

The background is a complex, abstract geometric pattern. It features a series of interlocking, three-dimensional shapes that resemble stylized cubes or prisms. The colors are primarily a vibrant orange and a deep blue, with the shapes creating a sense of depth and perspective. The overall effect is a dynamic and modern visual texture.

THESE WAYS

Innsikt, strategi og design





Design Thinking i Helse

**«Hvordan kurere
søvnløshet hos barn i
aldersgruppen 0-3
år?»**

THESE
WAYS

Utfordring

Problemstilling

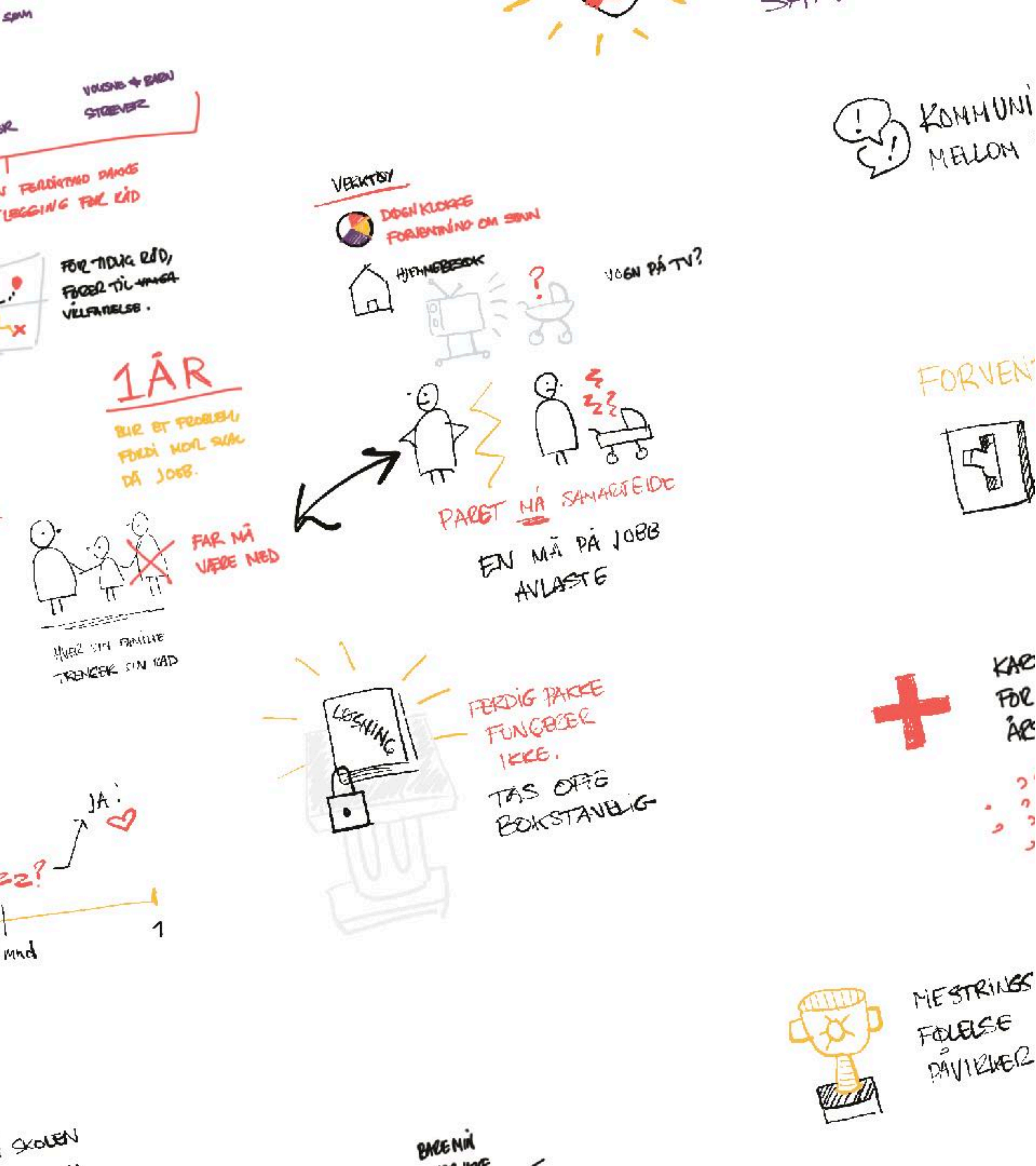
Foreldrene fortalte at de ofte følte seg uskikket som foreldre siden barna slet med søvnen. De endte på nettfora med ulike råd fra mange kilder, som kun endte opp med å gjøre dem rådvill. Foreldre trengte noe som kan gi dem råd uten dømmende pekefinger de noen ganger opplevde på helsetasjonen.

