

E-læring: Personlig hygiene, Lettere kropp, Støtte til vanlig arbeid, ...

Riitta Hellman

Karde AS (www.karde.no)

Samarbeid om velferdsteknologi Agder
Arendal kulturhus 07. – 08. mars 2019

Prekonferanse torsdag 7. mars

Digital kompetanse

Personlig økonomi

**Mat, ernæring
og fysisk aktivitet**

**Samfunn og
demokrati (valg)**

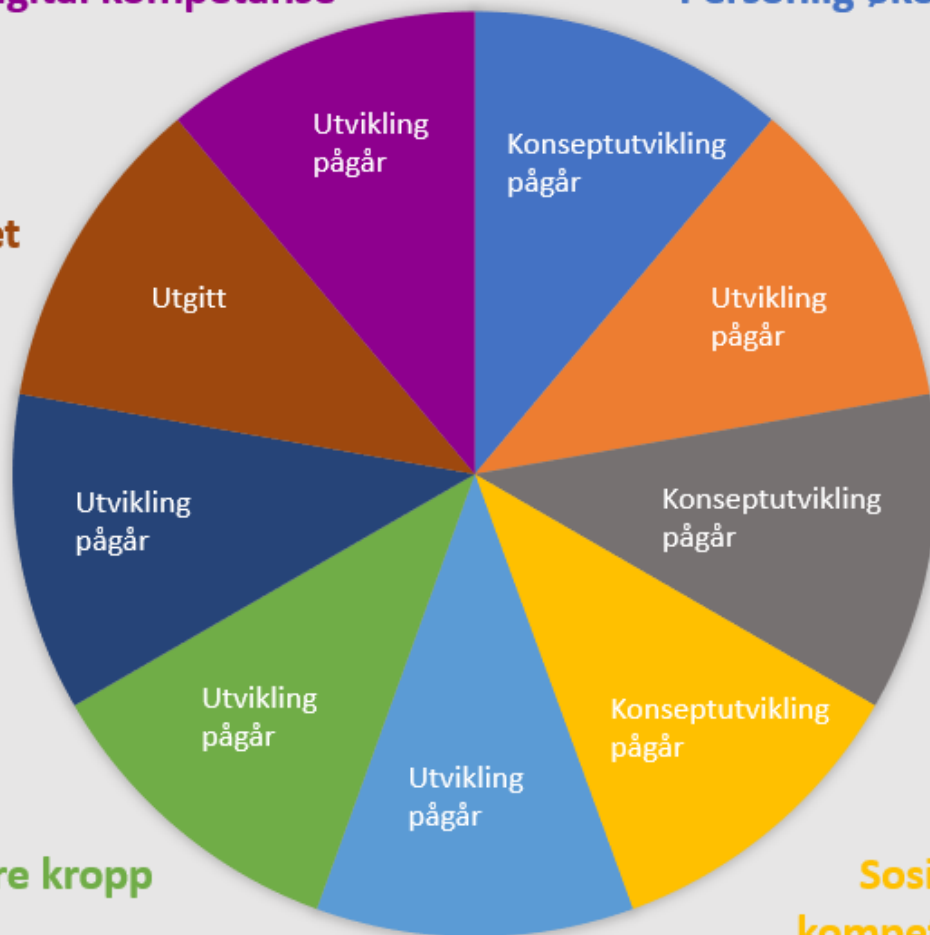
Arbeidsliv

Bokompetanse

Lettere kropp

**Sosial
kompetanse**

Personlig hygiene



Karde AS

Innovasjon Utvikling Ledelse



Mål og mening

- Selvstendig liv for mennesker med utviklingshemning
- E-læring innen daglig- og arbeidslivets områder
- Støtttemateriell for aktivisering og oppfølging
- Løsninger for individuell bruk, kurs, gruppesamtaler
- Responsivt: kan brukes på valgfri teknologiplattform (PC/Mac, nettbrett, smarttelefon)



Personlig hygiene

- Innhold:** Motivasjon og konkret veiledning innen de fleste hygieneområdene
- Lansering:** Desember 2019
- Finansiering:** ExtraStiftelsen
- Samarbeid:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede
- Utprøving:** Peder Morset Folkehøgskole, kommunene Farsund, Risør og Vaksdal (... og flere «i kø»)
- Nettside:** www.karde.no/personlighygiene



Responsivitet: PC/Mac

Personlig hygiene

Lær å passe på din personlige hygiene!

