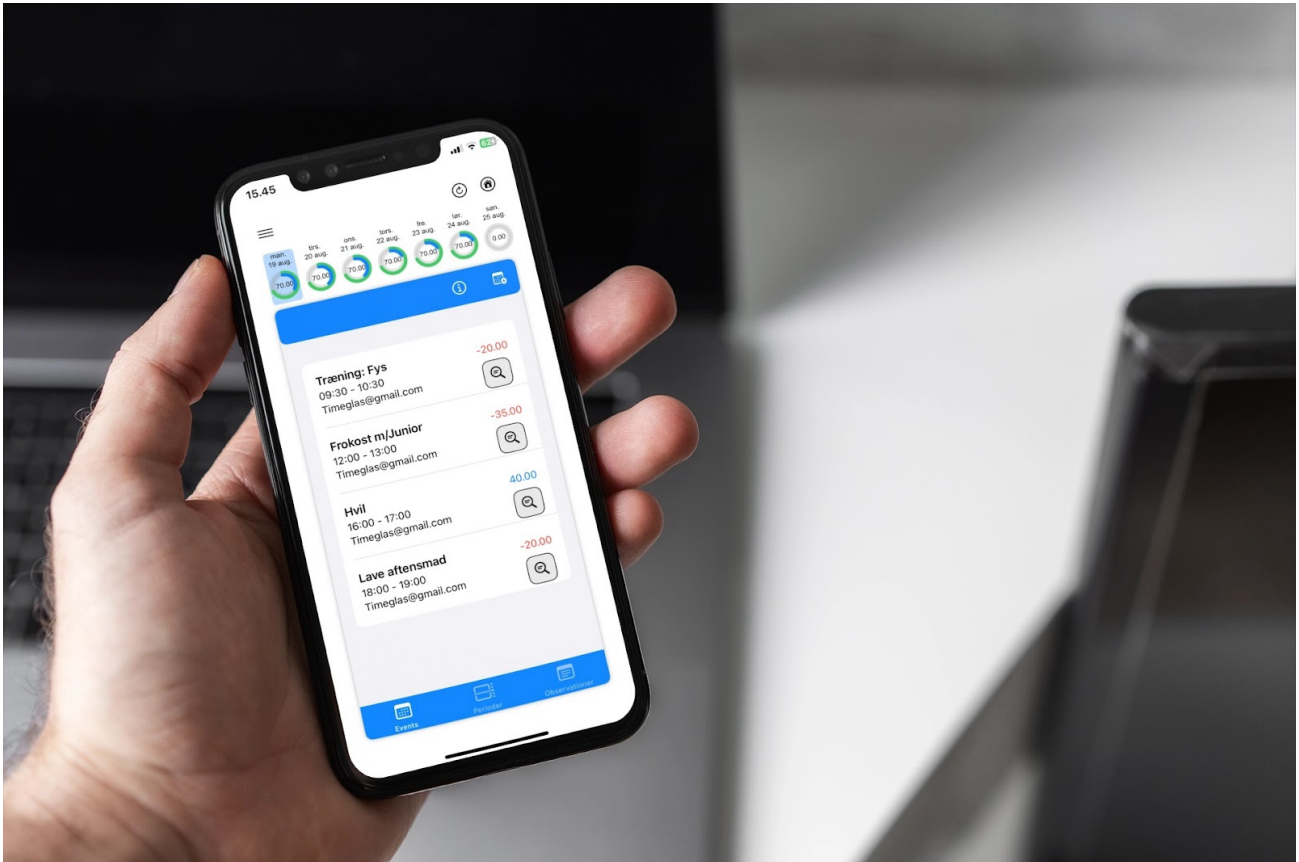
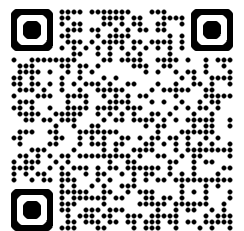
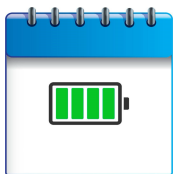




www.EnergiForvaltning.dk





Bagvedliggende tanker:

Energiforvaltning er skabt til borgere, der oplever fatigue, og som finder det udfordrende at gennemføre hverdagens aktiviteter uden at føle sig drænet. Appen hjælper brugeren med at opnå en bedre forståelse af sit energiniveau både dagligt og over ugen, så kroppen og hjernen undgår at "lukke ned".

Formålet med Energiforvaltning er først og fremmest at støtte brugeren i at etablere gode rutiner og vaner. Ved hjælp af visuelle værktøjer får brugeren indsigt i, hvordan belastninger og kapaciteter udvikler sig fra dag til dag og gennem ugen.

Appens mål er at guide brugeren til en dybere forståelse af sine begrænsninger og skabe et overblik over hverdagens belastninger. Gennem visualisering af statistik kan brugeren opbygge et stærkt beslutningsgrundlag, som kan styrke samarbejdet med både rehabiliteringsteams, terapeuter og pårørende. Dette gør det muligt at træffe beslutninger baseret på konkrete data frem for udelukkende på følelser og erindringer, som kan være påvirket af brugerens mentale helbred.

