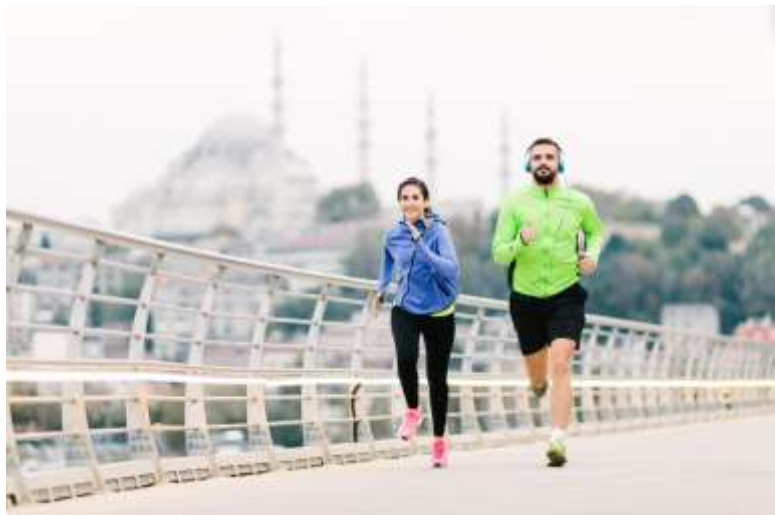


Lettere kropp – e-læring til mennesker med utviklingshemning

Sluttrapport, 19.2.2020



Dette prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam (prosjekt nr. 2018/HE2-231207)

Innhold

1. Målsetting, målgruppe og overordnet idé	3
2. Varighet og økonomisk oversikt av prosjektet	3
3. Partnere i og organisering av prosjektet	3
4. Resultater	4
4.1 E-læringsløsningen Lettere kropp	4
4.1.1 Struktur og innhold.....	4
4.1.1.1 Basisløsning	4
4.1.1.2 Til støttepersoner	5
4.1.1.3 Forenklet løsning.....	7
4.1.2 Tekniske aspekter.....	8
4.1.2.1 Plattformen	8
4.1.2.2 Sluttbrukerutstyr og responsivitet	9
4.1.2.3 Symbol for Lettere kropp	10
4.2 Vedlikeholdsplan	12
5. Metode	13
5.1 Erfaringer vedrørende rekruttering og brukermedvirkning.....	14
5.2 Råd fra støttepersoner og fageksperter.....	16
5.3 Erfaringer rundt teknologi og implementering av teknologi	18
6. Spredning.....	19
7. Konklusjoner og veien videre	21
7.1 Resultatmål fra søknaden.....	21
7.2 Konklusjoner.....	21
7.3 Veien videre.....	22
7.3.1 Videreutviklingsbehov	22
7.3.2 Spredning etter prosjektslutt	22
8. Kreditering	22
9. Referanser	22

1. Målsetting, målgruppe og overordnet idé

Det overordnede målet med Lettere kropp-prosjektet var å gjøre mennesker med utviklingshemning mer delaktige og selvhjulpne i forhold til sin egen kropp gjennom å mestre måltidsplanlegging, matkunnskap og -innkjøp samt oppfølging av matinntak og aktivitet. Dette skulle bidra til bedre helse, velvære, sosial aksept og økt livskvalitet. Den primære målgruppen var mennesker med utviklingshemning og tjenesteytere i boliger der mennesker med utviklingshemning bor. Unge og unge voksne var en viktig delmålgruppe. Den sekundære målgruppen var tjenesteytere på dagaktivitetstilbud, foreldre/pårørende og andre familiemedlemmer, habiliteringstjenesten, skoler, helsesøstre, BUP, PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste), støttekontakter samt andre støttepersoner og instanser som møter mennesker med utviklingshemning. Den valgte tilnærmingen var å utvikle motiverende e-læring i til mennesker med utviklingshemning, samt materiell for aktivisering og oppfølging til personer i støtteapparatet.

I denne sluttrapporten presenterer vi de endelige resultatene fra prosjektet Lettere kropp. Tilleggsinformasjon fins i framdriftsrapporten som ble levert ca. halvveis i prosjektet.

2. Varighet og økonomisk oversikt av prosjektet

Prosjektet gikk i 1 ½ år, fra 1.7.2018 til 31.12.2019.

Prosjektets budsjett i søknaden var på 1.365.000 kroner hvorav Stiftelsen Dam bidrog med 1.215.000 kroner. Verdien av frivillig innsats gjennom brukermedvirkning er ikke tallfestet, men den var vesentlig.

Midlene ble brukt som følger:

Lønn og sosiale utgifter	96,6 %
Innkjøpte tjenester/honorarer	0,3 %
Materiell/utstyr	2,9 %
Andre utgifter	0,2 %

3. Partnere i og organisering av prosjektet

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) var prosjekteier og søkerorganisasjon vis-à-vis Stiftelsen Dam. Karde AS sto for den praktiske gjennomføringen.

Prosjektet hadde følgende kjerneoppgaver:

1. prosjektledelse og koordinering, herunder økonomistyring og drift av styringsgruppen
2. brukermedvirkning for både kravspesifikasjon, testing og utprøving
3. design og utvikling av e-læringsløsningen og støttemateriellet
4. konsultasjoner med fageksperter (ekspertpanel)
5. spredning og formidling

Styringsdialogen ble gjennomført i møter med NFU i samband med rapportering av faglige aspekter. Styringsmøtene hadde faste poster om økonomioppfølging og framdrift av prosjektet. Den faglige delen av møtene var basert på statusgjennomganger (demonstrasjoner) av e-læringsløsningen og tilknyttet støttemateriell på det aktuelle tidspunktet, samt faglige drøftinger vedrørende disse.

Rekruttering til brukermedvirkning ble gjennomført av begge partnere. Begge partnere gjennomførte også spredningsaktiviteter.

Samarbeidet mellom partnerne fungerte meget bra gjennom hele prosjektet.

4. Resultater

4.1 E-læringsløsningen Lettere kropp

4.1.1 Struktur og innhold

4.1.1.1 Basisløsning

Basisløsningen **Lettere kropp** består av to deler: selve e-læringsbiten for primærbrukerne, samt støttematerialet for aktivisering og oppfølging for støttepersoner (Kapittel 4.1.1.2).

E-læringen i **Lettere kropp** er organisert under ni selvstendige temaer (Figur 1). Støttematerialet fins under eget meny punkt i Lettere kropp (Figur 2a, s. 5).



Figur 1. Startsiden for **Lettere kropp**. Både bildene og tekstene er lenker videre til e-læringsstoff om temaene.

Temaene er komponert med *multimedia* slik: lettleste tekster med tale, bilder (foto) med tale for bildetekstene, filmer (egne opptak), bildeserieanimasjoner samt enkle, interaktive quizer for testing av kunnskap og oppfølging av egne tiltak for lettere kropp. Figurene 3a og 3b (s. 7-8) viser **Lettere kropp** under ett av temaene (Sunne matvaner).

Figurene 4a og 4b (s. 9) viser to eksempler på quizer. Alle quizene består av et lite antall spørsmål og tre svaralternativer for hvert spørsmål. I slutten av quizen kommer en tekst og et resultatbilde (Figur 5). Alle resultatbeskjedene på de tre ulike nivåer av antall rette svar er formulert hyggelig og oppmuntrende.

