

Sluttrapport Mat og trivsel

"E-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet for personer med utviklingshemning og støttepersoner"



Forfatter: Gro Marit Rødevand

Prosjekt: Mat og trivsel

Prosjektnummer: 2013/ rehabilitering/3-89

Dato: 12.02.2016

Søkerorganisasjon: NNDS



Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen. ExtraStiftelsen består av 31 medlemsorganisasjoner, og har siden 1996 støttet ulike helseprosjekter og -forskning med over 3,6 milliarder kroner. ExtraStiftelsen finansieres av en andel av Norsk Tipping's totale overskudd.

Forord

Hensikten med rapporten er å redegjøre for hvordan prosjektet «Mat og trivsel» ble gjennomført og resultatene fra prosjektet. Det gjelder først og fremst overfor ExtraStiftelsen, men også overfor andre som er interesserte i prosjektgjennomføringen. Informasjon om produktene fra prosjektet, e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet, spres på en rekke forskjellige andre måter enn via sluttrapporten. Målgruppen for spredning er spesielt forskjellige kategorier støttepersoner til mennesker med utviklingshemning eller andre med kognitive funksjonsvansker.

Prosjektet «Mat og trivsel» er et prosjekt innen rehabilitering. Det dreide seg om å lage ett e-læringskurs for personer med utviklingshemning og ett kurs for deres omsorgspersoner/ hjelpere. Den primære målgruppen i prosjektet var personer med utviklingshemning, men vi tror at langt flere kan ha nytte av kursene da de er basert på Helsedirektoratets råd for kosthold og fysisk aktivitet. Det var et toårig prosjekt som pågikk i 2014 - 2015.

NNDS (Norsk Nettverk for Down syndrom) var prosjekteier. Karde foretok mesteparten av prosjektarbeidet.

Vi takker medlemmene av referansegruppen: Grete Viking fra NNDS/habiliteringstjenesten i Hedmark, Marianne Brønner fra Helseetaten i Oslo kommune, Marianne Nordstrøm fra Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser og Sølvi Linde fra Høgskolen i Bergen. Marianne Nordstrøm takkes også for kvalitetssikring av manusene for begge e-læringskursene. Dessuten retter vi en stor takk til Peder Morset folkehøgskole som med sine elever og ansatte bidrog til å teste ut første versjon av e-læringskursene.

Sammendrag

Bakgrunn og målsetting

Personer med utviklingshemning har ofte et usunt kosthold, er lite fysisk aktive og får store helseplager, som overvekt, belastningslidelser og sukkersyke. Både de selv og deres omsorgspersoner trenger å lære hvordan man oppnår et sunt kosthold og nok fysisk aktivitet. Gratis e-læringskurs vil kunne tas av personer i målgruppene i hele landet.

Overordnet mål: Å bidra til god helse for personer med utviklingshemning.

Delmål:

- Lage ett gratis e-læringskurs i ernæring, kosthold og fysisk aktivitet for personer med utviklingshemning og ett kurs for miljøarbeidere, foreldre/foresatte og andre støttepersoner
- Teste ut og dokumentere hvordan kursene fungerer for personer med utviklingshemning og for miljøarbeidere
- Spre informasjon om kursene og om hvordan kursene har fungert

Prosjektgjennomføring og metode

Innholdet i kursene er basert på fokusgruppesamtaler med ansatte i boliger og foreldre, erfaringer fra andre ernæringsprosjekter, råd fra referansegruppen og anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet fra Helsedirektoratet våren 2014.

Utvikling av kurset for mennesker med utviklingshemning (brukere) fulgte pedagogiske prinsipper tilpasset målgruppen, ikke minst engasjerende interaktive aktiviteter med mange bilder og filmsnutter, produsert av Karde. Karde programmerte kurset for brukere. Kurset for støttepersoner er laget som de andre kursene på SORs (Samordningsrådet for arbeid for mennesker med utviklingshemnings) e-læringsportal. Det inneholder noen flere kapitler enn kurset for brukerne. Ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm har kvalitetssikret det faglige innholdet i kursene.

Kursene ble testet ut på brukere og ansatte ved Peder Morset folkehøgskole etter et strukturert opplegg med logging av hva som skjedde i hver test-økt og intervjuer etter ferdig uttestet kurs. Før og etter uttestingen av brukere ble deres kunnskaper om kosthold og fysisk aktivitet kartlagt.

Resultater og resultatvurdering

Prosjektteamet har ferdigstilt kursene. De er testet ut og deretter revidert. Helsekompetanse ferdigstiller nå kurset for hjelpere teknisk sett på en ny plattform på SORs e-læringsportal. Kurset for personer med utviklingshemning er tilgjengelig på <http://dev.karde.no/>.

Karde har gjennom hele prosjektet i stor grad spredt informasjon om prosjektets sluttprodukter.

Gjennomføring av kursene vil kunne gi en betydelig helsegevinst. Gratis e-læringskurs på en portal vi vet blir brukt, er et godt virkemiddel.

Oppsummering, konklusjon og videre planer

Prosjektet nådde sine delmål om å lage og å teste ut e-læringskurs for personer med utviklingshemning og for deres hjelpere. Helsekompetanse er snart ferdig med å legge ut kurset for hjelpere på sin plattform. Når de er ferdige, vil Karde spre informasjonen om kursene og hvor de er tilgjengelige til en rekke aktører. Vi forventer at sluttproduktene i stor grad tas i bruk av målgruppene. Hjelpemiddelet har vist stor interesse for kursene underveis i prosjektet.