Pointen med app'en...

1. At guide og støtte brugeren i at forstå sine nye kapaciteter i livet.
2. At skabe bedre forudsætninger for terapeuter til at hjælpe brugeren mere effektivt.

Begge dele baseres på data og statistik indsamlet fra brugerens daglige aktiviteter. Værktøjet giver mulighed for at frembringe og visualisere statistik, hvilket hjælper med at træffe velovervejede beslutninger omkring genoptræning, rehabilitering og håndtering af livet med fatigue.

Derudover kan statistikken også fungere som værdifuld evidens i forskningsprojekter, hvilket bidrager til yderligere indsigt og udvikling på området.

Hvorfor Energiforvaltning · dk ?

- Energiforvaltning · dk hjælper dig med at forstå din nye kapacitet efter en skade, så du bedre kan tilpasse dig dine daglige aktiviteter.
- Få et overblik og find balancen mellem dine aktiviteter og din begrænsede energi, så du undgår at blive overbelastet.
- Energiforvaltning · dk sikrer en mere stabil energikurve, så du kan forebygge og håndtere et lavere energiniveau i hverdagen med minimal støtte.
- Lær at forstå og navigere i dit nye liv efter sygdom eller skade, hvor energien måske ikke længere er, hvad den var.
- Appen gør det muligt for dig at få indsigt i dine daglige belastninger og kapacitet, så du kan tage styring over din hverdag.
- Energiforvaltning · dk guider dig mod at opbygge nye, sunde vaner, der passer til din nuværende livssituation.



App'en skal have adgang til telefonens kalender:

App'en vil bede om adgang til kalenderen på din telefon eller iPad, da det er gennem dine daglige aktiviteter, at app'en kan beregne din belastning og kapacitet. Ved at få indsigt i din kalender kan værktøjet over tid opbygge et omfattende statistisk grundlag, som hjælper dig med at forstå din hverdag bedre.

Denne information giver dig mulighed for at træffe velovervejede beslutninger, der maksimerer udbyttet af din energi. På den måde kan du kommunikere dine behov bedre, både til dig selv og dine nærmeste, og finde en sund balance i dit liv.

Algoritmen / metoden:

App'en bygger på en videreudvikling af energiforvaltningsmetoden, som er beskrevet på Sundhedsstyrelsens hjemmeside og har været anvendt i Danmark i flere år. Metoden handler grundlæggende om at tilpasse sig en ny hverdag efter sygdom eller skade ved at planlægge og administrere aktiviteter ud fra en begrænset kapacitet. Målet er at undgå overbelastning, så der opnås en bedre balance gennem dagen og ugen.

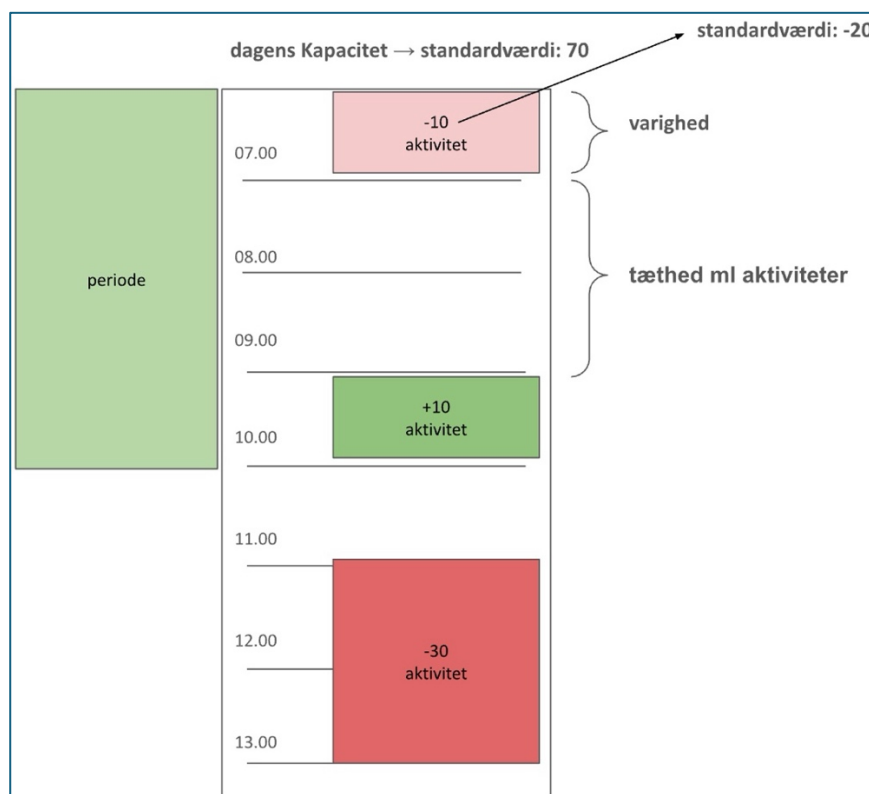
Algoritmen i app'en tager udgangspunkt i din kapacitet og de belastninger, du møder, og er udvidet med muligheden for at angive perioder på dagen, hvor du har mere eller mindre energi der vil påvirke følelsen af aktiviteter der er planlagt i samme tidsrum. App'en måler desuden tætheden, varigheden og intensiteten af dine aktiviteter, og den registrerer i alt 27 datapunkter dagligt. Alle disse data kan nemt eksporteres som et regneark, hvilket giver dig en dybdegående indsigt i dit energiforbrug og hjælper dig med at træffe bedre beslutninger for din hverdag.