Tekstene i **Lettere kropp** er lettleste og følger så langt som mulig den europeiske lettleststandarden 'Informasjon for alle'¹. I tillegg har vi tatt hensyn til en rekke andre *tilgjengelighetsprinsipper* som er spesielt viktige for vår målgruppe, nemlig:

- gode kontraster
- tydelig, enkel bokstavtype for skjermlesing (font) og store bokstaver i tekst (mindre behov for forstørrelse av tekster på sluttbrukerutstyr)
- alt-tekster for alle bildene (forklarende tekst om bildet, når pekeren holdes over bildet)
- enkelt å starte på nytt (veien til startside er alltid til stede)
- fravær av forstyrrende elementer (f.eks. dekorelementer, blinkende tekster, for raske eller for abstrakte animasjoner o.l.)
- konkrete fotografier som illustrasjoner (ikke billedliggjøring ved hjelp av abstrakte bilder eller tegninger)
- tale for tekst som opptak av naturlig stemme (dvs. ikke syntetisk tale), noe som gjør uttalen "vennlig" og "vanlig"
- navigeringsknapper med enkle tekster og en fargekoding som gjør det enkelt å lære og bruke navigeringsknappene

4.1.1.2 Til støttepersoner

Støttepersoner har "egen avdeling" i **Lettere kropp**. Dette var forespeilet i søknaden, og vi har lagt mye vekt på den for å understøtte ulike bruksituasjoner og -kontekster. Viktigheten av dette materialet var eksplisitt understreket i våre samtaler med personene i ekspertpanelet. Selv om det er snakk om e-læring, vil mange i målgruppen *ha glede av* ulike pedagogiske virkemidler for å tilegne seg kunnskapen. I tillegg til brukere som skal bruke **Lettere kropp** ved hjelp av den forenklete versjonen av **Lettere kropp** (Kapittel 4.1.1.3), vil det være mange som vil ha stor glede av enkelt materiale som ikke er basert på en digital plattform. Dette komplekset er ivare tatt gjennom innhold under fanemarket 'Til støttepersoner' (Figur 2a under viser innholdsfortegnelsen).



The screenshot shows the 'Lettere kropp' website. At the top left, the logo 'Lettere kropp' is displayed in green, with the tagline 'Lær om gode matvaner og nyttig mosjon' below it. To the right of the logo are links for 'Hjem' and 'Til støttepersoner'. The main heading reads 'Velkommen til Lettere kropp!'. Below this is a video player with a play button and the text 'Så bra at du ha begynt å bruke **Lettere kropp!**'. To the right of the video player is a blue button that says 'Film om en sunn og lett kropp'. Below the video player, there is a list of bullet points: 'Du kan lære om hva som skal til for å ha en lett kropp.', 'Du kan lære om sunn mat og nyttig fysisk aktivitet.', 'Dette er viktig for din helse og for å ha det bra.', 'Det er mye du kan gjøre selv.', and 'Du kan starte med én gang.'. At the bottom left, there is a call to action: 'Trykk på et bilde for å gå videre:'. On the right side of the page, there is a vertical navigation menu with the following items: 'Kom i gang', 'Smarttelefoner og nettbrett', 'Nyttige teknologier', 'Maler', 'Quiz-katalog', 'For kurs og samtaler', 'Om vektreduksjon', 'Oppfølgingsskjemaer', 'Forbehold', 'Fagstoff og kilder', and 'Kontakt'.

Figur 2a. Til høyre vises menyen som fører til materialet for støttepersoner.

Innholdet under disse punktene er:

- 'Kom i gang': Tips for hvordan støttepersoner kan introdusere **Lettere kropp** til primærbrukeren, og lære vedkommende opp i løsningens elementer.
- 'Smarttelefoner og nettbrett': Om innstillinger av smarttelefoner og nettbrett, og hvordan lagre Lettere kropp-symbol på smarttelefoner og nettbrett.

- 'Nyttige teknologier': Eksempler på kommersielt tilgjengelige teknologier som kan være til hjelp for personer som ønsker en lettere kropp, og deres hjelpere.
- 'Maler' for måltidsplanlegging eller -oppfølging, og handlelister for alle rettene det er film for i **Lettere kropp**.
- 'Quiz-katalog': Lenker til alle quizene.
- 'For kurs og samtaler': Syv plakatsier som kan skrives ut, vises på skjermen til ulikt sluttbrukerutstyr, eller projiseres på lerret i et klasse- eller møterom (Figur 2b). Plakatseriene er²:
 - Plakatserie 1 Motivasjonsblomst
 - Plakatserie 2 Overvekt og helse
 - Plakatserie 3 Måltider
 - Plakatserie 4 Kostholdsråd
 - Plakatserie 5 Usunn mat og drikke
 - Plakatserie 6 Mosjonskort
 - Plakatserie 7 Tegneserier
- 'Om vektreduksjon': Råd og tips fra vektklubben.no.
- 'Oppfølgings skjemaer': Skjemaer som er utformet for individuell oppfølging av progresjonen av en bruker som ønsker å få en lettere kropp.
- 'Forbehold': Utsagn som dekker personer med allergi for spesielle matvarer, matintoleranse eller spesielle dietter.
- 'Fagstoff og kilder': Referansestoff om ernæring, fysisk aktivitet, lover og forskrifter.
- 'Kontakt': Informasjon om hvordan kontakte redaktøren av **Lettere kropp**.



Figur 2b. Eksempel på en plakat om sunt kosthold.

4.1.1.3 Forenklet løsning

For primærbrukere som ikke kan lese eller leser bare lite, har vi etablert en svært forenklet versjon av **Lettere kropp**. Denne inneholder kun filmer og animasjoner. Den har heller ikke menyalternativet 'Til støttepersoner', men kun menyalternativet 'Hjem' (se Kapittel 4.1.2.1).

Sunne matvaner

5 om dagen


Hvis du er overvektig, må du både spise mindre og sunnere. Overvekt betyr at du er for tung.

For å få en lettere kropp, må du også være mer fysisk aktiv enn tidligere. Det vil si at du beveger deg mer.

Det fins mange ting du kan gjøre for å få en lettere kropp.

En viktig ting er å få i seg nok frukt og grønt.


Bildeserie om sunne matvaner:




I Norge sier vi at vi skal spise **5 porsjoner om dagen**. 1 porsjon er 100 gram eller en håndfull.

Det bør være 3 porsjoner med grønnsaker og 2 med frukt per dag. Et halvt glass juice kan være 1 av porsjonene. Drikk ikke mer enn et halvt glass juice per dag.

[Hjem](#) [Neste >>](#)



5 om dagen betyr at du spiser minst 5 enheter av grønnsaker, frukt og bær hver dag. Det er viktig for din helse.



Han spiser en lunsj med salat og rugspør og vann til. Denne store salaten har 200 gram grønnsaker. Det er 2 av de 5 om dagen.

Figur 3a. Innhold under temaet 'Sunne matvaner' – del 1).

Smarte huske-regler om sunn mat



Eksempler på andre **smarte ting du kan gjøre** når det gjelder mat er:

- **Velge bort** brus, chips, kjeks, kaker og godteri.
- **Spise lite** hamburger, taco, pizza og pommes frites.
- Spise **4-5 måltider per dag**, og ikke småspise mellom disse.
- **Spise mindre** porsjoner mat.



Sunn mat smaker gjerne godt. Kylling, fisk og grønnsaker er sunt. Det er også belgfrukter., Erter, linser og bønner er belgfrukter. Frukt og nøtter hører også til i et sunt kosthold.

Det du også kan gjøre er:

- **Drikke vann** til maten og som tørste-drikk.
- Spise **grønnsaker og frukt** hver dag.
- Spise **fisk** ofte.

- Velge **grovt brød** og ikke loff eller annet brød som er laget av fint mel.
- Hvis du skal ha pasta eller ris, velg **fullkorns-ris** og **fullkorns-pasta**.
- **Tygge godt og spise sakte**.