Problemet som må løses er at foreldre mange ganger ikke klarer å utstå barnets gråt, og det er slik vi er skrudd sammen.

Helsesykepleiere og psykologene i RBUP mener de har oppskriften, men at den er slitsom å gjennomføre og følge for foreldrene, for den innebærer gråt. For å hjelpe barn å sove benyttes Ferber-metoden i programmet. Metoden er tenkt for å lære barnet og sove selv og dermed sovne igjen, om det våkner på natten. Dette er en anerkjent metode blant forskere, men den er ikke alltid like lett for foreldre å gjennomføre uten hjelp, da den innebærer å legge barn våkent i sengen, og se til det med jevne mellomrom. Problemet er å takle gråten som oppstår og er naturlig, uten å ta opp barnet og bysse det i søvn.



THESE
WAYS

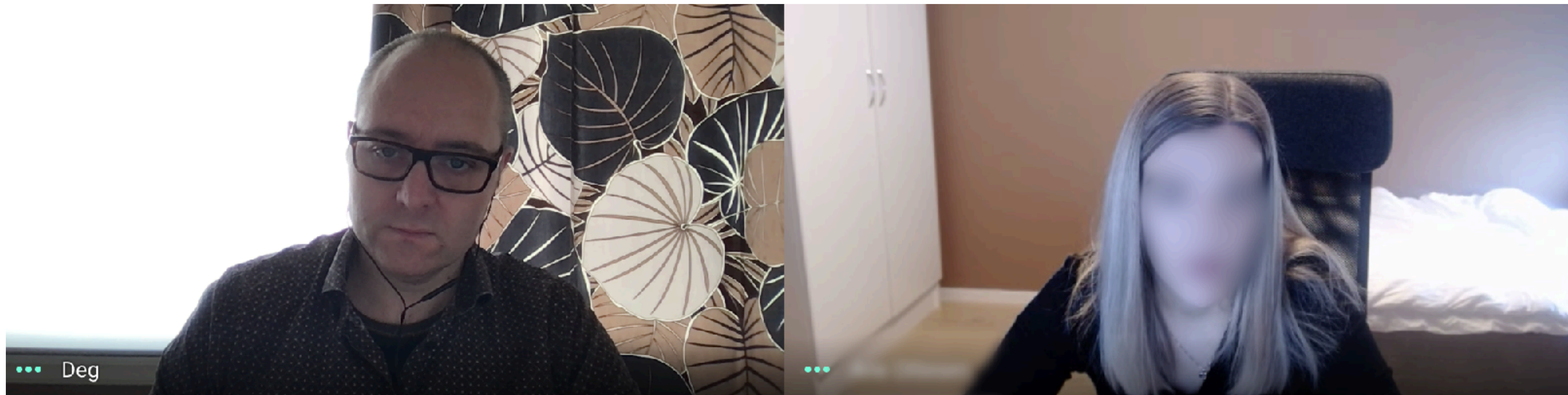


Design sprint

These Ways fasiliterte en 7 ukers design sprint med R-BUP

Her bidro vi som tjeneste- og ux-designere og gjennomførte brukerinnst, ved å intervju foreldre, helsesykepleier og R-BUP sine psykologer. I tillegg deltok vi som observatører i fokusgrupper.

