ved Universitetssykehuset Nord-Norge, Hansine Hansens veg 67.</p> <p>Landet refererer til: Norge</p>	<p>Under Personvern finner du detaljert informasjon om hvordan vi beskytter og behandler dataene dine.</p>
--	---

FysBot Håndbok

<p>14:17  75%</p> <p>☰ Brukerhåndbok</p> <h2>Introduksjon</h2> <p>Velkommen til hjelpesiden. Her finner du informasjon om hvordan du bruker appen. For mer detaljert informasjon, last ned PDF-dokumentet nedenfor.</p> <h2>Hvordan Bruke Appen</h2> <ol style="list-style-type: none">1 Naviger gjennom menyen for å få tilgang til forskjellige seksjoner.2 Tilpass din AI-assistent via innstillingssiden.3 Spør fremgangen din og hold oversikt over prestasjonene dine på dashbordet. <p>Last ned Brukerveiledning (PDF) - EN</p> <p>Last ned Brukerveiledning (PDF) - NO</p>	<p>Under Brukerhåndbok får du tilgang til brukerhåndboken med instruksjoner for installasjon, oppsett av konto og bruk av appen.</p>
---	---

FysBot Håndbok

<p>14:54   63%</p> <p>☰ Kontakt oss</p> <h2>Kontakt oss</h2> <p>Hvis du har spørsmål, ta gjerne kontakt med oss.</p> <p>E-post: Send oss en e-post (fysbot@ehealthresearch.no)</p> <p>Telefon: +4790949760</p>	<p>Under Kontakt oss finner du vår e-postadresse og telefonnummer.</p> <p>Vi setter pris på tilbakemeldinger underveis i studien, både om små og store problemstillinger.</p>
---	--

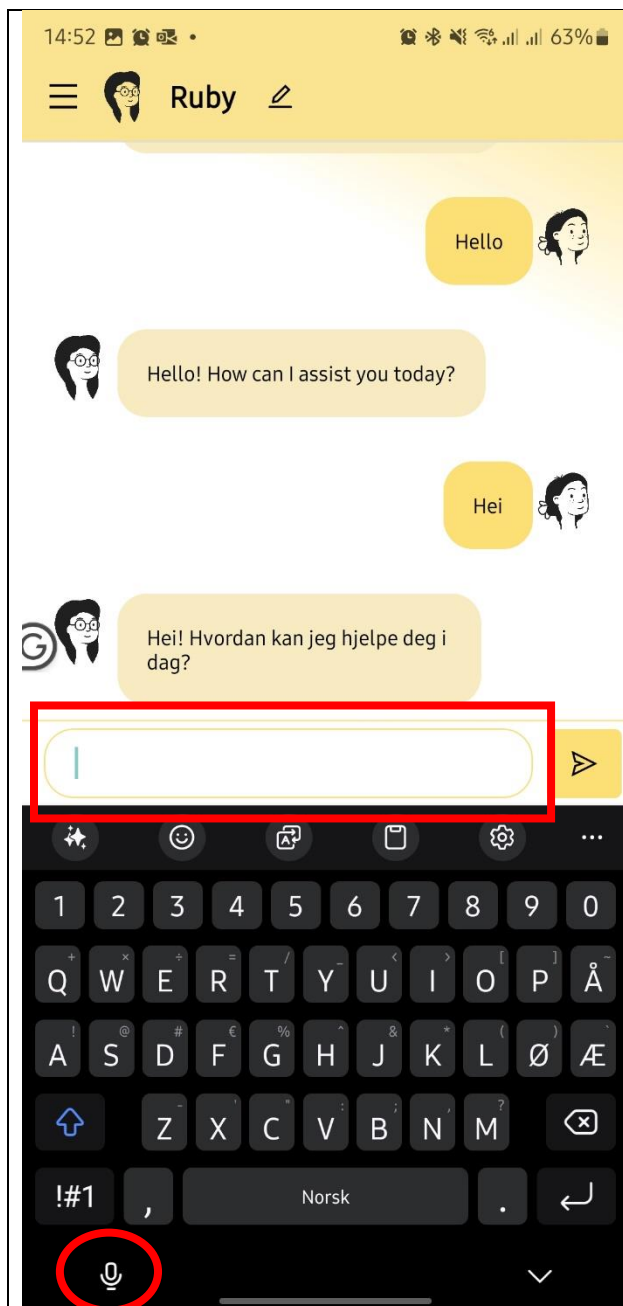


Under **Logg ut** kan du logge ut av appen.