Flere smarte ting som du finner her på **Lettere kropp**:

- Kjøpe **lett-produkter** i butikken.
- Kjøpe **nøkkelhull-produkter** i butikken.
- Lære å **lage sunn mat selv**.

Du må ikke spise for mye eller usunt. Hvis du spiser for mye eller usunt, får du ikke en lettere kropp.

Det fins også **plager som er vanlige** for en alt for tung kropp.



Vann til mat og som tørste-drikk er smart!

[Quiz om sunne matvaner](#)

[Sunne matvaner: Hvordan går det?](#)

[Hjem](#)

[<< Forrige](#)

[Neste >>](#)

Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen.

Figur 3b. Innhold under temaet 'Sunne matvaner' – del 2). Bildene viser også fargekoden til navigeringsknappene.

4.1.2 Tekniske aspekter

4.1.2.1 Plattformen

Lettere kropp ble utviklet på WordPress³ som er en av verdens største plattformer for utvikling av interaktive, multimediaserte løsninger. I tillegg til basisfunksjonalitet har vi benyttet tilleggsp-programvare (såkalte 'plug-ins') for implementasjon av interaktive quizer og skreddersydde knapper for navigering. Vi valgte bort bruken av 'pop-ups', dvs. små vinduer som ved trykk på en lenke åpner seg på toppen av skjermen. Slike brukes for eksempel for tilleggsforklaringer av vanskelige ord. Dette viste seg å være en forvirrende og kompliserende funksjonalitet for vår målgruppe.

Basisversjonen kan aksesseres via URL www.letterekropp.no.

Den forenklete versjonen kan aksesseres via URL www.letterekropp-enkel.no.

Bør du spise grønnsaker og frukt hver eneste dag?



Nei. 1 gang i uken er nok.

Ja, absolutt!

Nei, fordi jeg ikke liker grønnsaker og frukt.

Figur 4a. Eksempel på et quiz-spørsmål og svaralternativene under temaet 'Sunn matvaner'.

Har du i det siste spist mindre porsjoner mat enn tidligere?

Ja. Jeg vet at det er viktig og jeg har vært flinkt til det.

Nei. Jeg trenger ikke å gjøre det fordi jeg spiser og drikker lett-produkter.

Nei. Store eller mange porsjoner er så fristende.

Figur 4b. Eksempel på en oppfølgingsquiz.



Figur 5. Bildene som benyttes i forbindelse med tilbakemeldinger fra quizene.

4.1.2.2 Sluttbrukerutstyr og responsivitet

Lettere kropp er såkalt *responsivt*. Det betyr at den kan vises på alle skjermstørrelser fra smart-telefoner og nettbrett (både Android- og iOS-baserte) til PC/Mac. Elementene på siden vil "ommmøbleres" *automatisk*, dvs. strekkes, krympes eller flyttes for å bli tilpasset den tilgjengelige skjerm-

plassen på sluttbrukerens utstyr. Eksempler på dette er at antallet spalter eller bilder reduseres når bredden på utstyrets skjerm minsker.

Vi har betraktet tilpassing til enhetens skjermstørrelse som et viktig aspekt slik at **Lettere kropp** også kan bli projisert på lerret i gruppeundervisnings- og diskusjonssammenhenger. Figurene 6a og 6b under illustrerer responsiviteten i **Lettere kropp** (i denne forbindelse, se også Figur 1 for startsidene på en PC/Mac).

4.1.2.3 Symbol for Lettere kropp

E-læringsressursen **Lettere kropp** har eget symbol som vises i fanemarket i en nettleser (bokmerkeikon) og som lett kan lagres på en smarttelefon eller et nettbrett (Figur 7a og 7b). Symbolet fungerer da som en snarvei til **Lettere kropp**. Veiledningen om hvordan dette gjøres på en smarttelefon inngår i informasjonen under menyvalget 'Til støttepersoner'.

Lettere kropp
Lær om gode matvaner og nyttig mosjon

Hjem Til støttepersoner

Overvekt og helse

Overvekt kan gjøre mennesker syke.
Eksempler er:

- vondt i ryggen
- vondt i knærne
- diabetes (sukkersyke)
- høyt blodtrykk
- hjerte-problemer

Andre vanlige problemer er:

- at du orker mindre
- at du blir lett andpusten
- at du svetter mye ved bare litt aktivitet

Det kan også være vanskelig å finne passende klær.

I tillegg kan overvekt være vanskelig i sosiale situasjoner.
For eksempel at du svetter mye og du føler at det er pinlig.
Eller at du ikke orker å delta i en aktivitet sammen med andre.

Derfor:
Ta vare på kroppen og helsen din!
Spis sunt og vær fysisk aktiv!
Bruk **Lettere kropp** for å lære hvordan.

For å bli inspirert kan du gå til:

- enkle **mat-opskrifter på film**
- smart utstyr for **grønn inspirasjon**
- idéer for **enkel fysisk aktivitet**

Hjem

Quiz om overvekt og helse

Bildeserie om overvekt og helse:

Du blir ikke så lett andpusten og sliten.

Hun har vondt i kneet.

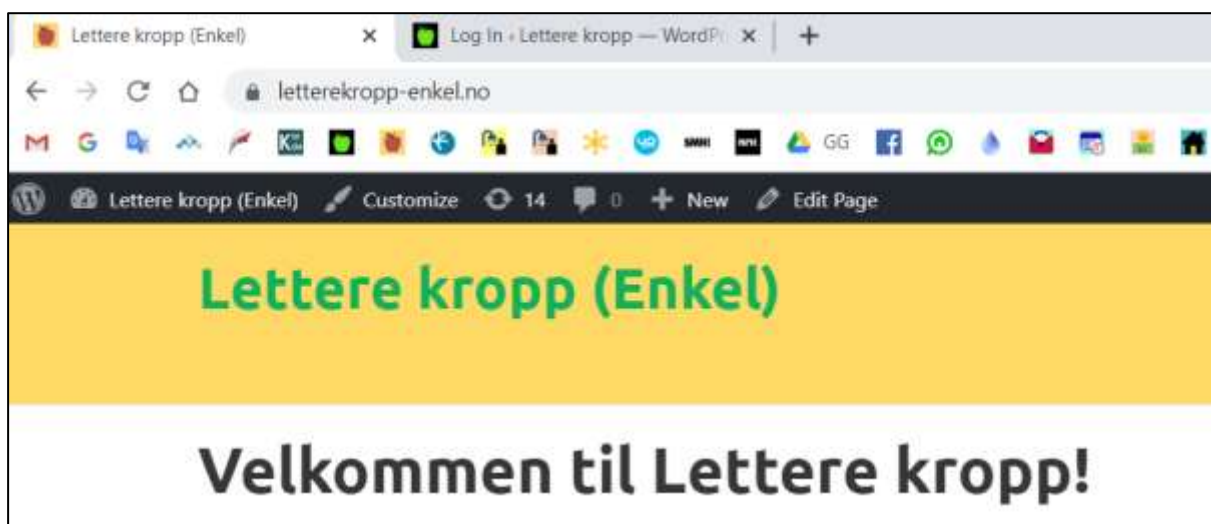
Han orker nesten ikke å trene.

Han får ikke igjen bukse-smekken.

