

Personlig hygiene

– e-læring for mennesker med utviklingshemning eller nedsatt funksjonsnivå

‘Personlig hygiene’ er en e-læringsressurs i personlig hygiene for sosial aksept, bedre inkludering og et mer selvstendig liv. Nettressursen er ment for individuell bruk, til kurs og samtaler, til bruk på smarttelefon, nettbrett og smart-TV. Den er godt egnet for alle med utfordringer innen personlig hygiene, for eksempel personer med nedsatt kognitivt funksjonsnivå, adferdsproblematikk som gir utslag på hygieneområdet eller manglende hygienekompetanse av andre grunner.

| Av Riitta Hellman, PhD i informatikk

Bakgrunn

God personlig hygiene har svært stor betydning for helse, sosial omgang og deltakelse i arbeidsliv eller utdanning. God personlig hygiene er også viktig for å forebygge sykdom, særlig infeksjonssykdommer som infiserte sår,

kviser, øyebetennelser, soppinfeksjoner, urinveisinfeksjon, munnsår, vorter, forkjølelse, omgangssyke og andre virusinfeksjoner. Mange mennesker med utviklingshemning har utfordringer med personlig hygiene. Dette kan medføre ustelt utseende, ubehagelig lukt og økt fare for infeksjoner.

Opplæring i personlig hygiene dekkes i liten grad i skolen. Foreldre hjelper gjerne til med den personlige hygienens så lenge deres barn bor hjemme. Når mennesker med utviklingshemning flytter ut av foreldrehjemmet og skal ha selvstendig ansvar for hygienens, øker ofte problemet med mangelfull personlig hygiene selv om de får noe praktisk bistand og opplæring fra kommunen.

Mennesker med utviklingshemning får hjelp fra kommunen i form av praktisk bistand og opplæring når de flytter inn i egen bolig i henhold til dagens lovverk (Helse- og omsorgstjenesteloven). De som trenger det, vil kunne få noe hjelp til personlig hygiene, men det kan være vanskeligere for tjenesteytere å vite nøyaktig hva som skal til og hva som forventes av dem. Dessuten vil mange mennesker i målgruppen ikke slippe slike hjelpere så tett innpå seg.

Tjenesteyterne på sin side kan mangle nødvendig kunnskap, veiledning, fokusert oppfølging eller virkemidler, samtidig som det kan være vanskelig for dem å være «eksplisitte» om de mest ømtålige temaene innen personlig hygiene, eller utøve det som kan oppfattes som tvang, altså når det ikke foreligger tvangsvedtak. (Enkelte ganger er den personlige hygienens så dårlig at vilkår for bruk av makt og tvang er oppfylt når det gjelder å dekke brukerens grunnleggende behov.)

Mange mennesker med utviklingshemning har altså behov for å mestre sin personlige hygiene bedre enn de gjør i dag. Samtidig er det et vanskelig tema å ta opp, både for foreldre, lærere, arbeidsledere, tjenesteytere og andre personer i støtteapparatet. Det var derfor behov for nyttig og engasjerende opplæringsmateriale som både unge og unge voksne er i stand til og motivert til å bruke. Det var også behov for et opplegg som bistår støttepersoner i veiledning, aktivisering og oppfølging.

“Det var derfor behov for nyttig og engasjerende opplæringsmateriale som både unge og unge voksne er i stand til og motivert til å bruke. Det var også behov for et opplegg som bistår støttepersoner i veiledning, aktivisering og oppfølging.”

– OM FORFATTEREN –

| RIITTA HELLMAN er ansvarlig for eksperimentelle prosjekter og forsknings- og utviklingsprosjekter i Karde AS. Hennes faglige arbeidsområder i Karde er universell utforming, tilgjengelighet og teknologi for personer med kognitivt svikt. Hun er for tiden engasjert i prosjekter som handler om e-læring for mennesker med utviklingshemning. Hun har også deltatt i og ledet flere europeiske prosjekter om teknologi for mennesker med hukommelsesproblemer. Riitta Hellman har doktorgrad i informatikk fra Universitetet i Åbo (Turku), Finland.





God personlig hygiene er også viktig for å forebygge sykdom.