Grundlæggende begreber

Kapacitet Standard værdien er som udgangspunkt 70, men kan indstilles i app'en så den passer brugerens kapacitet.	Er et mål for den energi brugeren har i alt til rådighed i løbet af dagen. Går til +100
Belastning Standard værdien er som udgangspunkt -20, men kan indstilles i app'en så den passer brugerens følelse af aktiviteter belastning.	Er et udtryk for hvor meget og hvordan en aktivitet påvirker brugeren. Går fra -100 til + 100.
gennemsnitlige kapacitet i løbet af dagen beskriver hvor meget kapacitet brugeren i gennemsnit har time for time i løbet af dagen.	beregnes ved sum af kapacitet divideret med antal timer på dagen
Gennemsnitlige aktivitets belastning Beskriver hvor stor belastningen de enkelte aktiviteter i gennemsnit på den pågældende dag. Her indregnes hvil og andre positive/opladende aktiviteter med.	beregnes ved sum af event belastning divideret med antal timer på dagen
Gennemsnitlige reel belastning	beregnes ved sum af reel belastning divideret med antal timer på dagen



Den reelle belastning er et udtryk for hvordan en aktivitet reelt føles ift. kapacitet på det aktuelle tidspunkt af dagen. Hvis bruger f.eks. har det bedst / mest kapacitet om morgenen angives dette som en periode og påvirker følelsen af en aktivitet i samme tidsrum. Så en hård aktivitet føles mindre belastende i en god periode ift den normale kapacitet. Den gennemsnitlige reelle belastning er derfor et udtryk for følelsen af de enkelte aktiviteter den pågældende dag.	
Aktivitets tæthed Et udtryk for meget tæt dagen har været pakket af aktiviteter. En høj værdi betyder at aktiviteter i løbet af dagen har fulgt hinanden og at der kun er meget lidt luft uden aktiviteter.	Udregnes ved antal af aktiviteter pr dag / med tid af dagen uden aktiviteter.
Aktivitets Max tæthed	udtryk for den største tid mellem to aktiviteter
Aktivitets Min tæthed et udtryk for korteste tid mellem aktiviteter, jo lavere værdi jo mere tætpakket er hverdagen potentiel og kan derfor være udtryk for høj belastning.	Et resultat på 0 betyder at mindst to aktiviteter har været planlagt uden ophold.

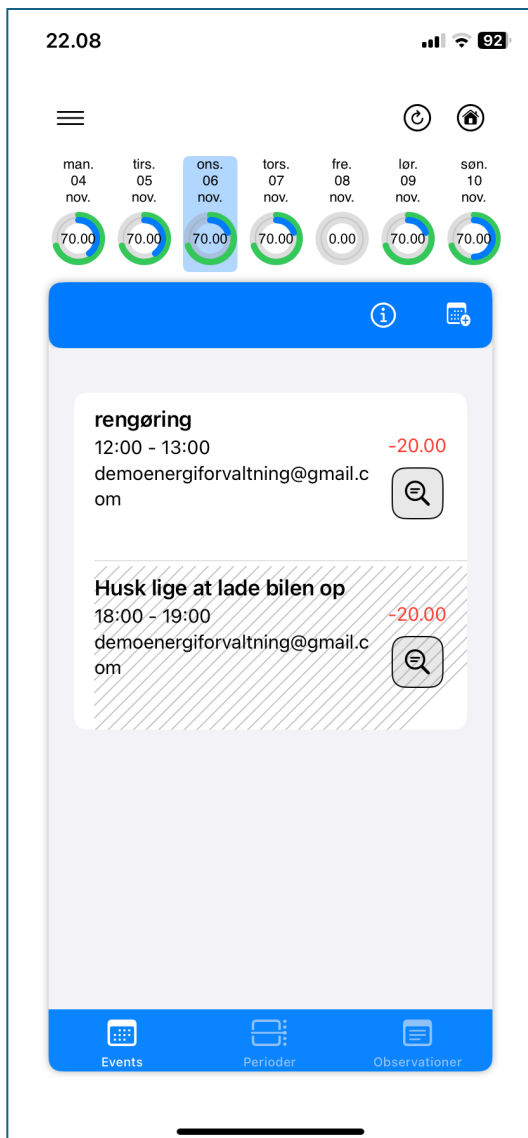


Visuel repræsentation af algoritme / metode.