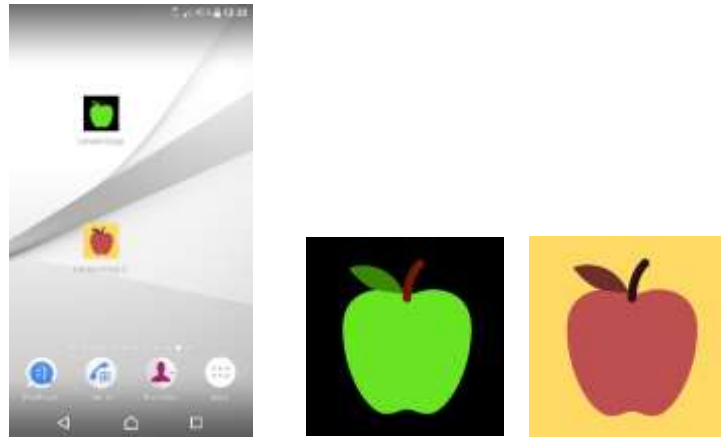
Figur 6a. Lettere kropp (tema 'Overvekt og helse' på en PC/Mac-skjerm) der brukeren har redusert vinduets bredde noe.



Figur 6b. Presentasjonen av **Lettere kropp** på en smarttelefon. Innholdet vises på én spalte.



Figur 7a. Lettere kropp-symbolene i nettleserens bokmerkerad øverst til venstre. Det røde eplet i det aktive fanemarket er symbolet til den enklere versjonen av **Lettere kropp**.



Figur 7b. Lettere kropp-symbolene som ikon på en smarttelefon. Det grønne epler er symbolet til basisversjonen av **Lettere kropp**. Det røde eplet er symbolet til den forenklete versjonen.

4.2 Vedlikeholdsplan

Vi har utviklet en vedlikeholdsplan for **Lettere kropp**. Planen består av interne og eksterne forhold. Detaljene vises i tabellene nedenfor:

Interne forhold

Aspekt	Vedlikehold	Hypighet
Lenkeråte	Manuell og automatisert sjekk, inkl. ved meldinger fra brukere.	Månedene 6 og 12.
Retting av trykkfeil o.l.	Ved egne observasjoner samt meldinger fra brukere.	Kontinuerlig, basert på tilbakemeldinger eller egne funn.
Retting/oppdatering av faglig innhold	Gjøres i begrenset omfang. Krever innlesing av tale på nytt.	Vurderes for hvert tilfelle.
Tilgjengelighet	Sjekk av spesielt Alt-tekster, kontrast og lett-lest innhold.	Gjøres ved nytt innhold.
Plusse på nytt fagstoff	Enkelt vedlikehold som forutsetter innspill fra fagmiljøer. Kilder lenkes til eksterne URLer, men dokumenter i PDF lagres også lokalt for evt. behov senere.	Løpende.
Plusse på nytt innhold til primærbruker	Gjøres i begrenset omfang. Krever oppdatering av nettstedet inkl. navigering og innlesing av nytt tekstinhold. Ett eksempel er nye quiz-spørsmål.	Vurderes for hvert tilfelle.
Responsivitet, også på evt. helt nye typer sluttbrukerutstyr	Testing på eget og andres utstyr. Ved avviksmeldinger fra brukere.	Løpende.
Kontinuerlig "reklame" på FB	Invitere til bruk og dermed testing kvartalsvis.	Halvårlig ifm. påminnelser om ressursene.
Langsiktig aktualitet	Gjennomgå hele løsningen ift. funksjonalitet og aktualitet.	Om 3 år.

Eksterne forhold

Aspekt	Vedlikehold	Hypighet
Sørge for domeneslens til Domeneshop	Ved mottak av faktura.	Årlig.
Sørge for drift av nettstedet	Ved mottak av faktura.	Årlig.
Sørge for evt. plugin-lisenser og fornyelse	Ved mottak av beskjed om oppdatering for template.	Ved melding.
Teknisk oppdatering av plugins	Ved mottak av beskjed om oppdatering for Word-Press-malen.	Ved melding.
Sjekke at Word-press-mal (template) virker, og etter hensikten	Egentesting gjennom alle sidene og funksjonene.	Minst halvårlig, én type funksjonalitet av gangen (f.eks. tekster, filmer, quizer o.l.).
Kontrollere at YouTube-videoene virker og at reklame ikke har blitt "tvunget på"	Gjennomgang av alle videoene i løsningen. Vurdere å bruke reklamefri Vimeo i stedet for YouTube.	Årlig.
Sikkerhetskopiering	Hele løsningen i WordPress inkl. mediebasene.	Automatisert hos WordPress.
Vedlikeholde tellere som rapporterer om besøkene	Telle besøkene for avtalt rapportering og for deteksjon av lite besøkte sider for evt. feilfunksjon.	Månedlige rapporter fra Google-tellere.
Evt. flytting av domenet til ny host	Hosting hos prosjekteier eller annen organisasjon.	Konkret flytting på avtalt tidspunkt.

5. Metode

Metodene som ble brukt i prosjektet er som følger:

- "Desktop research": I tillegg til kunnskap og kildestoff som vi hadde før søknadsfasen, gjorde vi nye søk etter fagstoff som forelå både om ernæring og fysisk aktivitet for vår målgruppe. Disse funnene er dokumentert under menyvalget 'Til støttepersoner', i underpunktet 'Fagstoff og kilder'. I tillegg studerte vi eksisterende applikasjoner på nettet (f.eks. for registrering av fysisk aktivitet, diett og måltidsplanlegging, og vektoppfølging/veiling).
- Informantintervjuer: I begynnelsen av prosjektet gjennomførte vi samtaler med fagekspert-erter om vektlegging av innholdet i **Lettere kropp**. Det kom bl.a. fram at sunn mat og gode matvaner er langt viktigere for å gå ned i vekt og å holde vekten enn fysisk aktivitet. Det er likevel svært viktig for helse og velvære å inspirere og motivere brukerne til å være fysisk aktive *hver dag*.
- "Papirprototyping" (tegninger og modeller): I forbindelse med første strukturelle design og navigering ble løsninger tegnet på whiteboard og i PowerPoint. Interaksjonsdesign (bruken av interaktive elementer) ble også fastlagt i denne "runden". (Figurene 8a og 8b, s. 15).
- Evolusjonær utvikling: Selve e-læringsløsningen ble utviklet på WordPress-plattformen *iterativt og horisontalt*. Etter at de overordnede temaene ble valgt for utvikling, ble alle temaene bygget opp parallelt og iterativt (i korte sykluser). Inviterende fotografier og lettleste tekster (Figur 9) var gjenstand for spesiell oppmerksomhet for best mulig å gjenspeile målgruppens bruksforutsetninger og innholdsrelaterte behov.
- Film-storyboards og -manuskripter: Produksjon av prosatekst for tale i film (Figur 10, s. 16).
- Samtalegrupper (fokusgrupper): Mennesker med utviklingshemning sammen med hjelpere har deltatt i samtaler med støttepersoner for å gi tilbakemeldinger om foretrukne temaer og

senere selve e-læringsløsningen. Dette foregikk i to kommuner (ifm. dagaktiviteter) og en høyskole med studenter med utviklingshemning.

- Testbruk: Lettere kropp-løsningen ble testbrukt av utviklingsteamet i laboratorium for eliminering av tekniske feil og mangler, og av reelle brukere for å kvalitetssikre innholdet og brukervennlighet. Sistnevnte gruppe svarte på en rekke eksplisitte spørsmål om brukervennlighet og andre aspekter av **Lettere kropp**.
- Fri bruk (utprøving over tid): **Lettere kropp** med støttemateriell har vært i fri bruk hos privatpersoner og tjenesteytere i kommuner i 2019. Mange pårørende tok kontakt med prosjektet på selvstendig grunnlag etter nyhetsoppdateringer på Facebook og oppslag på nettsider, og ønsket å delta i utprøvingen sammen med sin datter/sønn med utviklingshemning. Dette førte til en rekke nyttige tilbakemeldinger, bl.a. om ytterligere motivering. Filmen om sunn og lett kropp⁴ ble produsert på bakgrunn av dette.
- Spørreundersøkelse om Lettere kropp-løsningen: Det ble mot slutten av prosjektet gjennomført en nettbasert, anonym spørreundersøkelse blant støttepersoner som deltok i utprøvingen, med fokus på ytterligere forbedringspunkter.
- Ekspertintervjuer: Individuelle samtaler med eksperter ble gjennomført i samband med konferanser, seminarer og andre felles arrangementer. Ekspertsamtalene dekket både selve e-læringsløsningen og typen og utformingen av støttematerialet. Innholdet i **Lettere kropp** tar hensyn til ekspertenes kommentarer. Et viktig og budskap var *ikke å stigmatisere brukere med overvekt*, men å rette oppmerksomheten mot positiv motivasjon og anvendbar kunnskap (ikke for teoretisk). Bl.a. idéer til matlaging som går utover matoppskrifter⁵, og til enkel fysisk aktivitet "for alle"⁶, ble utviklet pga. disse tilbakemeldingene (se Figurene 11 og 12).