MERK: Dataene dine blir lagret, men du må logge inn igjen for å fortsette å bruke appen (Se *side 18*).

AI Chat

FysBot Håndbok



Begynn å chatte med chatboten ved å klikke på tekstfeltet nederst på skjermen

Du kan skrive meldingen ved hjelp av tastaturet

ELLER

Klikk på mikrofonknappen nederst til venstre på tastaturet for tale til tekst

FysBot Håndbok



Du kan be chatboten om å foreslå øvelser.

Som standard vil chatboten gi en liste over øvelser basert på spørsmålet ditt.

For å få flere tips om en bestemt øvelse, skriv inn navnet på øvelsen slik det vises i listen

FysBot Håndbok

15:04 61%

☰ Ruby ✎

Her er instruksjoner for Sit-Up:

Legg deg ned på gulvet med føttene enten under noe som ikke vil bevege seg, eller ved å ha en partner som holder dem. Benene skal være bøyd i knærne. Plasser hendene bak hodet og lås dem sammen ved å klaske fingrene. Dette er startposisjonen. Løft overkroppen slik at den danner en imaginær V-form med lårene. Pust ut mens du utfører denne delen av øvelsen. Når du føler sammentrekningen i et sekund, senk overkroppen tilbake til startposisjonen mens du puster inn. Gjenta for anbefalt antall repetisjoner..



AI Chat Gjøremål Merker Profil

Mesteparten av tiden vil chatboten gi deg detaljerte instruksjoner på norsk, sammen med et par bilder som illustrerer øvelsen.


FysBot Håndbok





Du kan også skrive inn et annet øvelsesnavn fra listen for å få detaljer om den øvelsen.


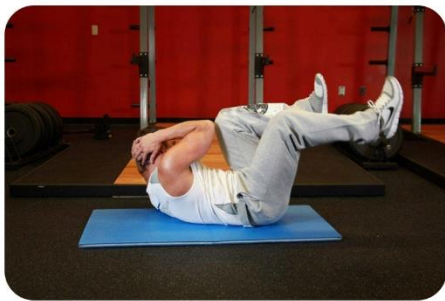
FysBot Håndbok


15:05 61%





☰  Ruby ✎

flytt med høyre ben og bringe inn kneet på venstre ben. Bøy høyre albue nærmere venstre kne ved å krope til siden, mens du puster ut. Gå tilbake til startposisjonen mens du puster inn. Kryp til motsatt side mens du sykler bena og før venstre albue nærmere høyre kne og pust ut. Fortsett å bytte på denne måten til alle anbefalte repetisjoner for hver side er fullført..