Smartteknologi som plattform

Mange mennesker med utviklingshemning er dyktige brukere av en smarttelefon eller et nettbrett. Derfor ble e-læring vurdert å være en godt egnet plattform. I motsetning til f.eks. en brosjyre, hefte eller en film om ett isolert tema, har en digital løsning mange fordeler:

- det er mulig å benytte flere virkemidler samtidig (bilder, tekst, tale, video osv.),
- digitalt innhold er interaktivt og kan enkelt nivåtilpasses
- navigering mellom temaer er enkelt og muliggjør en ikke-lineær bruk, for eksempel valget av temaer som brukeren har behov for eller interesse i
- det muliggjør bruken i ulike situasjoner (f.eks. individuelt på en smarttelefon, sammen med en tjenesteyter eller i grupper på en smart-TV)
- det gjør stoffet tiltalende pga. bruken av moderne teknologi som er en viktig motivasjonsfaktor i seg selv
- motivasjonsfaktoren som teknologien skaper, understøtter repetisjon og overlæring, noe som er særs viktig for mennesker med generelle lærevansker
- det hjelper brukerne å ta hånd om sin personlige hygiene riktig, regelmessig og rutinemessig
- nødvendige oppdateringer av digitalt stoffet er enkelt

Dette var bakgrunnen for utvikling av e-læringsressursen 'Personlig hygiene'. Karde AS utviklet ressursen for Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU), med prosjektstøtte fra Stiftelsen Dam. Brukermedvirkning var sentralt i utviklingen. Både mennesker med utviklingshemning og deres støttepersoner (foreldre, lærere, tjenesteytere m.fl.) del-

tok fra kartlegging av krav til testing av løsningen. I kartleggingsfasen ble det gjennomført en omfattende spørreundersøkelse om de konkrete behovene. Denne gav godt over 200 besvarelser. E-læringsressursen 'Personlig hygiene' er gratis å bruke. Den er å finne på to nivåer: <https://personlighyggiene.no/> (fylldig versjon) og <https://personlighyggiene-enkel.no/> (forenklet versjon med kun filmer). Disse kan enkelt lagres som bokmerker i alle nettlesere og som knapper på alle smarttelefonen eller nettbrett.

E-læringsressursen 'Personlig hygiene'

Startsiden i 'Personlig hygiene' inneholder veien til alle temaene som ressursen dekker (Figur 1). Brukeren kan trykke både på bildene eller tekstlenkene. Disse er:

- Vaske hender
- Vaske kroppen
- Stell av tenner
- Stelle håret
- Rene klær
- Måltider
- Fjerne sminke
- Barbere seg (jenter, kvinner)
- Barbere seg (gutter, menn)

“ I kartleggingsfasen ble det gjennomført en omfattende spørreundersøkelse om de konkrete behovene. ”

- Stelle negler
- Intimhygiene (jenter, kvinner)
- Intimhygiene (gutter, menn)



Del av startsiden av e-læringsressursen 'Personlig hygiene' på www.personlighygiene.no.

Hvert tema håndteres ved å navigere mellom anslagsvis tre undertemaer. Hvert undertema dekker et spesifikt aspekt av hovedtemaet. Grunnstrukturen for hver side består av tekst, tale, bilder, korte videoer og i forbindelse med siste undertema, adgang til en quiz.

Vi har i tekstene og filmene lagt vekt på å forklare vanlige måter å håndtere hverdagshygiene på. Hva som er vanlig eller uvanlig, eller viktig eller ikke så veldig viktig egentlig, varierer selvsagt. Eksempler er: Skal håret børstes før vask eller ei? Er det anbefalt eller nødvendig å skylle ut tannkremen etter tannpuss? Trenger ansiktet vaskes med såpe i dusjen, eller med bare vann? Vi har valgt å ta med i tekstene og filmene det som gjør nytten og kan være smart, men som ikke kompliserer gjennomføringen for målgruppens brukere, og slik virker demotiverende.

Et annet bevisst valg er å presentere stoff som gjelder gutter og jenter hver for seg. Barbering er det ene og intimhygiene er det andre temaet. Skal man unngå det ømtålige og slik ikke informere om et tema der behovet kanskje er størst? Vårt svar er at slike temaer må dekkes, og at gutter kan gjerne lære om jenters hygiene og omvendt, som noe normalt og naturlig.