Resultater fra brukermedvirkning presenteres separat i Kapitlene 5.1 – 5.3.

5.1 Erfaringer vedrørende rekruttering og brukermedvirkning

Rekruttering til brukermedvirkning skjedde via følgende hovedkanaler:

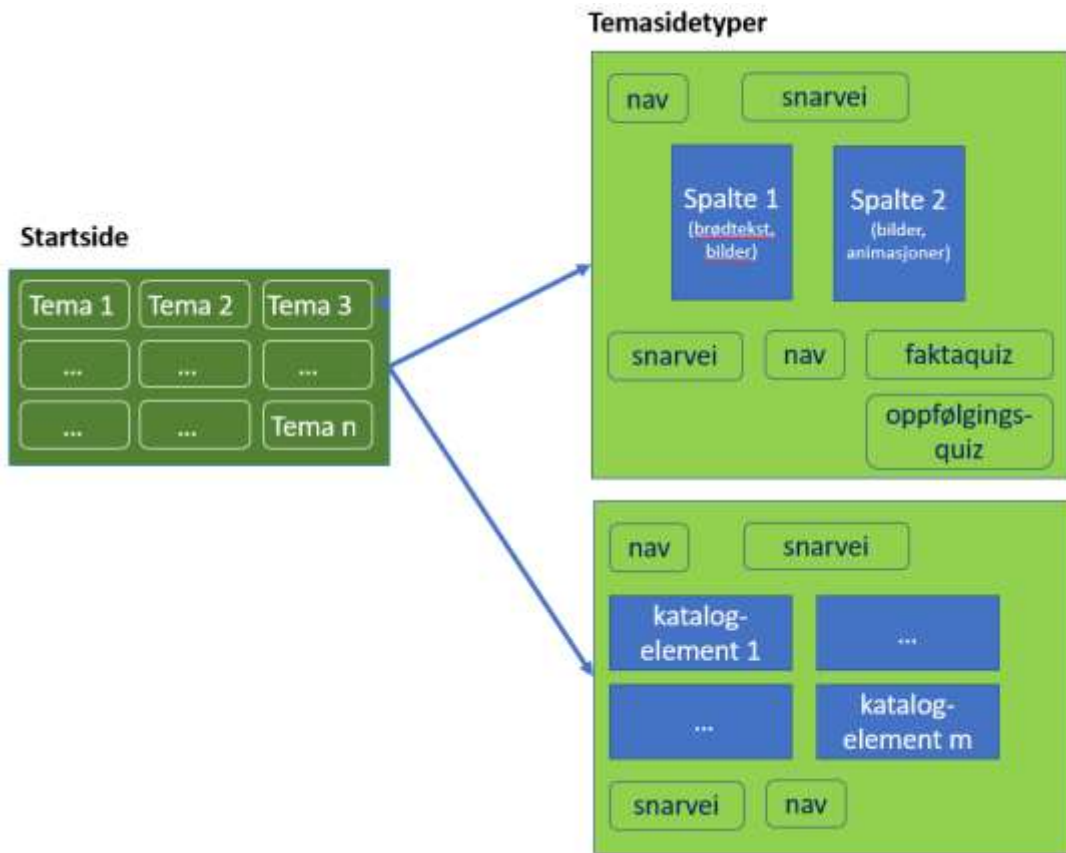
- Facebook-vegg til NFU og Karde samt kontakt med pårørende (familier)
- kontakt med tre kommuners habiliteringstjenester, tjenesteytere, aktivitetssentre o.l.
- kontakt med Peder Morset Folkehøgskole
- kontakt med eksperter på fagkonferanser og -seminarer

Rekruttering til brukermedvirkning til samtalegrupper med primærbrukere, ekspertamtaler og testbruk og fri bruk (utprøving over tid) var relativt enkelt å oppnå til tross for stramme tidsskjemaer hos både tjenesteytere, lærere og fageksperter. Våre kontaktpersoner gjennomførte sesjonene med brukermedvirkning, slik at det ikke var nødvendig å benytte videokonferanser eller annen teknologi for deltakende observasjoner fra prosjektteamets side. Som et supplement har vi chattet over tid med én ekspertprimærbruker om **Lettere kropp**.

Rekruttering av "skuespillere" (mennesker med utviklingshemning) til inspirasjonsfilmen om Marie og Petter var krevende. Vi antar at oppdraget å spille inn en film som publiseres, oppfattes som litt "skummelt" av noen, mens andre er opptatte ungdommer som ikke har så mye tid som opptakene krever. Til slutt lykkes vi med å engasjere to unge mennesker som gjorde en svært god jobb som "skuespillere".

I denne forbindelse er det naturlig også å rapportere om *effektmåling* som har latt seg gjøre så langt. **Lettere kropp** er allerede i bruk (fortsettelse av testbruk og fri bruk). I tillegg ble foreløpig aksess (uten brukernavn eller passord) til **Lettere kropp** gitt på seminarer og konferanser til interesserte allerede i utviklingsfasen. Mange av disse brukere antas å fortsette bruken, når **Lettere kropp** nå er

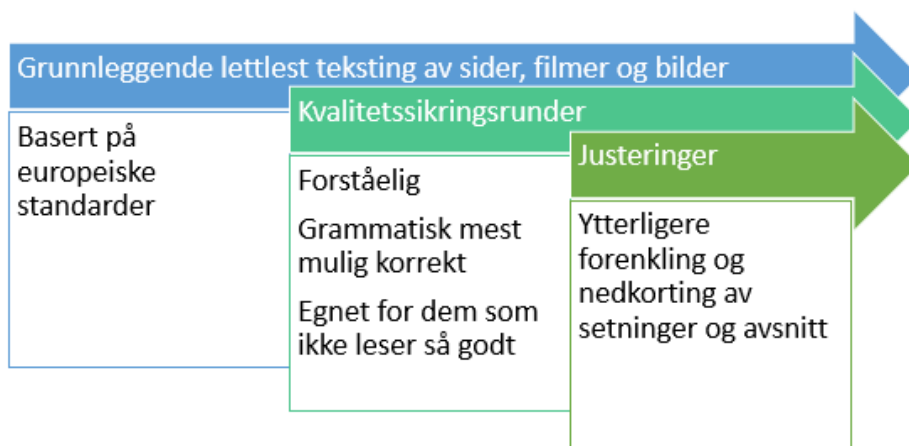
publisert til fri (og gratis) bruk. Det er i tillegg opprettet et telleapparat som over tid vil lage bruksstatistikk.



Figur 8a. PowerPoint-tegning av den grunnleggende løsningen for presentasjon av innhold, navigering og bruken av interaktive elementer i "papirprototypingsfasen". Denne er å finne igjen i den endelige Lettere kropp-løsningen.



Figur 8b. Papirprototyping om organisering av idéer for fysisk aktivitet.