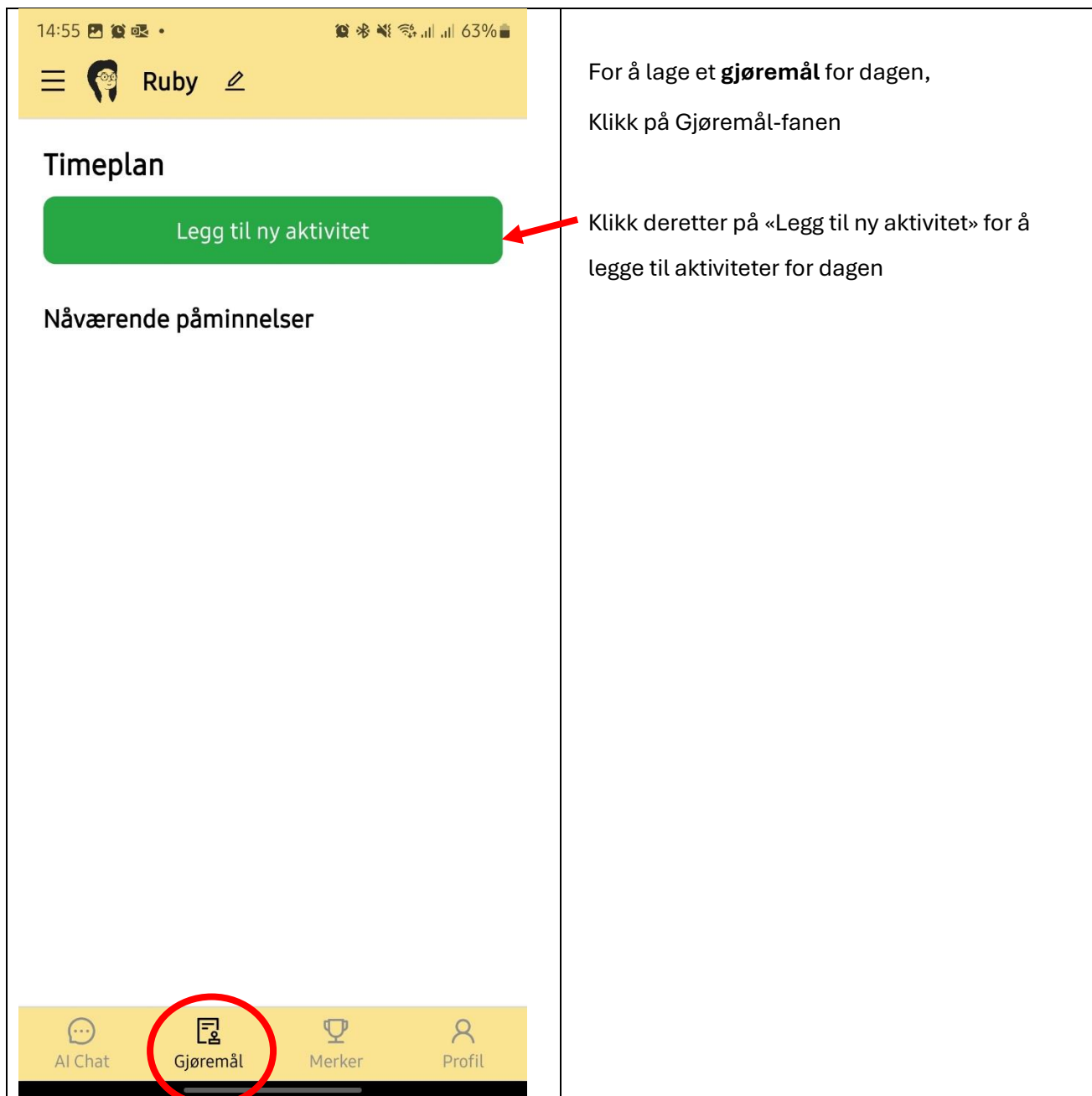
 

| 

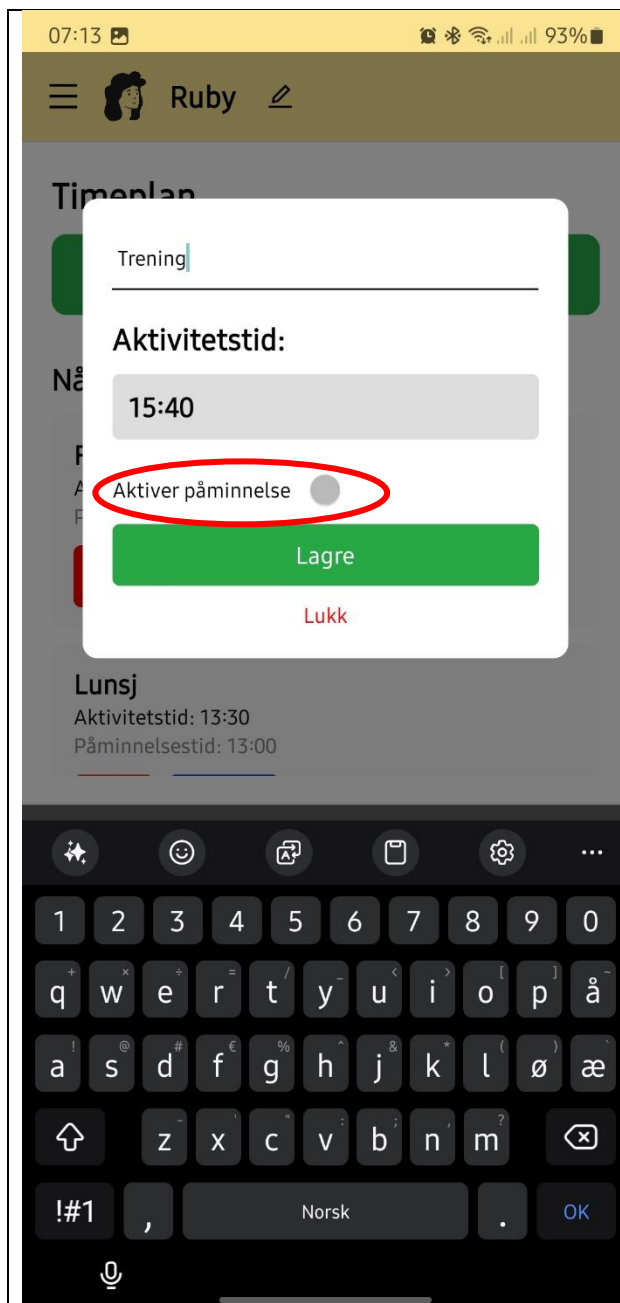
 AI Chat  Gjøremål  Merker  Profil

Gjøremål

FysBot Håndbok



FysBot Håndbok