[Startside](#) [Motivasjon](#) [Filmer](#) [Quizer](#) [Striper](#) [Produkter](#) [Forbehold](#) [Hjelp](#)

Startside

Spill lyd og følg med bilder og tekster under (PLASSHOLDER):

00:00

00:00

Klikk på et bilde for å lære om personlig hygiene:

Hånd-vask:


Dusjing og kropps-vask:


Stell av tenner:

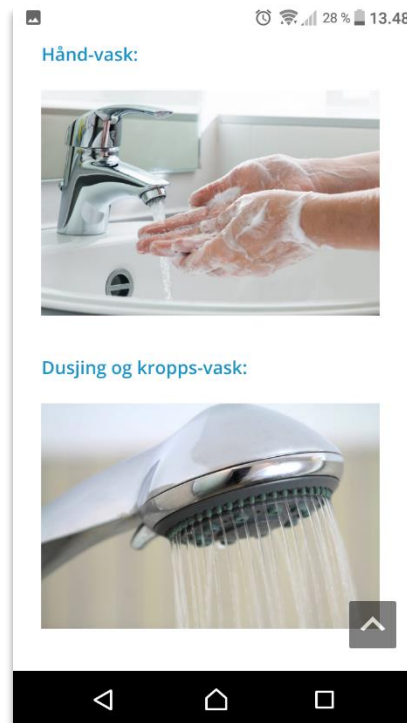
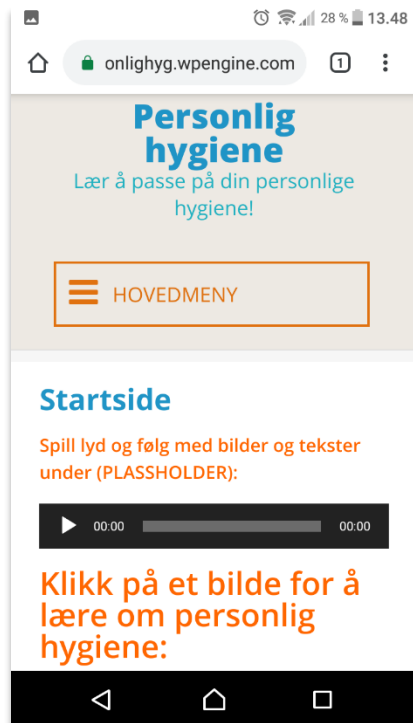

Stell av hår:


Rene klær:


Spising og hygiene:


Karde AS
Innovasjon Utvikling Ledelse

Responsivitet: smarttelefon



Eksempel på et tema (p.t.)

1: Rene hender

Spill lyd og følg med teksten under (PLASSHOLDER):



Rene hender er viktig.
Rene hender hjelper deg med å holde deg frisk.

Andre mennesker liker at du har rene hender.
Det er best å hilse på folk som har rene hender.

Du må **alltid** vaske hendene etter et do-besøk!

Du bør vaske hendene før du lager mat.
Du bør også vaske hendene før du spiser.

Rene negler er også god hånd-hygiene.



Skikkelig håndvask er viktig for ditt utseende og din helse.
Å vaske hendene riktig gjør at hendene dine ser bra ut.
Rene hender kan også gjøre at du holder deg frisk.

STARTSIDE

NESTE >>

Karde AS

Innovasjon Utvikling Ledelse



Eksempel på et tema (p.t.)

2: Riktig håndvask

Spill lyd og følg med teksten under (PLASSHOLDER):



Det er viktig å vaske hendene godt.