Figur 9. Produksjonsprosessen av lettleste tekster var tredelt.

Tema Nei-mat

Usunn mat inneholder mye fett, sukker eller salt.
 Mat med mye fett eller sukker kan gjøre at du kan legge på deg.
 Potetgull inneholder både mye fett og mye salt.
 Vanlig brus inneholder veldig mye sukker.
 Hvis du skal drikke brus, velg en brus uten sukker.
 Drikk vann til maten og som tørstedrikk.
 Hamburgere og annen hurtigmat, f. eks. pølser og pommes frites er usunt.
 Det inneholder ofte både mye usunt fett og mye salt.
 Kjeks og kaker inneholder mye sukker og ofte mye fett.
 Kjeks og kaker metter ikke veldig mye, og du blir fort sulten igjen.
 Potetgull inneholder både mye fett og salt.

Figur 10. Eksempel på manuskript (for filmen om Marie og Petter).

5.2 Råd fra støttepersoner og fageksperter

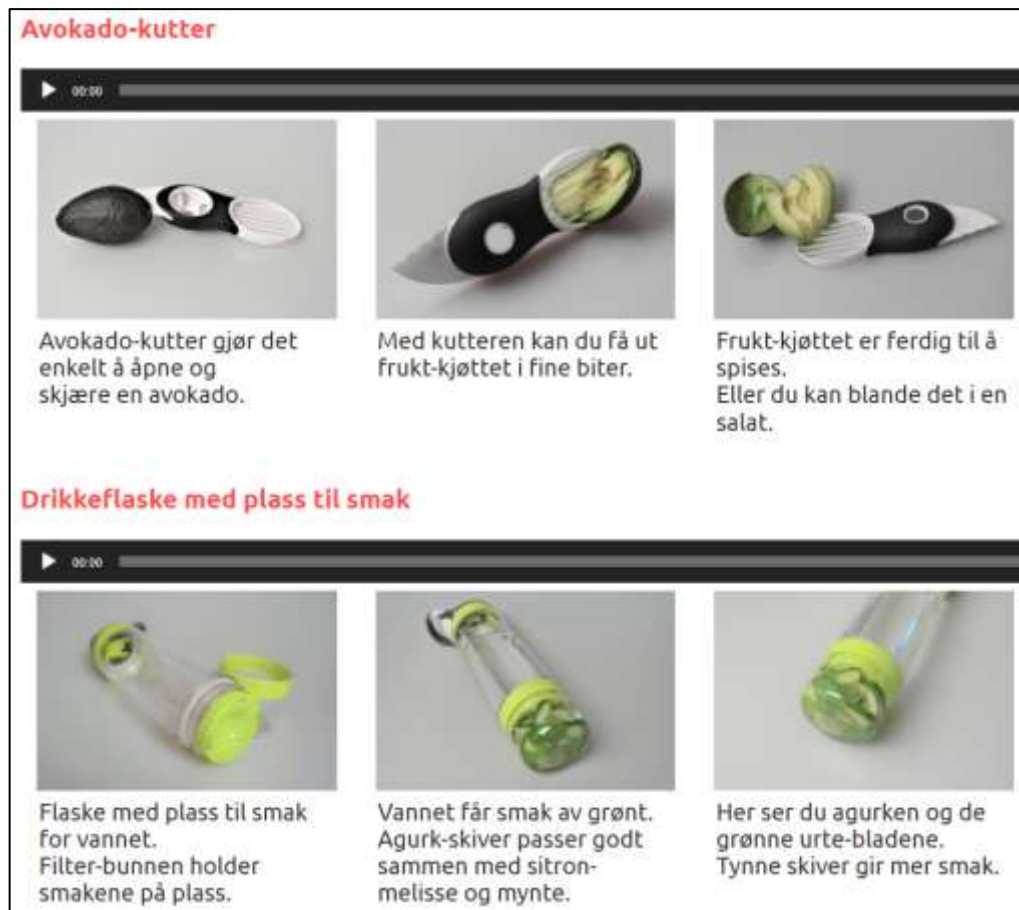
Nedenfor oppsummerer vi det viktigste og ofte gjentatte innspill og råd fra samtaler med eksperter og støttepersoner fra tester og utprøvinger av **Lettere kropp** (inkl. støttmateriell). Disse rådene har blitt hensyntatt så langt som det har latt seg gjøre. (Vi har fått svært få kommentarer som vi ikke har kunnet eller villet implementere i **Lettere kropp**.) Pilene (→) enkelte steder viser hvordan vi har implementert rådene.

Illustrasjoner

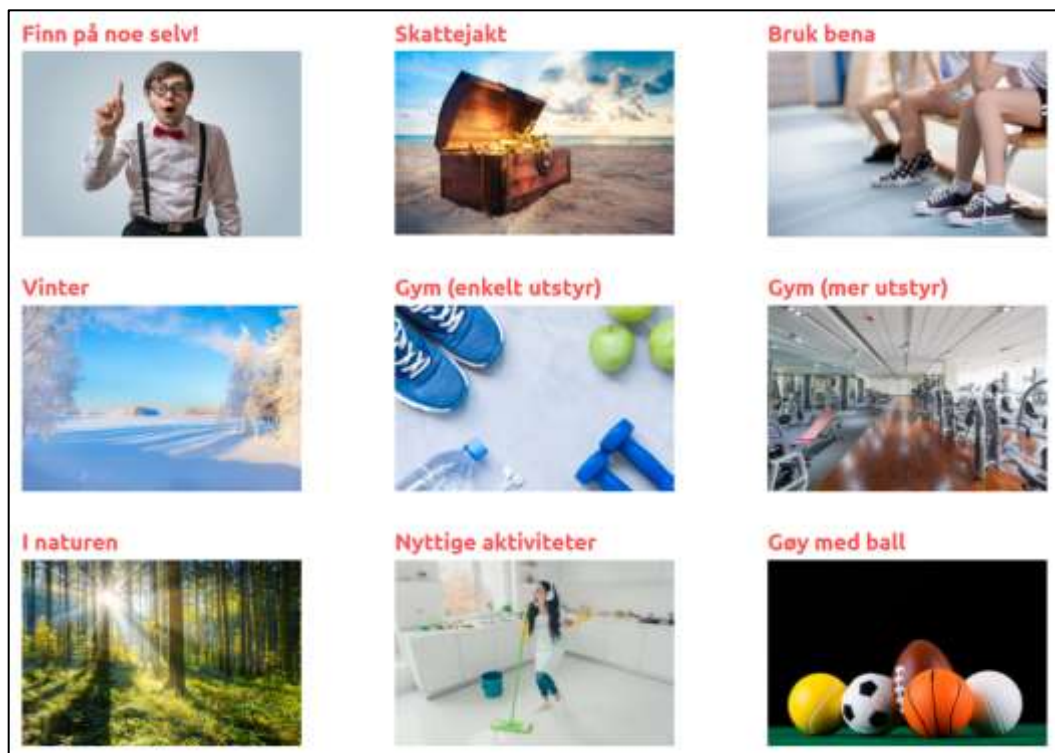
- Bruk av fotografier som illustrasjoner er bra. Tydelige fotografier er ofte mye mer forståelige enn for eksempel strektegninger. → Vi benyttet bilder fra den kommersielle bildebanken iStock. Noen bilder er fotografier tatt i prosjektet.
- Ta med noen bilder av mennesker med utviklingshemning. → Tatt med.
- Tekste alle bildene, dvs. ikke bruke bilder der brukeren selv skal tolke bildets budskap. → Alle bildene er teksten med lettlest tekst.

Filmer

- Inspirasjon ønskes. → Film om Marie og Petter⁴ som trener og spiser sunt. De viser også viktige budskap på en 'flip-over'. I tillegg er det laget en rekke animasjoner i form av bilde-serier av plakatene som Marie og Petter viser i filmen.



