



Dagboksföring ger en inblick i användarens vardag över tid – i deras egna ord.

Genom att låta personer själva dokumentera tankar, känslor och beteenden i stunden fångar ni sådant som annars kan glömmas eller förvrängas i efterhand.

I dagboken får personerna skriva ner vad de gör eller vad som händer kopplat till den tjänst, produkt eller situation ni är intresserad av att veta mer om. Personen dokumenterar vad som står ut, om det uppstår några problem eller något annat av intresse. Personen får även värdera sin upplevelser och skriva ner sina egna idéer och förslag på förbättringar.

Viktigt att tänka på:

Ge tydliga instruktioner

- Beskriv vad personen ska skriva ner eller fota – och hur ofta.

Håll det enkelt

- Det ska kännas lätt att bidra. Enkla frågor, checkrutor eller fotodagböcker kan sänka tröskeln.

Var lyhörd

- Dagböcker kan innehålla personliga reflektioner. Visa respekt för deltagarens upplevelser och integritet.

Tolka med försiktighet

- Kom ihåg att det som skrivs är personens subjektiva upplevelse – vilket också är dess styrka.

Dagbok



Namn

Datum

Tid

Situation:

Berätta! Vad gör du? Vad händer?

Vad stod ut? Uppstod det några problem eller händer det något intressant?

Mina idéer och förslag! Idéer till förbättringar? Skriv ner dem! Allla idéer är värdefulla.

Hur känns det? Sätt ett kryss på skalan som motsvarar din upplevelse

☐☐☐☐☐