Innhold

Sammendrag	2
1. Bakgrunn og målsetting for prosjektet.....	5
1.1 Bakgrunn	5
1.2 Målsetting.....	6
1.3 Målgrupper for prosjektet.....	6
2. Prosjektgjennomføring/metoder	6
2.1 Første halvår.....	6
2.2 Andre halvår	8
2.3 Prosjektets andre år	8
2.4 Spredningsaktiviteter	9
3. Resultater og resultatvurdering	10
3.1 Kurset for personer med utviklingshemning.....	10
3.2 Uttestingen av kurset for personer med utviklingshemning	10
Intervjuer av målgruppen etter kurset.....	10
Intervjuer av målgruppens hjelpere.....	10
Hjelpernes observasjoner.....	11
3.3 Kurset for støttepersoner for mennesker med utviklingshemning.....	11
3.4 Uttesting av kurset for støttepersoner	11
3.5. Nytte av resultatene i prosjektet.....	11
4. Oppsummering/konklusjoner/videre planer	13
Referanser	14
Vedlegg 1.....	15
Vedlegg 2.....	16
Vedlegg 3.....	22
Vedlegg 4.....	23

1. Bakgrunn og målsetting for prosjektet

1.1 Bakgrunn

Sunn mat er viktig for både fysisk og psykisk helse. Mange personer med utviklingshemning lider av overvekt, en del også av feilernæring og noen av underernæring (1). Det største problemet er overvekt, noe som er mye hyppigere blant personer med utviklingshemning enn befolkningen for øvrig (2). Det gjelder ikke minst personer med Down syndrom som utgjør den største diagnosegruppen innen utviklingshemning (3). Mange personer med utviklingshemning har et stort inntak av usunn mat. De spiser for mye fett og sukker og for lite frukt og grønnsaker i forhold til anbefalt inntak (4).

Pga. generelle lærevansker har personer med utviklingshemning større problemer enn andre med å skjønne sammenhengen mellom kosthold og helse. Selv om mange har lært hva sunt kosthold innebærer, har de pga. sin dårlige impulsstyring enda større problemer enn de fleste andre med å praktisere et slikt kosthold. Svært mange personer med utviklingshemning legger mye på seg når de flytter inn i egen bolig, og restriksjon av matinntak blir å regne som et tvangstiltak. Derfor er det spesielt viktig at personer med utviklingshemning som nettopp har flyttet fra foreldrehjemmet, og deres miljøarbeidere/miljøterapeuter, har kunnskap om og er motiverte til å sørge for gode kostholdsvaner. Det er også viktig at omsorgspersoner kan medvirke til motivasjon for og praktisk gjennomføring av vektreduksjon når det er et tydelig behov for og ønske om dette.

Personer med utviklingshemning får gjerne hjelp fra kommunen i form av praktisk bistand og opplæring når de flytter inn i egen bolig. De fleste trenger hjelp til innkjøp og matlaging. Mange steder lages det felles middager, i alle fall noen dager i uken. Et kosthold er mye mer enn middag, så det er viktig å se helheten i mat- og drikkeinntaket i løpet av døgnet, hvordan den kan påvirke helsen og trivselen og hva man kan gjøre for å ha et kosthold som gir en god helse og god livskvalitet.

Overvekt og fedme er et økende problem i Norge. De seks viktigste risikofaktorene for død i Europa er: høyt blodtrykk, høye blodlipider, røyking, overvekt, lavt inntak av frukt, bær og grønnsaker og inaktivitet. WHO og helsemyndighetene i mange land anslår at de fleste kroniske sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft, type-2-diabetes og fedme kan forebygges med endringer i kosthold, fysisk aktivitet og røykevaner (5). Det er i tillegg en tydelig sammenheng mellom overvekt og belastningslidelser som artrose (slitasjegikt) som i stor grad kan påvirke livskvaliteten.

Miljøterapeuter, miljøarbeidere og andre tjenesteytere har ofte minimal erfaring med å tilrettelegge for et sunt og variert kosthold. Mange unge mennesker arbeider som miljøarbeidere etter videregående skole. Vernepleiere er den gruppen som har en utdanning mest rettet mot praktisk støtte og opplæring i boliger for mennesker med utviklingshemning. Vernepleiere lærer litt om ernæring på studiet, men den praktiske erfaringen i å legge til rette for et sunt og godt kosthold og hvordan ernæringsriktig mat faktisk lages, er svært varierende (personlig meddelelse fra Sølvi Linde, høgskolelærer ved vernepleierutdanningen ved Høgskolen i Bergen).

Noen kommuner arrangerer kurs for miljøarbeidere som arbeider i boliger for personer med stort hjelpebehov, men det er svært begrenset hvor ofte kursene kjøres og hvor mange som kan delta. Det er først og fremst et tilbud til noen av de fast ansatte.

Fysisk aktivitet er i tillegg til riktig kosthold svært viktig for en god helse og trivsel. Manglende fysisk aktivitet er også et problem blant personer med utviklingshemning (6).

Et gratis og lett tilgjengelig, enkelt og motiverende e-læringskurs innen ernæring og fysisk aktivitet er noe som vil kunne nå ut til de fleste som gir praktisk bistand og opplæring for personer med utviklingshemning som bor i egne hjem. Det vil også kunne tas av andre støttepersoner som foreldre, lærere, assistenter, arbeidsledere i arbeidsmarkedsbedrifter og andre omsorgspersoner. Et tilsvarende e-læringskurs for personer med utviklingshemning selv vil bl.a. kunne tas på skolen/voksenopplæringscenteret, i foreldrehjemmet eller i egen bolig.

1.2 Målsetting

Det overordnede målet for prosjektet var å bidra til god helse for personer med utviklingshemning gjennom å bidra til et sunt kosthold og fysisk aktivitet, evt. også slanking.

Delmålene i prosjektet var:

1. Å lage et gratis e-læringskurs i ernæring, kosthold og fysisk aktivitet for miljøarbeidere, foreldre/foresatte og andre støttepersoner for mennesker med utviklingshemning.
2. Å lage et tilsvarende e-læringskurs i ernæring, kosthold og fysisk aktivitet for personer med utviklingshemning.
3. Å teste ut og dokumentere hvordan e-læringskursene fungerer på personer med utviklingshemning.
4. Å teste ut og dokumentere hvordan e-læringskurset fungerer på miljøarbeidere.
5. Å spre informasjon om kursene og dokumentasjonen om hvordan kursene har fungert.