Figur 11. Eksempler på redskaper som skal inspirere til å lage sunn mat og drikke, og hvordan bruke disse redskapene.



Figur 12. Idékategoriene om fysisk aktivitet. Bak hver av disse fins flere idéer.

Tekster og innhold

- Forenkle *navngivningen* av temaene på startsidene. → Forenklet for tre temaer ('Inntak av kalorier', 'Bruk av kalorier' og 'Enkel trening').
- Være varsom og ikke stigmatisere brukere med overvekt. → Tekstene ble gjennomgått med dette i mente.
- Inspirere og motivere, ikke "mase om overvekt og slanking" → Bruk av "lekre" fotografier, inspirasjon til sunne matvaner, motivere til *lavterskel* fysisk aktivitet.
- Vise til apper og teknologier som kan hjelpe til når man jobber for en lettere kropp. → Egen avdeling under 'Til støttepersoner'.
- Ta hensyn til at noen av brukere ikke kan lese eller ha glede av tekster i det hele tatt. → Enkel, parallell versjon etablert som et selvstendig alternativ.

Quizer

- Forenkle spørsmålene og særlig svaralternativene. → Gjennomgang av alle quizene og forenkling av både spørsmål og svaralternativene.

Layout og utseende

- Fargekode navigeringsknappene bør bli tydeligere. → Fargene ble gjort noe sterkere og konturene mot bakgrunnen skarpere.
- Lage noen snarveier for enklere navigering. → Det er laget snarveier bl.a. til oversiktene over matfilmene og til mosjonsidéene.

Tale

- Bruke begge kjønn for innspilling av tale, spesielt også en mannestemme ("mat og trening er ikke kun en jentegreie"). → Hovedinnholdet er lest inn av en ung voksen mann.

Til støttepersoner

- Uttrykke forbehold (f.eks. nevne allergier og spesielle dietter). → Dedikert side under menyvalget 'Til støttepersoner'.
- Anbefale et tiltak eller opplegg som e-læringen kan integreres i, og gi verktøy for enkel oppfølging (f.eks. enkle skjemaer). → Lagt til under menyvalget 'Til støttepersoner'.
- Gi en god brukerveiledning når det gjelder det tekniske. Ikke alle erfaring med e-læring eller smarttelefoner og nettbrett. → Dedikert side under menyvalget 'Til støttepersoner'.
- Peke på at det ofte kan være både viktig og riktig å benytte e-læringsressursen sammen med en støtteperson (akkurat som ved bruk av andre læremidler). → Lagt til under menyvalget 'Til støttepersoner'.

Generelt sett er tilbakemeldingen at *alt* som kan hjelpe primærbrukere og deres støttepersoner i "prosjektet" lettere kropp, er ønsket og viktig. Det ble også pekt på av flere at temaet dreier seg om selvstendighet, velvære, helse, sosial aksept på skole og på jobb, og når man er jobbsøker. Det ble også gjentatte ganger gitt uttrykk for at **Lettere kropp** er forståelig og lett å bruke, og gir inspirasjon.

5.3 Erfaringer rundt teknologi og implementering av teknologi

Utvikling av nettbaserte tjenester kan bety store, langvarige prosjekter og høye utviklingskostnader. For å kunne gjennomføre prosjektet innen tids- og kostnadsrammen, har vår tilnærming vært å legge vekt på følgende:

- Basere utviklingen på et innholdskonsept som dekker alle temaene på omtrent samme måten.
- Benytte ferdige maler og ferdige programvarekomponenter, og tilpasse disse til vår bruk. Slike er tilgjengelig på plattformen WordPress.
- Systematisere produksjonen av lettleste tekster til tre veldefinerte faser slik Figur 9 viser.
- Benytte profesjonelle bilder (fotografier fra bildetjenesten iStock⁷) istedenfor å "rigge opp" eget delprosjekt for fotografering for å dekke alle temaene.
- Gjøre filmopptak i egne lokaler.
- Benytte gratistjenesten YouTube for rask publisering av filmene (må vurderes endret på grunn av reklameinnslagene i YouTube; se vedlikeholdsplanen på s. 12-13).
- Benytte samtidigheten med et annet prosjekt, nemlig **Personlig hygiene**, og vekselvirkningen av gode teknologiske løsninger på tvers, som et parallelt prosjekt (som startet tidligere) muliggjorde. Enkelte tekniske løsninger fra **Personlig hygiene** lot seg gjenbruke med mindre modifikasjoner. Vi har også lagt vekt på "familielikhhet" mellom disse to ressursene for å understøtte overføringen fra den ene til den andre for personer som vil bruke begge ressursene.

Personlig hygiene er realisert som en nettapplikasjon som baserer seg på bruk av valgfri nettleser og valgfritt operativsystem. Dvs. at **Lettere kropp** kan brukes på vanlig på PC- og Mac-utstyr som mange har, og på nettbrett og smarttelefoner med både iOS og Android-operativsystem. Dette var et bevisst valg for også å understøtte gruppe- og klasseromsundervisning og andre tilsvarende settinger. For sluttbrukere av **Lettere kropp** kan **Lettere kropp** legges som et ikon på både smarttelefoner og nettbrett som Figur 7b viser.

6. Spredning

Spredningstiltakene som har blitt gjennomført i løpet av prosjektet inneholder:

- nettside for prosjektet⁸
- informasjon på NFUs nettsted bl.a. i forbindelse med rekruttering av brukere (Figur 13)
- brosjyre
- nyhetsbrev (siste ble sendt ut etter prosjektslutt i februar 2020)
- Facebook-innlegg (nye innlegg blir publisert flere ganger etter prosjektslutt)
- foredrag på velferdsteknologikonferanser og -seminarer
- foredrag på Frambus fagdager (Figur 14)
- foredrag på NFUs ledersamling
- lanseringsseminar i februar 2020
- omtale er planlagt i 'Samfunn for alle' i 2020

I tillegg har ekspertsamtaler og brukermedvirkning bidratt til spredningen fra prosjektet. Vi vil også i framtidige foredrag om e-læring formidle resultater fra **Lettere kropp**-prosjektet.

Som spredningsaktiviteter i 2020 etter prosjektslutt kan vi nevne siste nyhetsbrev via MailChimp, Facebook-innlegg om ferdigstilling av **Lettere kropp**, samt en åpen invitasjon til et frokostseminar 25.2.2020 i Oslo. Vi har også sendt direkte informasjon om lanseringen av **Lettere kropp** til NFUs fylkeslag (17 st.), og til journalister i flere fagtidsskrifter.

nfu Norsk Forbund for Utviklingshemmede Med fokus på menneskerettigheter

Lyt til teksten | Kontakt oss | Other languages

Nettstedssart | Innhold A til Å

Støtt oss/blå medlem | Dette gjør vi | Nettbutikk | Om HFU | Fylkes- og lokallag | Informasjon | Rettigheter

Arkiv nyheter
Ansatte
Kontakt oss
Organisasjonsstruktur
Organisasjonsarbeid
Styringsdokumenter
Samarbeid
Historikk
Kalender
Other languages
NFU på Facebook

NFU-bloggen

Skuffende om tjenestene til personer med utviklingshemming

*** Karde søker skuespillere**

Vi i Tvangslovutvalgets forslag bidra til økning eller reduksjon i tvangsbruken?

Når formålsparagrafen er festtale

Sykehjem for utviklingshemmede

FNs spesialrapporter – Kritisk til tvangslovutvalget

Her er du: Start / Om NFU / NFU-blogger / Karde søker skuespillere



Karde søker skuespillere

Til prosjektet "Lettere kropp" leter vi etter 2 "skuespillere" for korte filmer om sunt kosthold og nyttig mosjon. Jobben går ut på å blant annet holde en serie plakater med korte tekster og bilder om temaet.