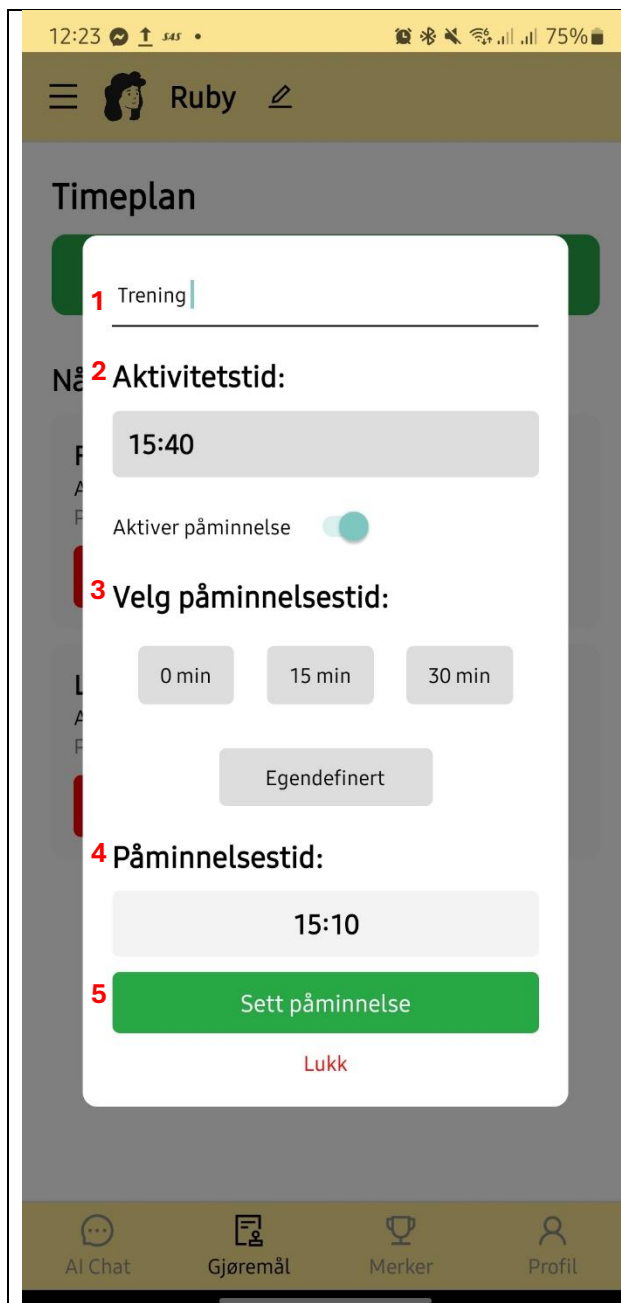
Hvis du vil at appen skal minne deg på aktiviteten:

- Klikk på den grå sirkelen ved siden av *Aktiver påminnelse*
- Du blir tatt til neste trinn (se nedenfor)

ELLER:

- Du kan angi tid og klikke på *Lagre* for å opprette en aktivitet uten påminnelse

FysBot Håndbok



Når du vil legge til en ny aktivitet med påminnelse,

1 – Tittel

2 – Tid (Timer og minutter)

3 – Velg når du vil ha en påminnelse (f.eks. 15 minutter før hvis du velger 15 min)

4 – Hvordan er det nøyaktige tidspunktet du får påminnelsen

5 – Klikk for å legge til aktiviteten i aktivitetslisten

FysBot Håndbok

14:56 63%

Ruby

Timeplan

[Legg til ny aktivitet](#)

Nåværende påminnelser

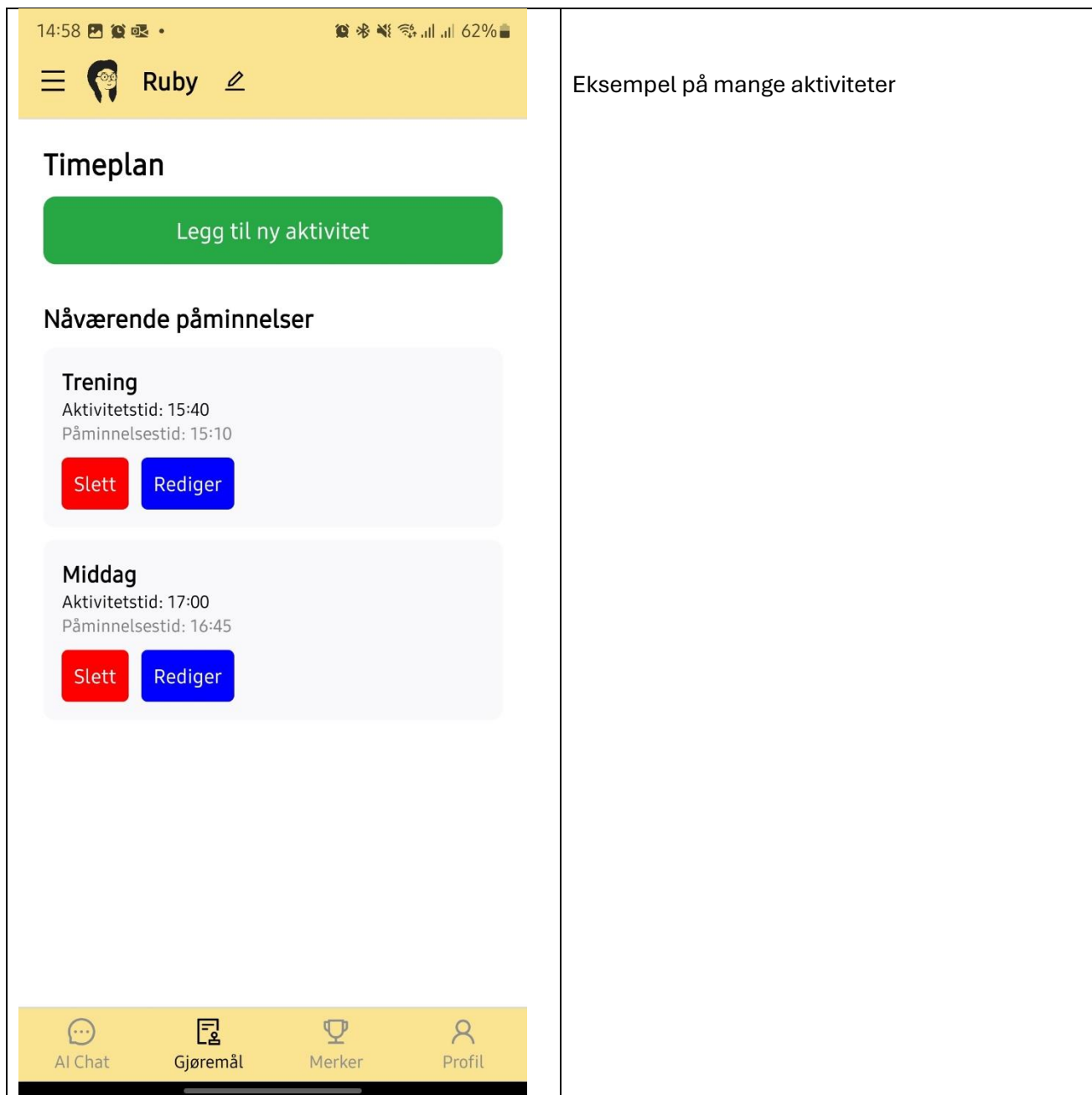
Trening
Aktivitetstid: 15:40
Påminnelsestid: 15:10