1.3 Målgrupper for prosjektet

De primære målgruppene for prosjektet var mennesker med utviklingshemning og deres tjenesteytere, foreldre/pårørende, lærere og andre hjelpere. Kurset for hjelpere skulle bl.a. kunne brukes av tjenesteytere der personer med utviklingshemning bor, i foreldrehjemmet, i opplæringen av avlastere og støttekontakter, ledere av fritidsklubber og fritidskontakter og i skolen.

Sekundært var målgruppen alle andre som trenger grunnleggende opplæring i betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet og praktiske tips til hvordan man skal kunne oppnå dette. E-læringskursene skulle være åpne for alle.

2. Prosjektgjennomføring og metoder

2.1 Første halvår

Prosjektet gikk over to år. I første halvår ble innholdet i e-læringskursene definert. Det ble avholdt to fokusgruppesamtaler, en med miljøterapeuter i samlokaliserte boliger og en med foreldre til mennesker med utviklingshemning som hadde flyttet fra foreldrehjemmet til egen bolig. De ble avholdt for å få frem hva som anses som hovedproblemer ved kosthold og fysisk aktivitet for personer med utviklingshemning, både basert på den enkeltes preferanser og praktiske forhold i boligen. De ble dessuten spurt om hva som kan motivere målgruppen til endring.

Tidlig i prosjektet ble det også arrangert et referansegruppemøte. Der ble behovet for og erfaringer fra opplæring av personer med utviklingshemning samt miljøarbeidere/miljøterapeuter og foreldre/foresatte i kosthold og fysisk aktivitet diskutert.

I et møte med ernæringsfysiologer i Helseetaten i Oslo ble erfaringer fra Oslo kommunes kurs om kosthold for miljøarbeidere overført. Oslo kommune har hatt flere slike kurs i halvåret i flere år. De omfatter en liten ernæringsdel og en større del med praktisk matlaging.

Prosjektleder skaffet og studerte informasjon om prosjektene «Lett på jobb» og «Sunn og aktiv» støttet av Karmøy kommune med arbeidsmarkedsbedriften Solstein som sentral aktør. «Sunn og aktiv» hadde som mål å gi kunnskap, sette fokus og skape engasjement om en sunn og aktiv livsstil. Det ble kalt «et endringsprosjekt i Karmøy kommune». Prosjektleder tok også kontakt med Cecilie Juul, prosjektleder for det pågående prosjektet «Ernæringskunnskap i tjenesten til personer med utviklingshemning» ved Utviklingstjenesten for sykehjem og hjemmetjenester i Troms. Her skulle det også utvikles e-læringskurs for tjenesteytere for mennesker med utviklingshemning, så det var gunstig å sikre at kursene i stor grad utfylte og i liten grad overlappet hverandre. Nittedal kommunes prosjekt i perioden 2009-2011 «På sporet» om aktivitet, kosthold og helse ble også studert. Det var et samarbeid med mange aktører, bl.a. Gjelleråsen idrettsforening, Special Olympics og arbeidsmarkedsbedriften Gnisten AS.

Våren 2014 kom Helsedirektoratets nye retningslinjer «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet» (7). Disse faglige anbefalingene ble lagt til grunn i kursene som skulle utvikles i «Mat og trivsel».

Metodikken benyttet i e-læringskursene ble fastsatt. Det skulle bli engasjerende, morsomme og interaktive e-læringskurs. Bilder, tegnede illustrasjoner og filmsnutter ville i stor grad bli benyttet, særlig i kurset for personer med utviklingshemning. I dette kurset skulle det stadig være interaktive aktiviteter for egentesting. Det skulle være dra- og slipp-oppgaver med bilder og quiz-liknende spørsmål og svar, dvs. spørsmål hvor brukeren skulle velge mellom flere svaralternativer. Prinsippene om feilfri læring skulle benyttes i dra- og slippoppgaver. Ved valg av feil svar, ville bildet gå tilbake til utgangspunktet i stedet for å bli festet til svarfeltet. Ved riktige svar, skulle følgende positive respons dukke opp:



Teksten som ble laget, skulle følge prinsippene i «Informasjon for alle» om hvordan man lager informasjon som er lett å lese og lett å forstå for målgruppen (8).

SOR (Samordningsrådet for arbeid for personer med utviklingshemning) stilte til disposisjon sin portal www.sorkompetanse.no for kurset for hjelpere/omsorgspersoner. Der har SOR samlet alle sine e-læringskurs for tjenesteytere for personer med utviklingshemning. Nettstedet er drevet av Helsekompetanse, som er en del av Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin. SORs krav til et kurs som skulle legges ut på denne portalen var: et kurs av god kvalitet som er gratis å gjennomføre, bilder på hver side av kurset, lite eller moderat med tekst på hver side og videoer og interaktive oppgaver.

Kurs som legges ut på www.Helsekompetanse.no, lages med publiseringsverktøyet Drupal. Drupal bygger på åpen kildekoding.

2.2 Andre halvår

I andre halvår startet produksjonen av selve kursene i henhold til metodikken beskrevet tidligere. Prosjektleder skrev manus, og klinisk ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm kvalitetssikret manusene. Marianne Nordstrøm arbeider på Frambu kompetanse senter for sjeldne diagnoser og var på den tiden godt i gang med sitt doktorgradsarbeid «Obesity, Lifestyle and Cardiovascular Risk in Down syndrome, Prader-Willis syndrome and Williams syndrome.»

Både opplysningskontorer for diverse matvarer og produsenter av ferdigmat stilte sine bilder til gratis disposisjon for kursene. Karde tok også en rekke bilder av matvarer og fysisk aktivitet selv. Dessuten lagde Karde illustrerende filmer og tegnede illustrasjoner. Noen ferdig produserte bilder fra tilgjengelige bildebaser og bilder godtatt for gjenbruk ved Google-søk ble benyttet.

Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser stilte til disposisjon tekstinholdet i sitt e-læringskurs i ernæringslære for støtteapparatet for personer med Prader Willis syndrom. Innholdet ble justert slik at det passet som en generell opplæring i ernæringslære. Endringene ble kvalitetssikret av ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm ved Frambu. Det inngår nå som et kapittel i kurset for hjelpere.

Den tekniske utviklingen av kurset for mennesker med utviklingshemning ble langt mer krevende enn forventet da Drupal ble brukt som publiseringsverktøy også her. Kardes utvikler måtte utvikle ny funksjonalitet som ikke er benyttet i SORs kurs for tjenesteytere.

2.3 Prosjektets andre år

Kurset for personer med utviklingshemning var ferdig til uttesting i mars 2015. Det ble testet ut av elever med utviklingshemning ved Peder Morset folkehøgskole med ansatte ved skolen som hjelpere. Ved denne folkehøgskolen har 40 av 68 elever utviklingshemning.

Prosjektleder og ansatte ved skolen som skulle involveres i uttestingen, hadde et informasjonsmøte på skolen om prosjektet og testopplegget. Prosjektleder presenterte planlagt informert samtykkeprosess og et strukturert testopplegg. Dette innebar bl.a. en anbefalt kursprogresjon med to økter i uka og begrensing av lengden på treningsøkter til 45 minutter hver gang. Hele kurset var stipulert til å ta i underkant av fire timer totalt for en person med utviklingshemning. Men det var forventet store individuelle forskjeller i hvor lang tid personer i målgruppen ville trenge.

Før og etter uttestingen for personer med utviklingshemning ble deres kunnskaper om kosthold og fysisk aktivitet kartlagt. Dette ble gjort for å kunne vurdere i hvilken grad kurset hadde økt deres kunnskaper. Hjelperne fylte ut et observasjonsskjema med relevante spørsmål som skulle besvares for hver kursøkt. Det ble lagt stor vekt på å få frem hva som evt. var vanskelig å forstå, om noe innen gjennomgåtte temaer ble savnet eller om noe var overflødig. I tillegg ble kursdeltakerne etter avsluttet kurs intervjuet av sine hjelpere. Intervjuet foregikk i henhold til en strukturert intervju manual utarbeidet av Karde og dreide seg om hva de syntes om kurset. Karde intervjuet så hjelperne via en tilsvarende intervju manual per telefon om hvordan de oppfattet kurset.

Kurset for tjenesteytere og andre hjelpere til mennesker med utviklingshemning ble laget etter malen som brukes for de andre kursene for tjenesteytere på SORs portal. Kardes ansatte fikk teknisk

opplæring i kursproduksjon. Karde fikk tilgang på SORs nettsted med lukket tilgang på kurs under utvikling. Dette nettstedet ble brukt til å legge ut innholdet i kurset. Under uttestingen av kurset for hjelpere, fikk ansatte ved Peder Morset folkehøgskole også slik tilgang.

Innholdet i kurs for hjelpere er i stor grad sammenfallende med innholdet i kurset for mennesker med utviklingshemning, men det omfatter noen ekstra temaer. Derfor var det andre testpersoner for dette kurset enn de som hadde vært hjelpere ved uttestingen av kurset for mennesker med utviklingshemning. Ved denne uttestingen fylte testpersonen ut observasjonsskjemaer med tilsvarende spørsmål som hjelpere hadde gjort ved uttesting av kurset for personer med utviklingshemning. Også her hadde Karde intervjuer etter avsluttet kurs.

Da uttestingen var ferdig, ble referansegruppen bedt om å se gjennom kursene før et møte ble avholdt. På møtet ble resultater fra uttestingene fremvist, og referansegruppen kom med tilbakemeldinger på kursene.

Kursene ble justert i henhold til resultater fra uttestingene og referansegruppens råd. Dessuten ble det lagt til en slutt-test i kurset for hjelpere. Dette kurset ble estimert til å ta fire timer, inkludert slutt-test.

2.4 Spredningsaktiviteter

Gjennom hele prosjektet ble det gjennomført spredningsaktiviteter. Raskt etter at prosjektet startet opp, la Karde ut informasjon om prosjektet på sin nettside: www.karde.no/prosjekter/2009-2/mat-og-trivsel.

Karde hadde en utstillingsstand på Landskonferansen om Down syndrom i mars 2014. Der ble brosjyrer for forskjellige av Kardes prosjekter delt ut, bl.a. for «Mat og trivsel».

SOR arrangerte en konferanse i Oslo i oktober 2014 om velferdsteknologi. Der hadde Karde et innlegg om sine prosjekter for mennesker med utviklingshemning, bl.a. om «Mat og trivsel». I forbindelse med konferansen hadde Karde også utstillingsstand og utdeling av brosjyrer, ikke minst for «Mat og trivsel». Samme høst ble Kardes prosjekter omtalt på SORs nettside: www.samordningsraadet.no/?pArticleId=33857&pArticleCollectionId=4205

Prosjektleder hadde 31. oktober 2014 et foredrag for styret og fagrådet i NNDS (Norsk Nettverk for Down syndrom) hvor bl.a. «Mat og trivsel» ble omtalt og brosjyrer delt ut.

Prosjektleder holdt et 60-minutters foredrag på erfaringskonferansen «Sunn og aktiv» arrangert ved bedriften Solstein på Karmøy 13. november 2014. Foredraget handlet om prosjektene «Kom og se – så godt!» og «Mat og trivsel».

5. mai 2015 hadde høgskolelektor Sølvi Linde og prosjektleder et 50-minutters foredrag sammen på SORs konferanse «Livsstil – et spørsmål om valg» hvor prosjektleder snakket om prosjektene «Kom og se – så godt!» og «Mat og trivsel». Her var det over 500 tilhørere i målgruppen «hjelpere» for sluttproduktene fra «Mat og trivsel».