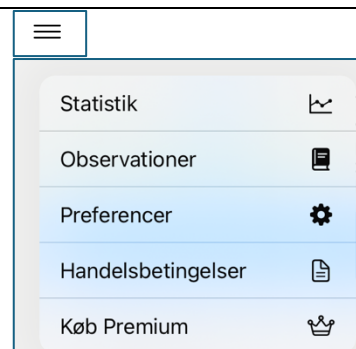
Start skærm / aktivitetsliste

Dette er billedet som brugeren ser når app'en startes op.

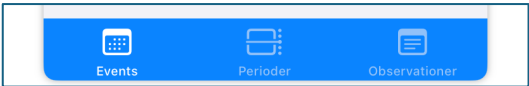


Beskrivelse af Events og start skæmbillede

De 3 vandrette streger åbner menuen op.





Den "runde pil" genindlæser informationer og kan bruges til at forcere app'en at hente nye informationer. Knappen med huset sætter den valgte dag til aktuell dato	
Ugedagens belastning er visualiseret med farver. Den lyseblå markering er den valgte ugedag, som udgangspunkt den aktuelle dato. Den blå inderste markering er dagens belastning, og den grønne er kapaciteten.	
Dagens aftaler og aktiviteter er listet med titel, tidspunkt og angivelse af belastning, samt fra hvilken kalender aktiviteten kommer fra. Aktiviteter som "fravælges" eller "ignoreres" bliver ikke medregnet i dagens energi og er skraveret ud. Aktiviteter som tidsmæssigt er overstået, får brugeren mulighed for at notere sine evalueringer eller erfaringer ved at trykke på det lille forstørrelsesglas. Disse evalueringer kan bruges til senere at reflektere og diskutere ændringer i hverdagen med f.eks. terapeut eller pårørende.	
Nederst vælges hvorvidt - aktiviteter, - perioder eller - observationer vises på skærmen – hvor man blot kan skifte mellem dem uden det påvirker indholdet på de enkelte lister.	



Opret & ændring af aktiviteter

Man kan vælge at opdatere eller ændre aktiviteterne ved at trykke på dem.

Øverst vises titlen, der kan ændres ved at trykke på den og skrive ændringerne.

Belastningen indstilles med "slider"
fra -100 → ekstrem hårdt
til +100 → fuldt opladning/hvil.

Er man i tvivl kan ? knappen bruges.



Perioder

Som aktiviteter listes dagens perioder, men i stedet for belastninger repræsenterer perioder for ændring i brugerens kapacitet i bestemte tidsrum.

Det kan f.eks være at brugeren "er bedst" om formiddagen og dermed føler mere kapacitet i dette tidsrum. I nedenstående eksempel er kapaciteten 90 i denne periode, dermed vil alle aktiviteter føles hårdere end hvis ens kapacitet var 100.

Det betyder at alle aktiviteter i dette tidsrum vil føles anderledes og deres "reelle værdi" derfor blive beregnet højere eller lavere ift aktiviteternes angivne belastning.

Reel belastning udregnes dermed som:

$$\text{aktivitets belastning} / \text{periodens kapacitet} * 100 = \text{den reelle belastning}$$

Eksempel: Rengøring

Belastning: -20

Periode kapacitet: 90

Den reelle belastning = $-20/90 * 100 = -22,22$

Hvilket kun forværres ved perioder med lavere kapacitet.





Opret & ændring af perioder

22.09 92

Opret ny periode

Titel

Indstil kapacitet: 70

DATO OG TID

Dato 6. nov. 2024

Start 22.09

Slut 23.09

Gem

Titel noteres

kapacitet angives mellem 0 – 100 hvor 0 betyder ingen kapacitet og 100 er fuldt opladet / normalt

standardværdien i app'en er angivet til 70 og skal ses som et udtryk for brugeren har begrænset kapacitet ift før sygdom eller skade. Denne standard værdi kan juseres under præferencer.