Du må vaske hendene med vann og såpe.

Ta først vann på hendene.

Ta så såpe på den ene hånden.

Gni begge håndflatene godt inn med såpe.

Vask mellom fingrene og oppå hendene.

Hvis du har skitt under neglene, bruk **negle-børste** .

Ta såpe på negle-børsten før du bruker den.

Du må skylle hendene godt og få bort alle såpe-rester.

Gni hendene litt når du skyller dem.

Tørk hendene etterpå med papir eller håndkle.

Har du tørre hender, bruk **hånd-krem**  hver dag.

STARTSIDE

<< FORRIGE

NESTE >>

Spill film (PLASSHOLDER):



Trykk her for å se eksempler på produkter for god hånd-hygiene.

Du kan lukke bildet ved å trykke på X i nederste hjørne til høyre.

Karde AS

Innovasjon Utvikling Ledelse



Eksempel på et tema (p.t.)

3: Dårlig hånd-hygiene

Spill lyd og følg med teksten under (PLASSHOLDER):



Møkkete hender er dårlig hånd-hygiene.
Veldig lange negler eller skitt under neglene
er også dårlig hånd-hygiene.

Hvis du ikke har god hånd-hygiene,
vil bakterier og virus trives på hendene dine.

Bakterier og virus kan gjøre deg syk.
De kan for eksempel gjøre deg forkjølet
eller gi deg omgangs-syke.

Bakterier og virus på hendene kan også smitte andre
og gjøre dem syke.
Det kan skje når du hånd-hilser på andre
eller når dere tar på de samme tingene.

Andre mennesker kan altså smitte deg
når de har dårlig hånd-hygiene.

Hvis du har møkkete hender,
kan andre synes at det er ekkelt.

Husk å vaske hendene ofte nok og skikkelig bra!



Det er godt å ha god hånd-hygiene når du hånd-
hilser
på andre mennesker eller når dere tar på de
samme tingene.
Slike ting kan for eksempel være dør-håndtak,
mobilen eller nett-brettet.

STARTSIDE

<< FORRIGE

QUIZ

Karde AS

Innovasjon Utvikling Ledelse



Eksempel på en quiz

Dusjing og kropps-vask

Side 1

1. Er det smart å dusje hver dag?
 - a) Ja, da har jeg god kropp-hygiene og føler meg fresh.
 - b) Nei, det er ingen som merker om jeg dusjer eller ikke.
 - c) Nei, da bruker jeg alt for mye varmt vann.

2. Hva lukter det lett av deg hvis du ikke dusjer etter trening?
 - a) Det lukter svette.
 - b) Det lukter ingen ting.
 - c) Det lukter lakris.

Støttemateriell

Hva viser bildet?

Hva må de gjøre?



Kurs- og samtalemateriell om personlig hygiene for mennesker med utviklingshemning.
Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU, med støtte fra ExtraStiftelsen.

Plakat
2.a

Hvorfor er god personlig hygiene viktig?



Kurs- og samtalemateriell om personlig hygiene for mennesker med utviklingshemning.
Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU, med støtte fra ExtraStiftelsen.

Plakat
1.g

Eksempel på en tegneseriestripe



Lettere kropp

- Innhold:** Motivasjon og konkret veiledning innen mat, innkjøp, energiinntak og «lavterskelmosjon»
- Lansering:** Desember 2019
- Finansiering:** ExtraStiftelsen
- Samarbeid:** Norsk forbund for Utviklingshemmede
- Utprøving:** Peder Morset Folkehøgskole, Vaksdal og Farsund kommuner (det er plass for flere)
- Nettside:** www.karde.no/lettere-kropp



Støtte til vanlig arbeid

Innhold: Arbeidslivskunnskap for primærmålgruppen, arbeidsinkluderingsmetoden CE (Customized Employment) for støtteapparatet

Lansering: Desember 2019

Finansiering: ExtraStiftelsen

Samarbeid: Norsk Norsk Nettverk for Down Syndrom, Grete Wangen, Angelika Schafft

Utprøving: Asker kommune, Personalpartner AS, Spir Oslo AS

Nettside: www.karde.no/vanligarbeid



Ja vi kan! (Yes we can!)