Prosjektleder holdt et 45-minutters innlegg kalt «IKT som middel til mer selvstendighet» 11. november 2015 på «Habiliteringskonferansen» arrangert av Jobb aktiv. Konferansens målgruppe var fagpersoner innen habilitering for mennesker med utviklingshemning. Også her ble prosjektet «Mat

og trivsel» behørig omtalt. Dessuten skrev prosjektleder en artikkel i SORs tidsskrift Rapport nr. 6 2015 (desember-nummeret) kalt «IKT for elever – Kardes ressurser og erfaringer» hvor omtale av «Mat og trivsel» var en viktig del.

3. Resultater og resultatvurdering

3.1 Kurset for personer med utviklingshemning

Kurset for mennesker med utviklingshemning består av 11 kapitler og en introduksjonsfilm, se Vedlegg 1. Nettadressen til kurset er <http://dev.karde.no/>

I introduksjonsfilmen pekes det på at kurset helst bør tas sammen med en hjelper så man kan snakke sammen om innholdet. Det pekes også på at hjelperen kan lese opp tekstene for de som har problemer med teknisk lesning eller leseforståelse. Filmen tar også for seg hvordan man navigerer i kurset; fra side til side, starter film, innstiller filmen på best mulig visning, går tilbake til kurset når lenker er åpnet, tar utskrifter, lagrer hvor langt man har kommet osv.

3.2 Uttestingen av kurset for personer med utviklingshemning

Fem personer med utviklingshemning på Peder Morset folkehøgskole gav skriftlig informert samtykke til å være med på uttesting av kurset for mennesker med utviklingshemning. Hver av dem hadde samme støtteperson til stede hele tiden i forbindelse med uttestingen, det vil si under kartlegging av kunnskaper, selve kursgjennomgang og intervju etter avsluttet kurs.

Før og etter gjennomført kurs fikk testpersonene kartlagt sine kunnskaper om kosthold og fysisk aktivitet. Det ble brukt et avkrysnings skjema (Vedlegg 2). Skjemaet bestod av 20 grunnspørsmål og 5 litt vanskeligere tilleggsspørsmål som kunne stilles hvis personen stort sett svarte riktig på de 20 første spørsmålene. To av testpersonene besvarte 20 spørsmål og tre alle 25 spørsmål.

Alle hadde bedre score etter enn før kurs. Maksimal score var 32 uten tilleggsspørsmål og 45 med tilleggsspørsmål. Gjennomsnittlig forbedring var 5,2 score. Den beste forbedringen var på 10 score, og den minste på 1 score. Personen som hadde høyest score før kurset (35) hadde minst forbedring av score, men vedkommende hadde altså ganske mye kunnskap allerede før kurset. En hjelper kommenterte at selv om ikke scoren økte så mye for hennes elev, hadde kurset vært et godt utgangspunkt for vanskelige samtaler.

Intervjuer av målgruppen etter kurset

Alle svarte at de likte å ta kurset og at de trodde de lærte noe av kurset. Fire av dem syntes ingenting var vanskelig ved kurset mens en person påpekte at vedkommende syntes det var vanskelig hvis det var mye tekst. De likte spesielt godt bilder og videoer. De hadde positive kommentarer når det gjaldt å ta et slikt kurs på PC, og alle ville anbefale andre å ta kurset.

Intervjuer av målgruppens hjelpere

Hjelperne mente at filmer og oppgaver var spesielt motiverende. En av dem påpekte at det kunne vært enda flere oppgaver. En mente at man burde jobbet mer med stoffet mellom hvert kapittel og å sjekke bedre hva eleven hadde skjønnt, og en kommenterte at det kanskje hadde vært fint med personer med utviklingshemning i filmer og på bilder.

De syntes at kurset var passe langt. Tre av de fem trodde deres elev ville kunne ta kurset flere ganger, en mente dette var trolig, men da måtte det gå litt tid til neste gang og en sa at vedkommendes elev trolig ikke ville ta kurset igjen. Det ble påpekt at man kunne ta enkeltkapitler ved behov. En av hjelperne påpekte at vedkommendes elev kunne lese, men brukte mye energi på dette.

Personene med utviklingshemning brukte fra 160 minutter til 272 minutter totalt på kurset. Kardes anbefaling om å dele kurset opp i økter som fulgte en skoletime to ganger i uken, var i praksis vanskelig å gjennomføre. Lengden på øktene varierte fra syv til 60 minutter. De fleste brukte syv eller åtte økter, mens én av testpersonene bare hadde tre økter.

Navigeringen i kurset gikk greit.

Hjelpernes observasjoner

Hjelperne logget sine observasjoner i et observasjonsskjema. Prosjektteamet fikk mange gode tilbakemeldinger på hva som fungerte greit og ikke både når det gjaldt innholdet i kurset i form av tekst, tegninger, bilder og filmer og når det gjaldt funksjonalitet. Det aller meste er tatt hensyn til ved revidering av kurset. Imidlertid var det ikke rom for å lage enda flere filmer, slik som en av anbefalingene gikk ut på.

3.3 Kurset for støttepersoner for mennesker med utviklingshemning

Kurset for hjelpere ble laget etter SORs retningslinjer. I tillegg til kapitler som tematisk tilsvarte kurset for personer med utviklingshemning, ble følgende kapitler lagt inn: Hvordan sikre en sunn livsstil (om systemarbeid rundt kosthold og fysisk aktivitet), ernæringslære, spesielle dietter, underernæring, spising og trening (om hva fysisk aktivitet tilsvarer i ekstra kaloriinntak), se Vedlegg 3.

3.4 Uttesting av kurset for støttepersoner

Fire personer gav informert samtykke og testet ut kurset for hjelpere. Tre av dem ble intervjuet etterpå. Å få til intervju med den fjerde ble umulig fordi skolens sommerferie hadde startet. Det generelle inntrykket var at kurset gav en god oversikt med relevant informasjon. Testpersonene var generelt positive til kurset, men påpekte en del skrivefeil og noen tekniske feil. Noen ønsket mer detaljert informasjon om enkelte ting. De syntes av kurset var passe langt, og de mente at de fikk ny kunnskap ved å ta kurset.