Brukerintervju, 24 stykk



Brukerintervju ble gjennomført
fysisk og digitalt grunnet korona

Analyse

Etter intervjuer med foreldre som slet med søvn og deltakelse i fokusgrupper med helsesykepleiere som har jobbet med familier i årevis, valgte vi å ha 3 verdier som styrte prosjektet fremover. Vi skulle være **ærlig, empatisk og motiverende**.



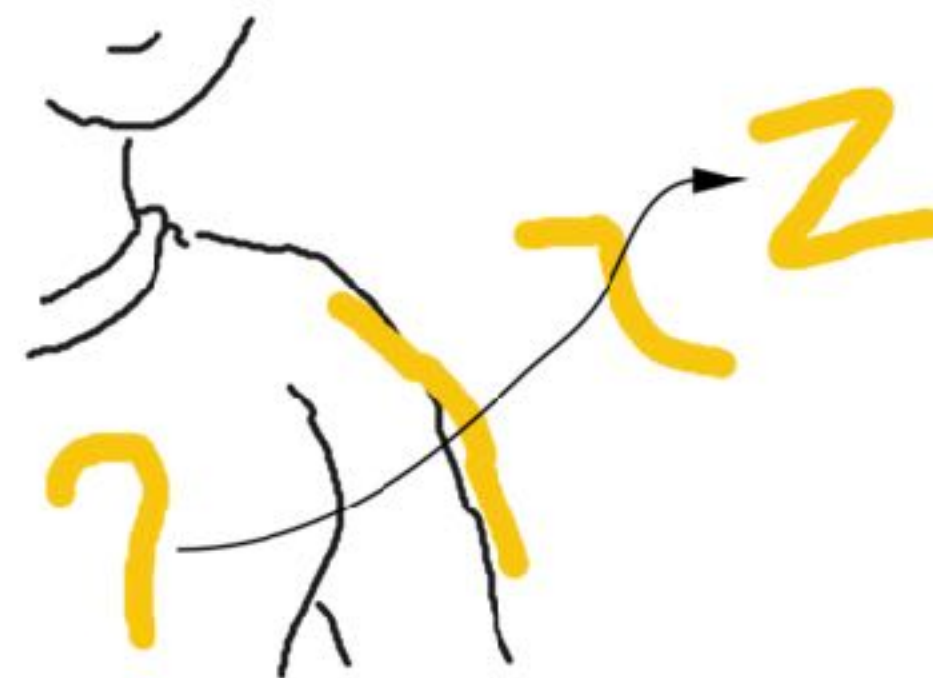
Ro smitter!