[Slett](#) [Rediger](#)

[AI Chat](#) [Gjøremål](#) [Merker](#) [Profil](#)

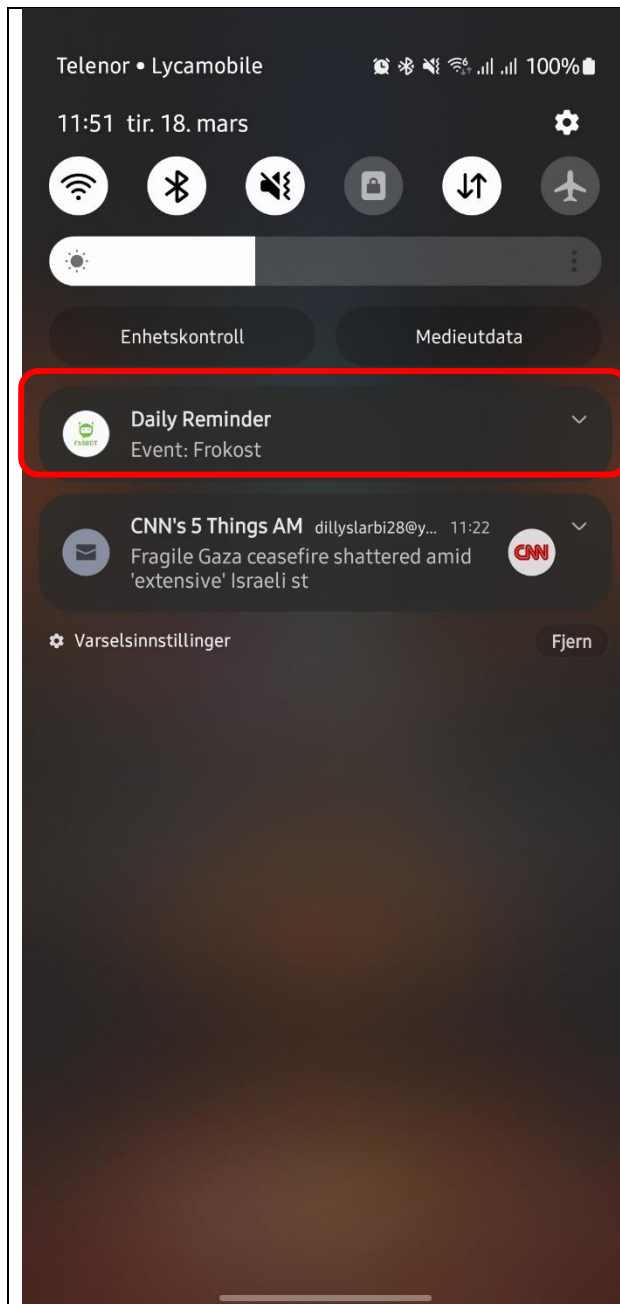
Eksempel på en aktivitet:
Trening kl15:40 med påminnelse kl15:10