Hjelperne brukte fra angivelig 94 til 294 minutter på kurset. Det bør påpekes at hvis man ikke trykker på lenker i kurset og ikke besvarer spørsmål, kan det gjøres unna mye fortere enn om man studerer alle lenker og besvarer alle spørsmål. Under uttestingen var det ikke lagt inn slutt-test.

3.5. Nytte av resultatene i prosjektet

Prosjektet nådde i stor grad sine delmål. Det eneste som ikke var helt fullført ved produksjon av sluttrapporten, var publisering av kurset for hjelpere på SORs e-læringsplattform og spredning av informasjon om tilgjengelige kurs. Dette vil bli fullført i løpet av få uker etter at denne rapporten er ferdig.

Karde har lært mye om utvikling av e-læringskurs for mennesker med utviklingshemning gjennom utvikling av de to kursene. Det var svært krevende å lage kurs for mennesker med utviklingshemning i det publiseringsverktøyet som ble benyttet, Drupal. Kardes egenandel i prosjektet har dermed blitt langt større enn forventet.

Uttestingen av kurset for mennesker med utviklingshemning viste at brukerne likte denne formen for opplæring og at de økte sitt kunnskapsnivå på de aktuelle områdene. Testpersonene i uttesting av kurset for omsorgspersoner var positive til kursets innhold og lengde.

Underveis i prosjektet har det vært en meget stor interesse for prosjektets sluttprodukter. Gjennomgående har det blitt påpekt at det er et stort behov for slike kurs, og folk har ønsket å få informasjon om sluttproduktene så snart de foreligger. Det fins ikke andre e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet for mennesker med utviklingshemning i Norge. I det hele tatt fins det svært lite e-læringsressurser for denne målgruppen. Det fins også lite opplæringsmateriale for omsorgspersoner for mennesker med utviklingshemning.

E-læringskurs som er fritt tilgjengelige, vil kunne tas av svært mange personer over hele landet. Både kurset for personer med utviklingshemning og kurset for deres hjelpere vil kunne brukes på en rekke arenaer. Kursene kan tas parallelt eller av en av gruppene separat. Det er aller mest gunstig om omsorgspersoner tar sitt kurs først og så hjelper personer med utviklingshemning når de gjennomgår sitt kurs. Kursene kan bl.a. tas i forbindelse med skoleundervisning, enten det er grunnskole, videregående skole, voksenopplæring eller folkehøgskole, i familier hvor en person har utviklingshemning, i forbindelse med arbeid i arbeidsmarkedsbedrift, på dagaktivitetsentre og ikke minst i samlokaliserte boliger for mennesker med utviklingshemning.

Tjenesteytere i boliger er trolig den aller viktigste målgruppen for prosjektet da så mange personer med utviklingshemning utvikler en enda mer usunn livsstil når de flytter fra foreldrehjemmet inn i egne leiligheter. Derfor er det viktig at kurset for hjelpere ligger på SORs e-læringsportal. Der vet vi at tjenesteytere og deres ledere kan finne dem. SOR har flere tusen registrerte brukere av sine e-læringskurs. I tillegg kommer de som tar kursene uten å registrere seg.

Når man er registrert på Helsekompetanses portal og logger seg inn, vil det registreres hvor langt man kommer i kurset hver gang man tar en økt. Neste gang kan man fortsette der man slapp sist. Når kurset er gjennomført, kan man ta en slutt-test. 75 % av svarene må være riktige for å bestå testen. Det er viktig for tjenesteytere i kommunale omsorgstjenester å kunne dokumentere gjennomføring av kurs og bestått slutt-test. I noen kommuner kan man enten ta kurset i arbeidstiden eller på fritiden og så avspasere i arbeidstiden (når forholdene ligger til rette for det mht. arbeidsbelastning i boligen). I den forbindelse er det viktig å ha fastsatt et timetall for gjennomføringen av kurs og slutt-test.

Kurset for personer med utviklingshemning anses også som viktig. Det aller mest gunstige er å ta kurset med støtte fra en helper. Målgruppen kan ved å gjennomføre kurset bli mer bevisst hvorfor en sunn livsstil er viktig og hvordan de kan oppnå et gunstig kosthold og tilstrekkelig med fysisk aktivitet. Tanken er at et fellesskap rundt kursgjennomføring vil kunne øke læringsutbyttet hos målgruppen; at det vil gjøre det naturlig for begge parter å snakke om kursinnholdet. Senere vil det kunne være lett for helperen å referere til viktige momenter i kurset når det er behov for det.

4. Oppsummering, konklusjoner og videre planer

I prosjektet ble det utviklet to e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet, ett for mennesker med utviklingshemning og ett for deres omsorgspersoner. Begge kursene er testet ut ved Peder Morset folkehøgskole og deretter revidert. Så snart kurset for omsorgspersoner er lagt inn på Helsekompetanses nye plattform, vil informasjon om de to gratis tilgjengelige kursene spres vidt. Både på SORs og Kardes nettsteder vil det være lenker til kurset for personer med utviklingshemning. Kurset for hjelpere vil ligge på SORs e-læringsportal og lenkes til fra Kardes nettsted.

Umiddelbart etter at også kurset for hjelpere er ferdig teknisk sett, vil Karde per e-post sende ut et nyhetsbrev med informasjon om prosjektet og e-læringskursene til sentrale aktører for den primære målgruppen, se Vedlegg 4. Nyhetsbrevet blir sendt til svært mange mottakere, bl.a. til en rekke sektorer som arbeider for personer med utviklingshemning når det gjelder opplæring, tjenesteyting, hjelpemidler, interesseorganisasjoner og offentlig forvaltning. Det gjelder bl.a. Utdanningsdirektoratet, Statped (statlig pedagogisk støttesystem), Helsedirektoratet, FO (fellesorganisasjonen) og KS (Kommunenes Sentralforbund hvor mange av tjenesteyterne for personer med kognitive funksjonsvansker er organisert) samt skoler som har elevgrupper med generelle lærevansker (grunnskoler, videregående skoler, voksenopplæringscentre, folkehøgskoler) og utdanningssteder for vernepleiere. Informasjon om e-læringskursene blir også sendt til lettlestavisen Klar Tale og TV-selskapet Empo TV (for og med mennesker med utviklingshemning).