Vi trenger 1 jente/kvinne og 1 gutt/mann for filmene. Det er snakk om 2 korte filmer med jenta/kvinnen, og 2 med gutten/mannen. Opptakene til filmene vil bli gjort i november i Oslo (området Blindern), gjerne i uke 46 (11-14.11.) på dagtid. Hver film vil bare være noen få minutter lang. Det er ikke nødvendig å snakke i filmen. "Skuespillere" kan gjerne ha med en hjelper. Det blir betalt timelønn.

Kontakt prosjektleder Riitta Hellman på e-post rh@karde.no om du er interessert.

Lev livet.

Ulobas BPA
Av funksjonshemmede for funksjonshemmede!
Les mer om vår BPA!

BPA
Arbeidet
Ferdigjennomsette

HAV AIS

Få et HAV av muligheter - uansett funksjonsnedsettelse

Figur 13. Rekrutteringsannonse på NFUs nettsted.

Lettere kropp

Riitta Hellman, PhD
Karde AS (www.karde.no)

Fagkurs: Ernæring for voksne med sjeldne diagnoser og utviklingshemming

FRAMBU
24.10. – 25.10.2019

Karde AS
Innovative Development Management

Figur 14. Forsiden til foredraget hos Frambu.

7. Konklusjoner og veien videre

7.1 Resultatmål fra søknaden

I søknaden skisserte vi sju resultatmål. I tillegg til det som er redegjort for i framdriftsrapporten og tidligere i denne rapporten, kan realisering av målene oppsummeres som følger:

Resultatmål	Realisering
Dokumentasjon av kartlagte behov og metoder brukt for kartlegginger.	Gjennomført fagsamtaler med støttepersoner til mennesker med utviklingshemning, desktop-research og samt gjennomgang av spesifikasjoner fra to tidligere prosjekter med samme tematikk (Mat og trivsel, og Kom og se – så godt!). Nettundersøkelsen ble derfor flyttet til slutten av prosjektet og ble gjennomført for kvalitetssikring av Lettere kropp vis-a-vis dem som deltok i testing og utprøving.
Papirprototyper og grensesnittmodeller for brukermedvirkning.	Grensesnittmodeller ble utviklet og implementert som første applikasjonsprototyp.
Appen som fungerende programvare samt et aktiviserings og oppfølgingsopplegg	Lettere kropp fungerer som forespeilet og er fullt funksjonell og kvalitessikret. Støttematerialet er knyttet til Lettere kropp under 'Til støttepersoner'.
Dokumentasjon fra frivillighet og brukermedvirkning i prosjektet.	Brukermedvirkning er realisert, samtale- og fokusgrupper, testing og fri bruk (utprøving over tid), ekspertenes og støttepersoners kommentarer og innspill samt gjennom deltakelse i spørreundersøkelsen i slutfasen av prosjektet. Prosjekteier har bidratt til rekruttering og spredning på frivillig basis.
Formelt samarbeid som planlagt, dokumenterte møter og anbefalinger fra ekspertpanelet.	Styringsgruppemøtene administrativ-økonomisk oppfølging ble holdt, og de ble kombinert med tid for faglige diskusjoner i styringsgruppen. Det er skrevet referater fra alle styrings- og fagmøtene.
Positive tilbakemeldinger fra de frivillige gjennom en skjemaundersøkelse.	Skjemaundersøkelsen i slutfasen gav innspill til ytterligere forbedringer.
Dokumentasjon av gjennomførte spredningsaktiviteter.	Spredningen har vært aktiv via planlagte kanaler. Facebook-innleggene har nådd hundrevis av mottakere. Det samme gjelder nyhetsbrev. I tillegg har prosjektet blitt presentert på flere store konferanser i Norge, ikke minst på Frambus fagkonferanse med nett-streaming til flere mottakerstudioer i Norge. Til sammen har disse tiltakene sørget for en bred formidling gjennom hele prosjektet.

7.2 Konklusjoner

Basert på tilbakemeldinger fra brukere og frivillige underveis i prosjektet, opplever vi at Lettere kropp-prosjektet har gitt verdifulle bidrag ved å produsere resultater som er nyttige for både familier, frivillige organisasjoner i sitt medlemsarbeid, kommuner i sin tjenesteyting samt dagtilbud og virksomheter med varig tilrettelagt arbeid – alt dette med mennesker med utviklingshemning i sentrum. Resultatene kan benyttes av prosjekteier Norsk Forbund for Utviklingshemmede i sin kursvirksomhet i hele landet, bl.a. i regi av fylkeslagene, og støtteapparatet for mennesker med utviklingshemning kan integrere **Lettere kropp** med støttmateriell i sitt daglige virke.

Ressursene er gratis å bruke og forsøkt realisert på en måte som gjør at løsningen er funksjonell og innholdet er aktuelt og relevant over tid.

Oppsummert, vi mener at vi har oppnådd det som var forespeilet i søknaden, og at vi har brukt ressursene på en forsvarlig måte.

7.3 Veien videre

7.3.1 Videreutviklingsbehov

Lettere kropp er utformet og utviklet for å "vare". Vedlikeholdsplanen som vises i tabellene på s. 12-13 skisserer tiltakene som skal gjennomføres for å opprettholde feilfri funksjonalitet og aktualitet. Konkrete videreutviklingsbehov som har blitt avdekket i løpet av prosjektet er knyttet til *mulige* endringer av ernæringsområdet (f.eks. nasjonale kostholdsråd). Disse vil vi følge med på, og oppdatere innholdet i **Lettere kropp** ved behov. Vi mottar også stadig konkrete innspill fra brukere. Såfremt disse er lette og/eller faglig viktige å implementere, gjør vi det.

7.3.2 Spredning etter prosjektslutt

Spredningsaktivitetene fortsetter etter formell prosjektslutt. I februar 2020 skal Karde arrangere et frokostseminar der både **Lettere kropp** og andre relaterte prosjekter publiserer sine resultater og lanserer e-læringsløsninger. Vi vil også fortsette Facebook-publisering av innlegg om **Lettere kropp** og søke publisitet bl.a. i NFUs tidsskrift Samfunn for alle. Til slutt, konferanseforedrag som dreier seg om målgruppen og/eller e-læring, vil inneholde referanser til **Lettere kropp**.

Ett spesielt aspekt av spredning er oppfølging av *effekter* av Personlig hygiene. Det er installert måling av bruksstatistikk som vil bli fullt funksjonelt når **Lettere kropp** ble flyttet ut av WordPress-plattformen til åpen aksess f.o.m. 1.1.2020 og rapportert til prosjekteier NFU og Stiftelsen Dam slik forespeilet i søknaden.

8. Kreditering

Stiftelsen Dam (ExtraStiftelsen) er kreditert på:

- e-læringsløsningen **Lettere kropp** som bunnlinje på hver side av applikasjonen
- plakaten som er del av støttemateriellet
- prosjektets nettside
- brosjyrer og faktaark
- foredrag

9. Referanser

¹ http://www.nfunorge.org/contentassets/120e5c3753864d5992cddb7bec7bf134/informasjon-for-alle_31102015.pdf

² <https://letterekropp.no/kurs-og-samtaler/>

³ <https://wordpress.com/>

⁴ <https://letterekropp.no/sunn-lett-kropp/>

⁵ Redskaper til matlaging: <https://letterekropp.no/redskaper/>

⁶ <https://letterekropp.no/ideer-mosjon/>

⁷ <https://istock.com/>

⁸ <http://www.karde.no/letterekropp>