Innhold: IKT-kunnskap for dagliglivet

Lansering: 2020

Finansiering: ExtraStiftelsen

Samarbeid: Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Utprøving: Ovennevnte

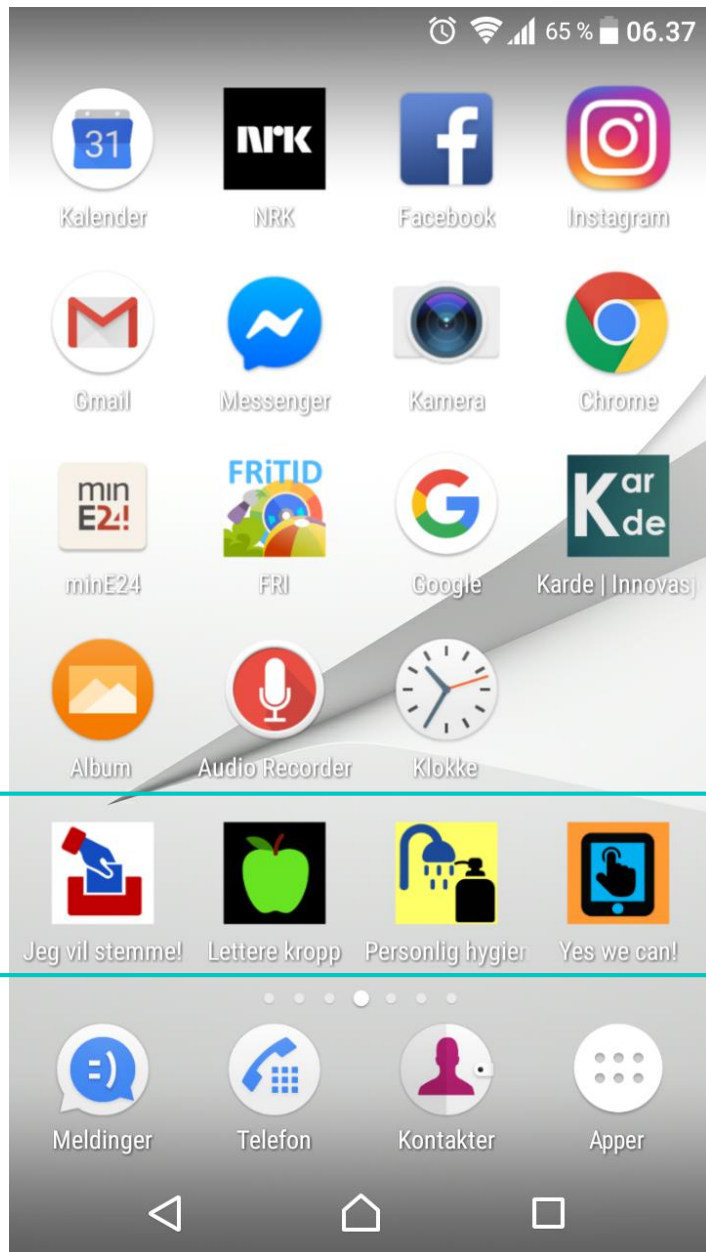
Nettside: www.karde.no/yes-we-can



Jeg vil stemme!

- Innhold:** Demokrati, politiske partier, valg
Lettlest, tegnspråk, piktogrammer
- Lansering:** August 2019
- Finansiering:** Valgdirektoratet
- Samarbeid:** Norsk forbund for Utviklingshemmede, Signo Vivo
- Utpørving:** Ovennevnte
- Nettside:** www.karde.no/jeg-vil-stemme





Kontakt:

Riitta Hellman

rh@karde.no

982 112 00