SOR, Karde og NNDS vil omtale kursene både på sine nettsteder og i sine Facebook-grupper og SOR også i sitt nyhetsbrev. Vi regner med at også NFU og NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning) vil gjøre noe tilsvarende.

Informasjon om sluttresultatene vil bli lagt ut på den nordiske LinkedIn-gruppen «Cognitive support using new Technology».

I e-postmeldingen med nyhetsbrevet vil mottakere bli oppfordret til å spre informasjon om nettstedet og filmene videre, ikke minst å legge ut slik informasjon på sine nettsteder.

Erfaring fra tilsvarende tidligere prosjekter tilsier at en god del av mottakerne av nyhetsbrevet vil formidle informasjon om sluttproduktene fra prosjektet på sine nettsider. Noen av dem vil også høyst sannsynlig legge inn en redaksjonell omtale av prosjektet og sluttproduktene i sine medlemsblad.

Vi regner også med at Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskolen i Bergen legger inn e-læringskurset for mennesker med utviklingshemning som en opplæringsressurs for undervisningen i faget (9). Det ble gjort for videofilmer for matlaging for mennesker med utviklingshemning fra prosjektet «Kom og se – så godt!» hvor Karde lagde matlagingsfilmer for mennesker med utviklingshemning (10).

Vi håper og tror at sluttproduktene fra prosjektet vil hjelpe personer med utviklingshemning og deres støttepersoner slik at målgruppen, og gjerne også støttepersonene, oppnår en gunstig livsstil og derav følgende god helse.

Referanser

1. Hove O. Survey on dysfunctional eating behavior in adult persons with mental retardation living in the community. *Research in Developmental Disabilities* 2007; 28: 1-8
2. Sutherland G, Couch MA and Iacono T: Health issues for adults with developmental disability. *Research in developmental Disabilities* 2002; 23 (6): 422 -445
3. Murray J, Ryan-Krause P. Obesity in children with Down syndrome: background and recommendations for management. *Pediatric Nurs.* 2010; 36 (6):314-9
4. Adolfsson P et al. Observed dietary intake in adults with intellectual disability living in the community. *Food Nutr Res.* 2008; 52.
5. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer, Nasjonalt råd for ernæring 2011, IS-nummer: IS-1881. Nettadresse: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag>
6. Artikkelen «Utviklingshemmede spiser seg syke» for om Marianne Nordstrøms doktorgrads-arbeid og problemstillingen som ligger til grunn for dette: <http://forskning.no/funksjonshemming-overvekt-politikk/2014/04/utviklingshemmede-spiser-seg-syke>
7. Helsedirektorates »Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet», datert 01.03.2014. Rapport IS-2170. Nettadresse: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet>
8. Informasjon for alle, <http://www.nfunorge.org/no/Nyheter/Informasjon-for-Alle/> ISBN 978-82-991332-9-6
9. Nettside for Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet: <http://mhfa.no/>.
10. Nettside fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet med omtale av filmene fra «Kom og se – så godt!»: <http://mhfa.no/se-sa-godt/>

Vedlegg 1

Startsiden/meny for kurset for mennesker med utviklingshemning

Mat og Trivsel

Hvordan ta kurset

- Kapittel 1 Innledning
- Kapittel 2 Råd om kosthold
- Kapittel 3 Hvordan spise sunt nok
- Kapittel 4 5 om dagen
- Kapittel 5 Lage middag selv
- Kapittel 6 Ferdigretter
- Kapittel 7 Handle mat
- Kapittel 8 Veiing og å gå ned i vekt
- Kapittel 9 Fysisk aktivitet
- Kapittel 10 Forskjellige aktiviteter
- Kapittel 11 Spising og trening
- Avslutning



[Fortsett kurset](#)



Vedlegg 2

Kartleggingskjema for kunnskap om kosthold og fysisk aktivitet

1. Hva vil det si at noe er sunt?

Velg 1 svar.

- Det inneholder frukt og grønnsaker.
- Det er bra for kroppen min.
- Det inneholder lite fett.

2. Hva slags mat er det bra for kroppen din å få ofte?

Det er flere riktige svar.

- Fisk
- Meierismør
- Kjeks
- Epler
- Potetgull
- Kylling
- Pizza
- Grovt brød

3. Hva slags mat er det ikke så bra å spise ofte?

Det er flere riktige svar.

- Pommefrites
- Gulrøtter
- Loff
- Fullkorns-ris
- Søtpotet
- Pølser
- Softis
- Druer

4. Hva slags drikke er bra for kroppen din?

Det er 2 riktige svar.

- Skummet melk
- Helmelk
- Saft med sukker
- Vann

5. Hva slags drikke er **ikke** bra for kroppen din?

Det er flere riktige svar.

- Coca Cola
- Lettmelk
- Fløte
- Vann
- Vanlig saft
- Saft uten sukker

6. Hva er det aller sunnest å drikke når du er tørst?

Velg 1 svar.

- Næringsdrikk
- Juice
- Vann

7. Hva mener vi med «5 om dagen»?

Velg 1 svar.

- 5 måltider
- 5 skiver grovt brød
- 5 frukt og grønnsaker

8. Hva slags kjøtt er det sunt å spise mye av?

Velg 1 svar.

- Rødt kjøtt (kjøtt fra okse, kalv, lam og svin)
- Hvitt kjøtt (kjøtt fra kylling og kalkun)

Kjøttdeig

9. Hvor mye fisk bør du spise i uka?

Velg 1 svar.

Ikke noe

1 middag med fisk

2 middager med fisk og noen skiver med fiskepålegg

10. Hva slags merke er det ofte på papiret rundt de sunneste brødene?



11. Hvilken melk inneholder lite fett?

Velg 1 svar.