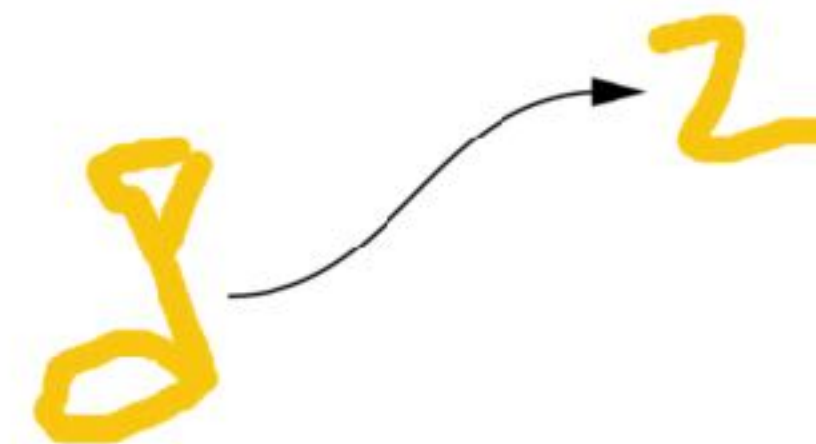
Selvregulering hos voksen



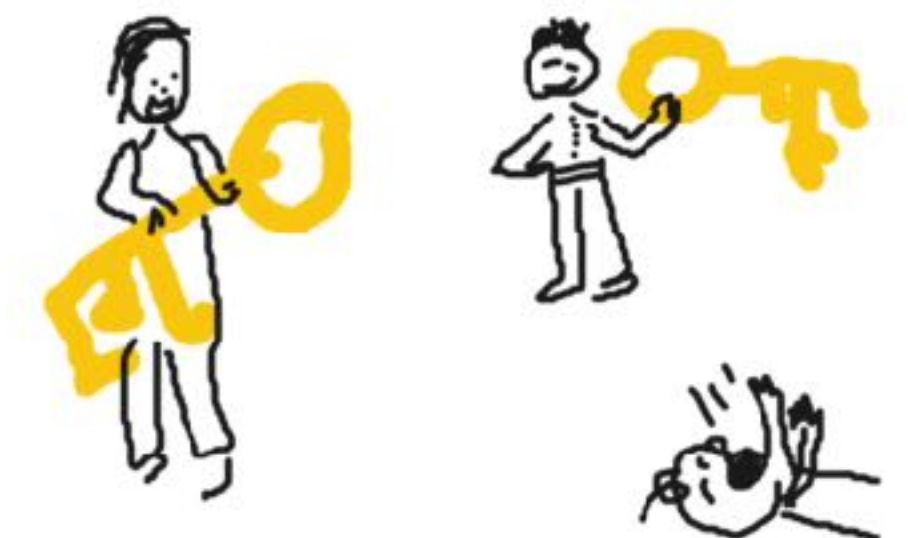
Synge / si gode ord.



Mindfulness.
Ro smitter.
Hjerterytme.



Gode rutiner skaper trygghet.



THESE
WAYS

Prototyping

Videre utviklet vi prototyper, gjennomførte brukertesting, analyse og utviklet innhold og tekst til løsningen.

NÅR SOV BARNET?

I løpet av det siste døgnet, når har barnet sovet?

06 · 45 · 07 · 08 · 09
10 · 11 · 12 · 13
14 · 15 · 16 · 17
18 · 19 · 20 · 21
22 · 30 · 23 · 24 · 01
02 · 03 · 04 · 05

Sov godt  Urolig 

HVORDAN SOV BARNET SIST DØGN?

GODT UROLIG

GODT UROLIG

Søvndagbok

+ TILPASS

NY DAG

17 DAGER SÅ LANGT

 1:00 Tid for søvn 19 NOV
 1:15 Tid for søvn 19 NOV
 1:45 Tid for søvn 19 NOV

"Vi gjør dette for at vi alle skal sove bedre."
- Ragnhild

Søvndagbok ← Ny dag

NÅR SOV BARNET?

I løpet av det siste døgnet, når har barnet sovet?

06
07
08
09
10
11
12

+ 

Søvndagbok

5. DESEMBER

✓ LOGG NATTEN

+ LOGG KVELDEN

◀ Desember 2020 ▶

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

HISTORIKK

Brukertesting

Et av områdene som hadde mange revisjoner og nøy godt av all brukertesting, var søvndagboken. Her skal foreldre logge søvnen i løpet av et døgn, og rutiner omkring legging.

Vi valgte etter mye testing å dele søvndagboken opp i to, en for nattens søvn, og en for leggetid. Appen lar RBUP gjennomføre en ordentlig klinisk prøve blant 6-10 familier med søvnløshet, sammen med helsesykepleiere på ulike legesentre på Østlandet i løpet av 2021 og 2022.



THESE
WAYS



THESE
WAYS

Takk for meg

Hogne Malum Gjersvik

Designer og Head of Agency

E: hogne@theseways.com

M: +47 93 83 60 90

www.theseways.no



Hogne Malum Gjersvik
**THESE
WAYS**