Filmene er spilt inn av ungdommer i passende alder som «skuespillere». I filmer som handler om sensitive temaer (intimhygiene), har vi brukt konkrete (gjenstander) for demonstrasjon. Ekte skuespill her ville ha vært svært krevende å få til, samtidig som sluttresultatet ville lett framstå som støtende eller vulgært.

“Enkelte temaer innen personlig hygiene kan også være vanskelig å snakke om eller gi veiledning om.”

Quizene som følger hvert tema er enkle med 5-6 spørsmål for hvert tema, og 3 svaralternativer per spørsmål. Rekkefølgen av både spørsmål og svaralternativene er tilfeldig. Her benytter vi litt humor i de gale svaralternativene. Slik unngår vi eksamenspreg, noe som igjen kunne virke mot hensikten å lære. Ved fullføring av en quiz får brukeren en «snill» tilbakemelding. To eksempler på quizer er:

Hvorfor bør du ha på rene klær?

- Rene klær lukter ikke vondt, og jeg ser ordentlig ut. (riktig svar)
- Rene klær klør mindre enn skitne klær.
- Rene klær er mykere enn skitne klær.

Når er det lurt å klippe neglene?

- Etter at de har vært i vann en stund. (riktig svar)
- Når jeg har drukket mye vann.
- Når jeg er kald på fingrene.



Del av temasiden 'Vaske håret' under hovedtemaet 'Stelle håret'.



Film med ungdom som dusjer under temaet 'Vaske kroppen'.

Bruken og brukere

'Personlig hygiene' var i utgangspunktet rettet mot mennesker med utviklingshemning og deres støttepersoner. Den hyppigste diagnosen ved utviklingshemning er Down syndrom. Buckley og Sacks (2002) har laget en oversikt over hva mennesker med Down syndrom i alderen 11-16 år kan mestre alene. De fant f.eks. at 65 % kunne vaske hendene på egen hånd, mens 25 % trengte hjelp til det, og 20 % vasket ikke hendene selv. Dette forteller at mange mennes-



'Personlig hygiene' på ingen måte kun er egnet for mennesker med utviklingshemning. Det er mange andre grupper som kan ha glede og nytte av ressursen.

ker med utviklingshemning ikke mestrer selv den enkleste personlige hygiene i en alder da andre barn og ungdom stort sett gjør det.

Personlig hygiene er, med andre ord, vanskelig for mange mennesker med utviklingshemning. Opplæring i dette faller mellom flere stoler. Personlig hygiene er noe barn med utviklingshemning i stor grad får hjelp av foreldrene til, men de tar det ikke innover seg i samme grad som andre da de har vanskeligere for å forstå og huske det de blir vist og forklart. Svært mange får dermed mye mindre opplæring i dette enn behovet tilsier. Enkelte temaer innen personlig hygiene kan også være vanskelig å snakke om eller gi veiledning om. Intimhygiene er et åpenbart eksempel. Det er lett å bli pinlig berørt, særlig kanskje for foreldre eller tjenesteytere. Da kan det være godt å ha en digital ressurs som «snakker» om disse temaene og viser hvordan.

Grepene i 'Personlig hygiene' som støtter spesielt brukere med lese- og lærevansker er:

- letteste tekster, herunder korte setninger, korte linjer, konkret klarspråk og generell forenkling av innhold (Informasjon for alle)
- innlest naturlig tale for alle tematekstene
- konkrete illustrasjoner (fotografier) og filmer som treffer godt brukere hvis læringsstil drar mest nytte av det de ser, mens det de leser eller hører ikke gir tilsvarende læringseffekt

Når dette er sagt, må det presiseres at 'Personlig hygiene' på ingen måte kun er egnet for mennesker med utviklingshemning. Det er mange andre grupper som kan ha glede og nytte av ressursen. Det kan gjerne være for eksempel normalt fungerende ungdommer eller unge voksne som av forskjellige årsaker har utfordringer med hygiene, personer

med andre typer lærevansker enn det mennesker med utviklingshemning har, eller personer med adferdsvansker som gir utslag på hygieneområdet. 'Personlig hygiene' kan også være gunstig for mennesker som er nye i Norge og som ikke har hatt muligheter eller ressurser for å utvikle kunnskap og daglig praksis innen personlig hygiene.