FysBot Håndbok



Eksempel på mange aktiviteter

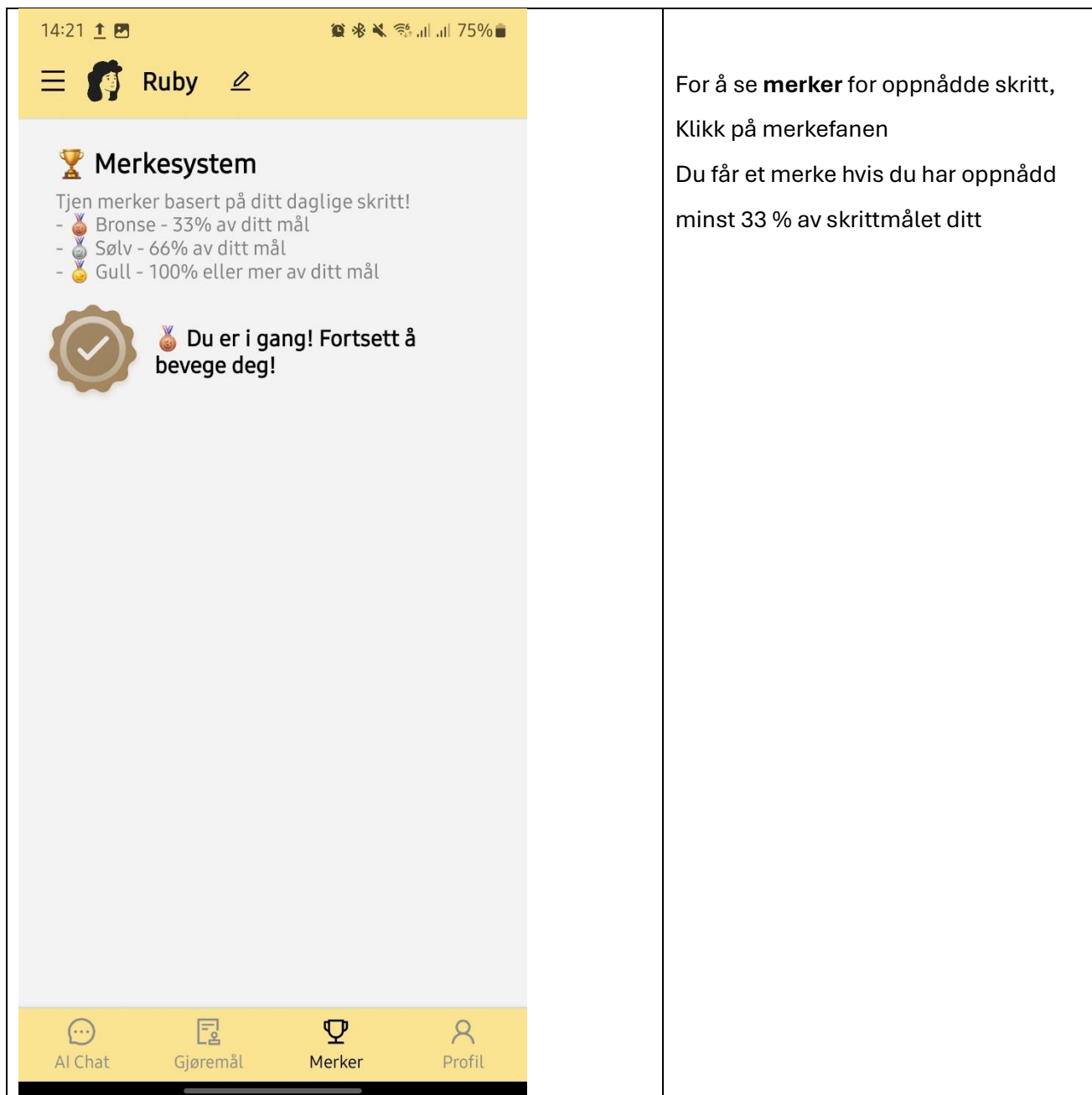
FysBot Håndbok



Aktivitetspåminnelsen vises som et varsel på mobilen.

Merker

FysBot Håndbok



For å se **merker** for oppnådde skritt,

Klikk på merkefanen

Du får et merke hvis du har oppnådd

minst 33 % av skrittmålet ditt

Profil

FysBot Håndbok

14:59 62%

Ruby

4051/10000 (41%)

Trykk på et punkt for å se antall skritt

Dag	Skritt
M	~7000
T	~4000
O	~6000
T	~3000
F	~1000
L	~1000
S	~1000

Målet ditt: 10000 skritt

Sett mål

AI Chat Gjøre mål Merker Profil

Profilfanen består av
Oversikt over skritt i forhold til målet ditt

Visuell oversikt over daglige skritt for uken

Nåværende skrittmål

Endre skrittmål

FysBot Håndbok



Et standardtidspunkt er satt for daglige oppdateringer om fremgangen din mot skrittmålet.

Du kan endre tidspunktet slik:

1. Trykk på knappen.
2. Angi ønsket tid.