Titel

Indstil kapacitet: 70



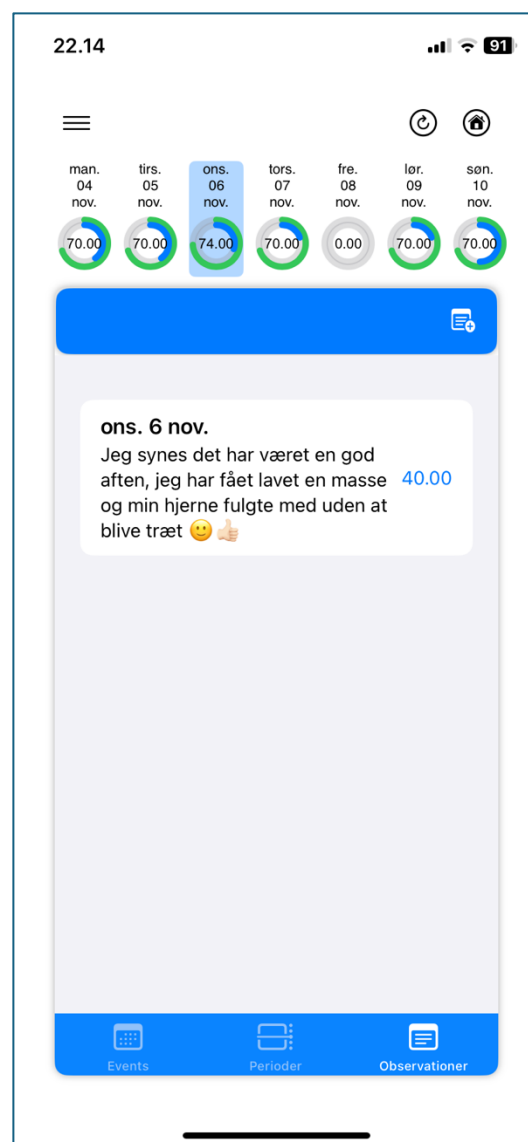
Periodens angives med dato, start og slut klokkeslæt.

DATO OG TID	
Dato	6. nov. 2024
Start	22.09
Slut	23.09

Observationer

Hensigten med Observationer er at give brugeren mulighed for at notere erfaringer og observationer fra hverdagen som en slags dagbog

Observationer beskrives med tekst og billeder samt points der kan værdisætte/vægte observationen.



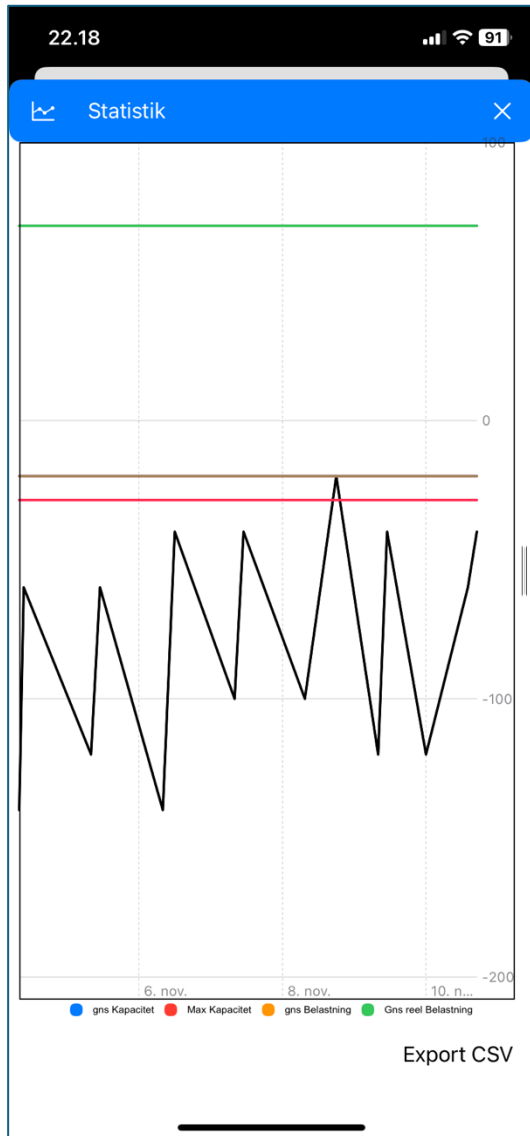


Statistik

I statistik kan du række data ud for en nærmere angivet periode. Som udgangspunkt vil de sidste 7 dage være angivet i grafen.

Alle 27 data punkter pr dag kan trækkes ud af app'en ved trykke på "Export csv" der gemmer den valgte periode i et regneark.

Export CSV



Ved at trykke på panelet til højre kan en anden periode angives samt hvilke værdier medtages i grafen.