Helmelk

Skummet melk

Kokosmelk

12. Hva slags mat kan det være mye salt i?

Det er flere riktige svar.

Yoghurt

Ost

Brød

Kjøttdeig

Kyllingfilet

Taco-krydder i pose

13. Hva slags mat kan det være mye sukker i?

Det er flere riktige svar.

Kaker

Godteri

- Peanøtter
- Kjeks
- Pølser
- Gulrøtter

14. Hva slags kosttilskudd bør du ta hvis du spiser lite fet fisk?

Velg 1 svar.

- Jern
- Tran eller Omega-3-fettsyrer og D-vitamin
- B-vitamin

15. Hvorfor er det viktig å bevege deg mye, det vil si å være fysisk aktiv?

Velg 1 svar.

- Fordi alle må gjøre det samme
- For å være i god form så kroppen har det bra
- For å få store muskler

16. Fysisk aktivitet er å bevege deg.

Det anbefales at voksne har fysisk aktivitet av moderat grad

i 2 ½ time i uka.

Hva vil fysisk aktivitet av moderat grad si?

Velg 1 svar.

- Passelig – det jeg selv synes er behagelig
- Ikke veldig hardt, men så jeg puster fort
- Veldig hard trening

7. Noen driver ikke med trening som jogging og fotballtrening.

Hvis du ikke er med på noen trening,

hvor mye anbefales det at du går i uka?

Velg 1 svar.

- Jeg går fort så jeg puster fort i 10 minutter hver dag.
- Jeg går fort så jeg puster fort omtrent 20 minutter hver dag.
- Jeg går en rolig tur uten å bli varm på 1 time hver dag.

18. Når du er på trening, blir du gjerne varm og puster fort.

Hva er det tegn på?

Velg 1 svar.

- At jeg har tatt i litt for hardt.
Jeg bør ta det litt roligere resten av treningen.
- At jeg trener godt så kroppen min har godt av treningen.
Jeg kan fortsatt være varm og puste fort til treningen er over.
- At dette var en form for trening som jeg ikke bør være med på.

19. Det kan hende at du noen ganger sitter stille lenge om gangen,
for eksempel når du ser på TV.

Hvor ofte bør du da reise deg opp og bevege deg i noen minutter?

Velg 1 svar.

- Hver time
- Hver andre time
- En gang i løpet av kvelden

20. Hvis du går fort så du blir andpusten,
bruker du mer energi enn om du ligger stille.

Hva tilsvarer den ekstra energien du bruker om du går fort i 1/2 time?

- 2 vaffelhjerter
- 1 vaffelplate
- 2 vaffelplater

Evt. tilleggsspørsmål:

1. Hva regnes med i «5 om dagen»?

Det er flere riktige svar.

- Løk
- Potet
- Søtpotet
- Bønner
- Krydder
- Tomater på boks

2. Hva regnes som magre meieriprodukter?

Det er flere riktige svar.

- Cottage cheese
- Skummet melk
- Kremfløte
- Gudbrandsdalsost
- Smøreost på tube som skinkeost
- God morgen yoghurt

3. De som spiser usunt og beveger seg lite får lettere noen sykdommer.

Hvilke sykdommer er det?

Det er flere riktige svar.

- Forkjølelse og halsbetennelse
- Kreft som brystkreft og tykktarmskreft
- Føflekk-kreft
- Hjerteinfarkt og hjerneslag
- Sukkersyke
- Lavt stoffskifte

4. Hvilke av matvarene under kan du få kjøpt med fullkorn i?

Det er flere riktige svar.

- Tortillas
- Hveteboller
- Hamburgerbrød
- Spaghetti
- Pizza Grandiosa
- Loff

5. Hvor mye sukker er det i en halv liter Coca-Cola?

Det er 1 riktig svar.

- 10 sukkerbiter
- 25 sukkerbiter
- 35 sukkerbiter

Vedlegg 3

Kapittelinnndeling – kurs for støttepersoner

- Innledning
- Hvordan sikre en sunn livsstil
- Ernæringslære
- Kostråd fra Helsedirektoratet
- Hvordan spise sunt nok
- 5 om dagen
- Lage middag selv
- Ferdigretter
- Handle mat
- Spesielle dietter
- Underernæring
- Fysisk aktivitet – Råd fra Helsedirektoratet
- Forskjellige aktiviteter
- Veiing og vektreduksjon
- Spising og trening
- Avslutning
- Slutt-test

Vedlegg 4

Nyhetsbrev om sluttproduktene

To gratis e-læringskurs om kosthold og fysisk aktivitet

Kursene er laget for personer med utviklingshemning og deres hjelpere.



Prosjektet «**Mat og trivsel**» er nå ferdig. Sluttproduktene er to kurs i kosthold og fysisk aktivitet. Informasjon om kursene ligger på SORs nettsider for e-læringskurs. Lenke til kurs for mennesker med utviklingshemning: <http://dev.karde.no/>
Lenke til kurs for deres tjenesteytere, foreldre, lærere m.m.:
<http://kurs.helsekompetanse.no/sor>.

Til grunn for anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet ligger [Helsedirektoratets anbefalinger fra 2014](#). Kursene er rikt illustrert med bilder, tegninger og filmsnutter. I kurset for mennesker med utviklingshemning er det lettlest tekst og mange interaktive oppgaver.

Kursene er testet ut på elever og ansatte ved Peder Morset folkehøgskole og deretter revidert. Alle testpersonene med utviklingshemning scoret bedre på kunnskap om kosthold og fysisk aktivitet etter kurset. For informasjon om prosjektet se www.karde.no/prosjekter/2009-2/mat-og-trivsel.

Prosjektet ble støttet av [ExtraStiftelsen](#). NNDS (Norsk Nettverk for Down Syndrom) var prosjekteier. [Karde](#) har utviklet e-læringskursene. Det faglige innholdet er kvalitetssikret av ernæringsfysiolog [Marianne Nordstrøm](#) ved [Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser](#).