Støttepersoners del

Læring er ofte basert på et spill mellom aktører. 'Personlig hygiene' skal gjerne brukes i samarbeid med støttepersoner. Det kan være barn og forelder, ungdom og lærer, ung voksen og tjenesteyter, arbeidstaker og arbeidsleder og så videre. Slike støttepersoner og deres roller kan være mange. De kan i tillegg være tjenesteytere på dagaktivitetstilbud, pårørende og familiemedlemmer, helsesykepleiere, avlastere eller medarbeidere i habiliteringstjenesten, skoler, folkehøgskoler med helse- og botreningsfag, BUP (barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk), PPT (pedagogisk psykologisk tjeneste), barnehager, legesentre, helsestasjoner samt andre instanser som møter personer med utfordringer knyttet til personlig hygiene. 'Personlig hygiene' har derfor en egen del for støttepersoner som inneholder verktøy for interaksjon, undervisning eller veiledning.

Delen for støttepersoner inneholder både konkrete veiledninger for den praktiske bruken av 'Personlig hygiene' e-læringsressursen og materiell for kurs og samtaler mellom støtteperson(er) og brukeren, oppfølgingsskjemaer og kunnskapskilder. Innholdet for støttepersoner vises i figuren om dette. For personen som skal lære om personlig hygiene er nok seksjonen 'For kurs og samtaler' viktigst. Den inneholder seks plakatserier som kan brukes både i individuelle samtaler, gruppearbeider og kurs. De inneholder rikelig med bilder. Plakatseriene er:

- Motivasjonsblomst
- Hva skjer i bildet?
- Dårlig personlig hygiene
- Eksempler på produkter for personlig hygiene
- Tegneserier
- Bakterier og virus

For en kursholder eller tjenesteyter som følger opp brukeren, er evaluerings- og oppfølgingsskjemaene om hvert tema i 'Personlig hygiene' viktige. Vi anbefaler at e-læring om personlig hygiene planlegges i form av et tiltak eller et kursopplegg både for framdrift generelt og for kunnskapsutvikling for brukeren.



Støttepersoners meny i 'Personlig hygiene'.



Eksempelplakat om viktige gjøremål innen personlig hygiene.

Hva viser bildet?

Hva må hun gjøre? Hvorfor?



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

Plakat
3.g

Eksempelplakat om dårlig personlig hygiene.

Mange bedrifter bruker 'Personlig hygiene' for sine arbeidstakere. Disse er gjerne bedrifter innen varig tilrettelagt arbeid (VTA-VTA/O-ordninger) eller inkluderende arbeidsliv (IA). Individuell bruk som skjer i samarbeid med foreldre og tjenesteytere er et annet eksempel på områder der bruken er stor. 'Personlig hygiene' suppleres ofte med andre nyttige e-læringsressurser som finnes til gratis bruk på <https://www.karde.no/produkter/e-laering> Fellesnevneren er ønsket om et mer selvstendig liv for brukerne. Utviklingen av de fleste av disse ressursene har også vært støttet av Stiftelsen Dam (tidligere ExtraStiftelsen), akkurat som 'Personlig hygiene'.

– SAMMENDRAG –

Personlig hygiene er viktig for både sosial aksept, inkludering og selvstendig liv. Det er viktig på skolen, i arbeidslivet, på fritidsaktiviteter og blant venner. På grunn av generelle lærevansker har mennesker med utviklingshemning og andre med nedsatt funksjonsnivå ofte utfordringer med personlig hygiene. Enkelte aspekter innen personlig hygiene kan være vanskelig å undervise i eller gi veiledning om, for eksempel intimhygiene. Den gratis e-læringsressursen 'Personlig hygiene' inneholder 12 hygienetemaer med lettleste tekster, tale, film, bilder og quizer. Det fins også materiell for støttepersoner for kurs, samtaler og gruppearbeider.