Præferencer

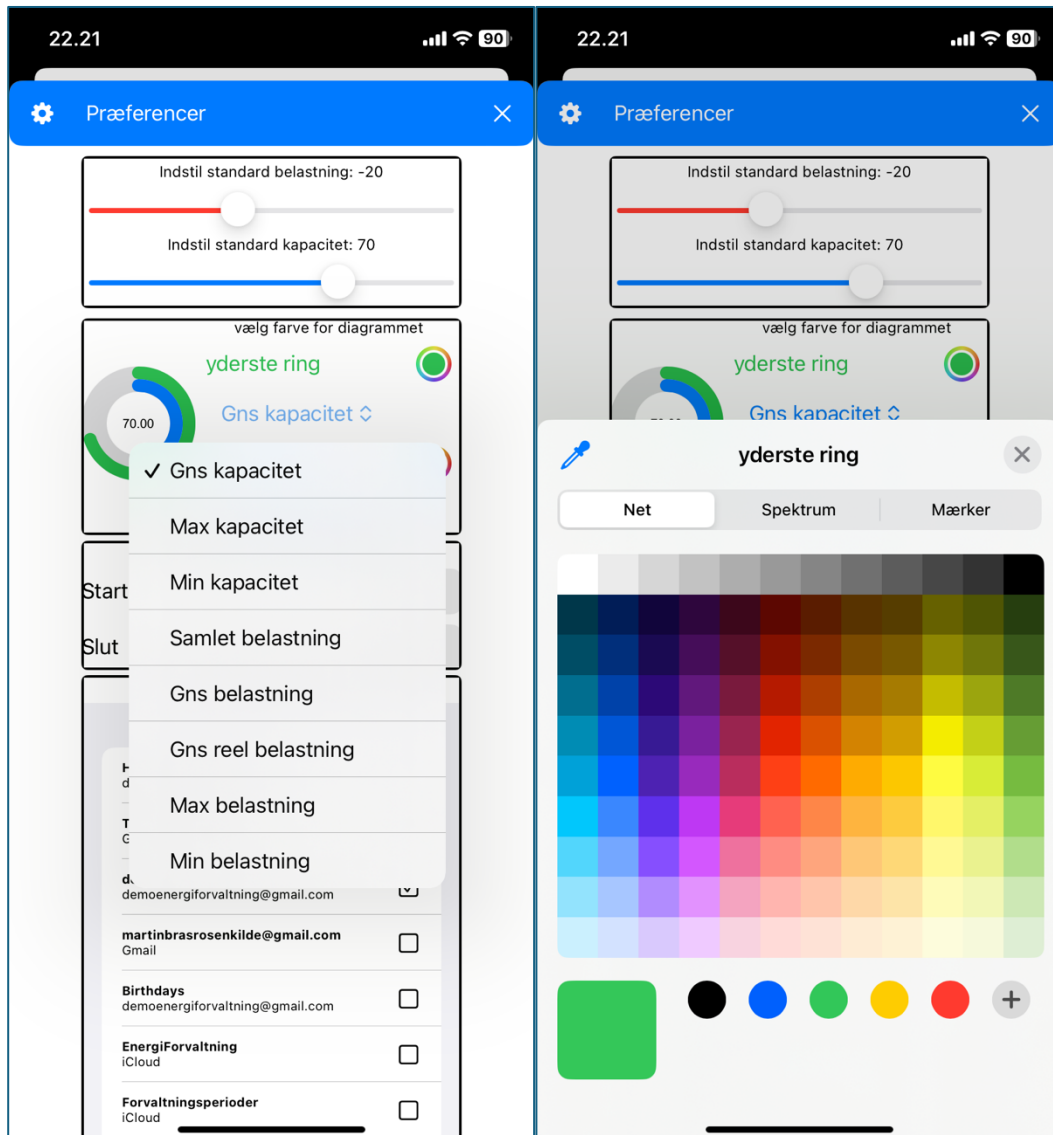
I præferencer indstilles app'en efter dine ønsker hvor de vigtigste to er standard værdierne for "belastning" og "kapacitet". Disse vil som udgangspunkt være sat til **belastning: -20** og **kapacitet: 70**

Indstil standard belastning: -20

Indstil standard kapacitet: 70

Med andre ord vil dagenes kapacitet som udgangspunkt være 70, og vil derfor resultere i beregninger der beskriver hverdagen for en borger hvis energi kapacitet er nedsat med 30%, og at alle aktiviteter som udgangspunkt er belastende med -20% points.

Beydning og farverne for det runde diagram øverst på startskærmen for hver dag kan angives som man har lyst til.





Køb af Premium

App'en er fuldstændig gratis at bruge for alle brugere mod at dele sine dagsværdier, og brugsdata der sendes til en central server hostet af simply.com og som sendes krypteret. Såfremt man som bruger, ikke ønsker dette kan man købe sig fri for 149kr som en engangsbetaling. Herefter deles ingen data overhovedet.

Alle data er anonymiseret og er kun at betragte som metadata. Altså data om data – der følger ingen kontekst med.



Køb Premium

EnergiForvaltning.dk
Energi Forvaltning.dk

149,00 kr

Har du fået et nyt device og har brug for gendannelse af dit køb af Premium EnergiForvaltning, så tryk på Gendan knappen nedenfor.

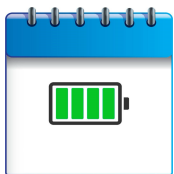
Gendan Premium

Her er et eksempel på data der sendes:

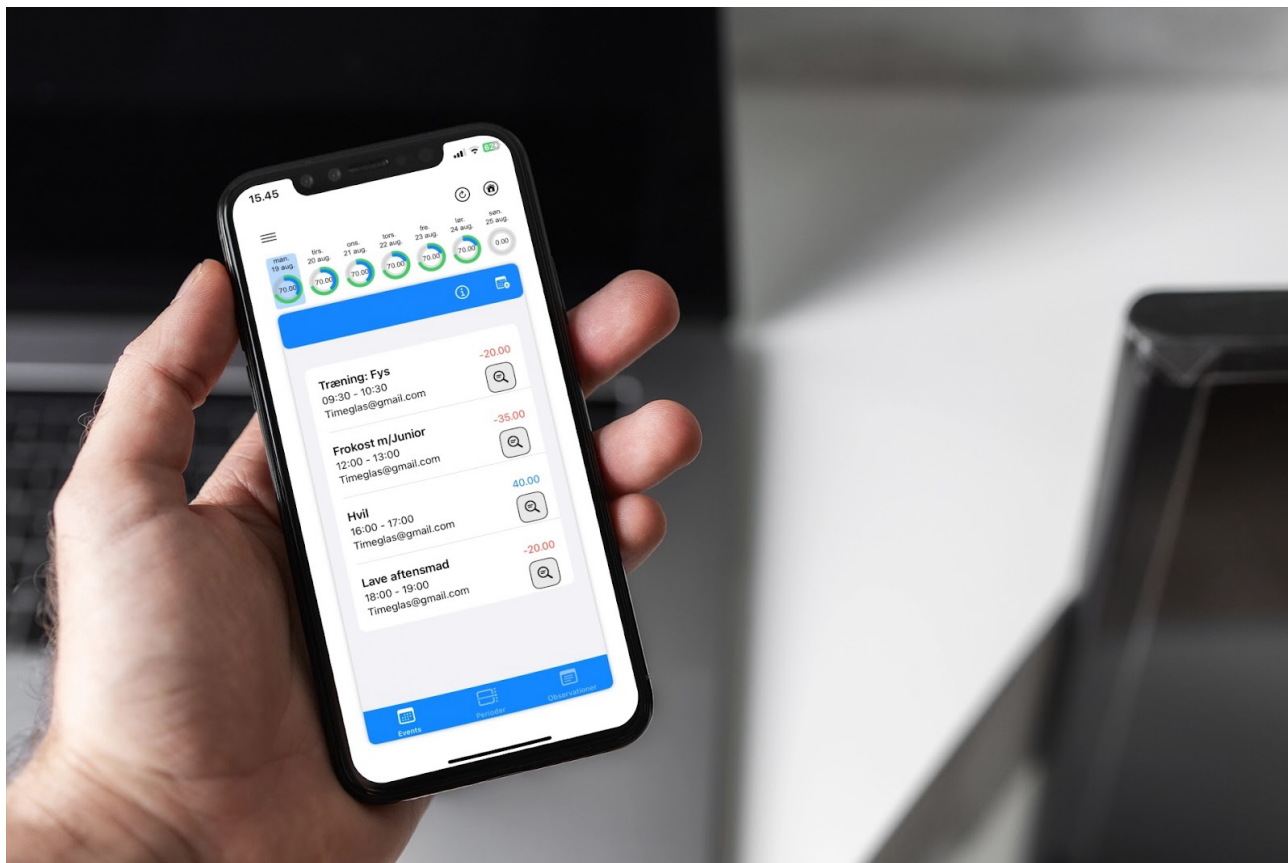
id	userU UID	mean Capaci ty	maxC apacit y	minCa pacity	mean Event Weigh t	mean RealW eight	maxEv entWe ight	minEv entWe ight	dayDu ration	dato	daySt art	dayEn d	event daySt art	event dayEn d	NEven ts	NPeriod s	sume entWe ight	sume entDu ration	sumpe riodDu ration	event Densit y	event MinOc curren ceTime	event MaxOc curren ceTime	period Densit y	period MinOc curren ceTime	period MaxOc curren ceTime	outerP rogress	innerP rogress
1	CA0441 FE-B0D 6-4861- 9A2B-F B340B9	70	70	70	-20	-28.571 428571 429	-20	-20	900	2024-0 9-30	2024-0 9-30 05:00:0 0	2024-0 9-30 20:00:0 0	2024-0 9-30 10:30:0 0	2024-0 9-30 19:00:0 0	2	0	-40	120	0	0.0022 222222	390	390	0	0	0	70	40

hvor følgende data og type gemmes:

userUID	char(36)	Unik autogenereret ID
meanCapacity	Double	Gns. Kapacitet for aktuel dag
maxCapacity	int	Den største kapacitet for aktuel dag
minCapacity	Int	Den mindset kapacitet for aktuel dag
meanEventWeight	Double	Gns aktivitets belastning for aktuel dag
meanRealWeight	Double	Gns reelle aktivitets belastning for aktuel dag
maxEventWeight	Double	Den største aktivitets belastning for aktuel dag
minEventWeight	Double	Den mindset aktivitets belastning for aktuel dag
dayDuration	Int	Dagens varighed malt I minutter for aktuel dag
Dato	Date	Dagens dato
dayStart	Datetime	Det angivne starttidspunkt for aktuel dag → bruges til beregning af gennemsnitsværdier
DayEnd	Datetime	Det angivne sluttidspunkt for aktuel dag → bruges til beregning af gennemsnitsværdier
eventdayStart	Datetime	Tidspunkt for start af tidligste/første aktivitet for aktuel dag
eventdayEnd	Datetime	Tidspunkt for afslutning af sidste aktivitet for aktuel dag
NEvents	Int	Antal aktiviteter for aktuel dag
NPeriods	Int	Antal perioder for aktuel dag
sumeventWeight	Int	Summeret belastning for aktuel dag
sumeventDuration	Int	Summeret aktiviteter målt I minutter for aktuel dag
sumperiodDuration	Int	Summeret periode målt I minutter for aktuel dag
eventDensity	Double	Dagens aktivitets tæthed
eventMinOccurrenceTime	Int	et udtryk for korteste tid mellem aktiviteter. Et resultat på 0 betyder at mindst to aktiviteter har været planlagt uden ophold
eventMaxOccurrenceTime	Int	udtryk for den største tid mellem to aktiviteter
periodsDensity	Double	Dagens periode tæthed
periodsMinOccurrenceTime	Int	et udtryk for korteste tid mellem perioder. Et resultat på 0 betyder at mindst to perioder har været planlagt uden ophold imellem
periodsMaxOccurrenceTime	Int	udtryk for den største tid mellem to perioder
outerProgress	Double	Progression af yderste cirkel for aktuel dag
innerProgress	Double	Progression af inderste cirkel for aktuel dag

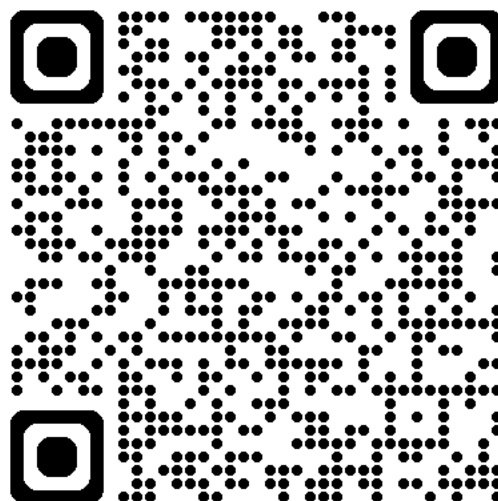


en **gratis** app, der arbejder sammen med din kalender på telefonen og hjælper dig med at beregne din forventede mentale og fysiske energi i hverdagen så du ikke brænder ud.



Hensigten med EnergiForvaltning.dk er at hjælpe dig med at få og bevare dit overblik af din energi på tværs af din hverdag. Fra dag til dag, uge til uge, måned til måned. Uden du skal spille din tid på at lave vedligeholde fysiske skemaer, og visuelt vise og guide dig hvordan energien de kommende dage vil se ud for dig.

læs mere på
www.EnergiForvaltning.dk

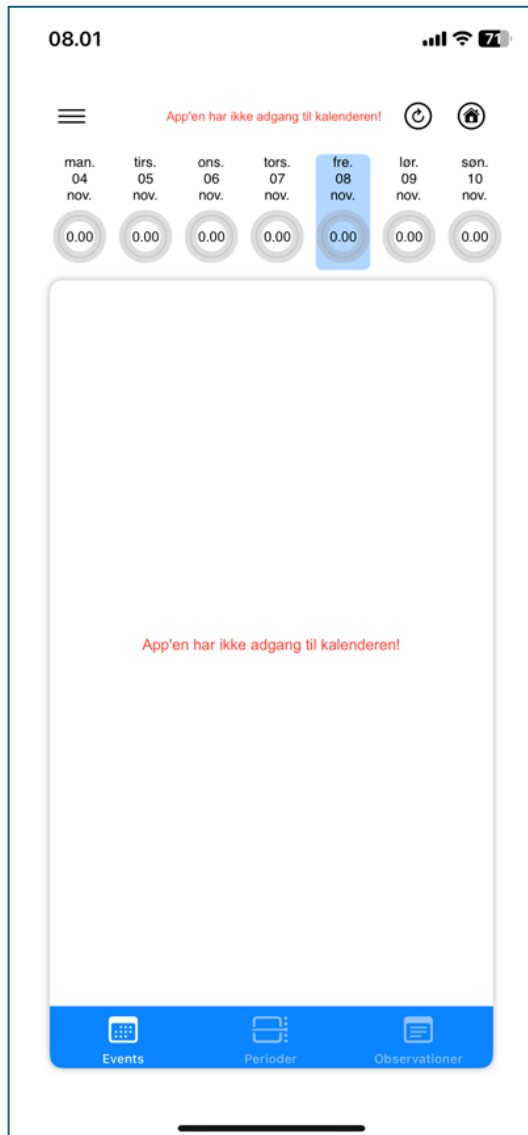




Problemløsning:

Problem: Ingen adgang til kalenderen

Ingen adgang til kalenderen vil resultere i at app'en ikke vil kunne beregne nogen energier for dig og du er nødt til at genskabe denne adgang.



Løsning:

1. Gå ind i Indstillinger og find "EnergiForvaltning" i listen af apps.
2. sæt adgang til "fuld adgang"

