

Kardes nettressurser og Ja, vi kan!

Terje Grimstad
Karde AS (www.karde.no)

ASVL-webinar 20.1.2021



Mestring for selvstendig liv og integrering i samfunnet

Motivasjon og inspirasjon:

- Personlig innsikt som pårørende
- Profesjonelle nettverk
- Forskning



Tegnforklaring:

- Ferdigstilt
- Under arbeid
- Nye initiativ

Kardes nettressurser

<https://www.karde.no/produkter/e-laering>

E-læring

For mennesker med kognitive utfordringer og deres støttepersoner

Personlig hygiene, med enklere versjon **Personlig hygiene (Enkel)**



Penger og meg (utvikling foregår i prosjekt 2020-2021)



Lettere kropp, med enklere versjon **Lettere kropp (Enkel)**



Hvordan lage god og sunn mat (fra kokeboken 'Så godt!')



Vanlig arbeid (for mennesker med utviklingshemning)



Vanlig arbeid (for støttepersoner, veiledere, ledere m.fl.)



Universelt utformet **virtuelt visningshjem** (teori og eksempler)



Løsninger i boliger for mennesker med kognitive utfordringer



Spørrelek (quiz) om viktige rettigheter og støtteordninger



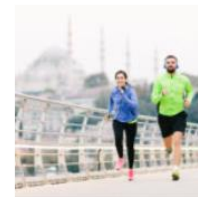
Ja, vi kan! gir kunnskap om digitalisering og digitale tjenester



Kosthold og fysisk aktivitet (mennesker med utviklingshemning)



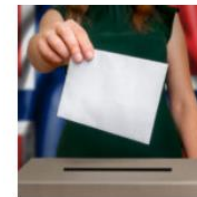
Kosthold og fysisk aktivitet (Løsning for pårørende og andre hjelpere)



Gode eksempler (utvikling foregår i prosjekt 2020-2021)



Jeg vil stemme! om politiske partier, valg og demokrati



Domoteus om eget hjem (utvikling foregår i prosjekt 2020-2022)



Hvordan bruke iPhone (basert på iOS 8 og bruken av iPhone 6)



NOU 2016-2017: På lik linje

NOU

Norges offentlige utredninger 2016: 17

På lik linje

Åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter
for personer med utviklingshemming

Løft 9

Digitale verktøy og kompetanse

Ja, vi kan!

Lær om tjenester på nettet



Ferdigheter

Tjenester før og nå



Kunnskap og forståelse

Test deg selv med quizer

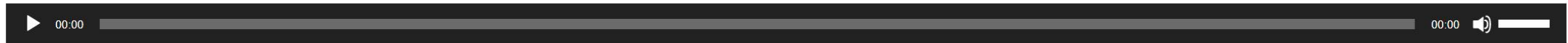


Tester

Ja, vi kan!

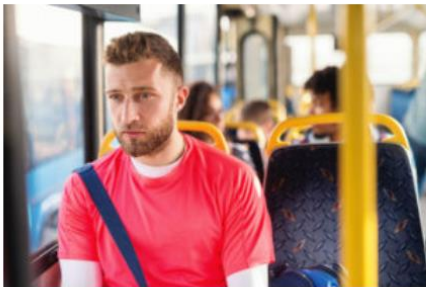
[Startside](#) [Til støttepersoner](#)

Lær om tjenester på nett



Klikk på et bilde for å gå videre:

Reise



Kino



Bestille time



Selvbetjent kasse



Mobilen som hjelper



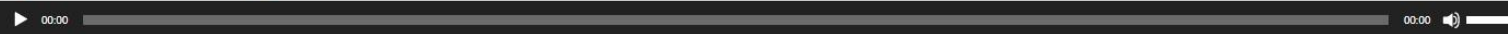
Lære med YouTube



Ja, vi kan!

Startside Til støttepersoner

Tjenester før og nå



Vi bruker mobilen, nettbrettet og PC-en eller Mac-en til mye vi skal gjøre. Mange kaller dette å **bruke data**.

Bruken av mer og mer data heter **digitalisering**.

Klikk på et tema for å se hvordan vi gjorde ting før og hvordan vi gjør ting i dag. Alle temaer er **eksempler** på det vi kaller **digitalisering**.

Musikk



Butikk



Telefon



Søke informasjon



Kart og vei-finning



Spill



TV og film



Lære noe



Møter



Brev og meldinger



Ta og vise bilder



Bestillinger



Museer og utstillinger



Penger og betaling



Bøker, blader og aviser



Kalender



Værmelding



Kunde-service

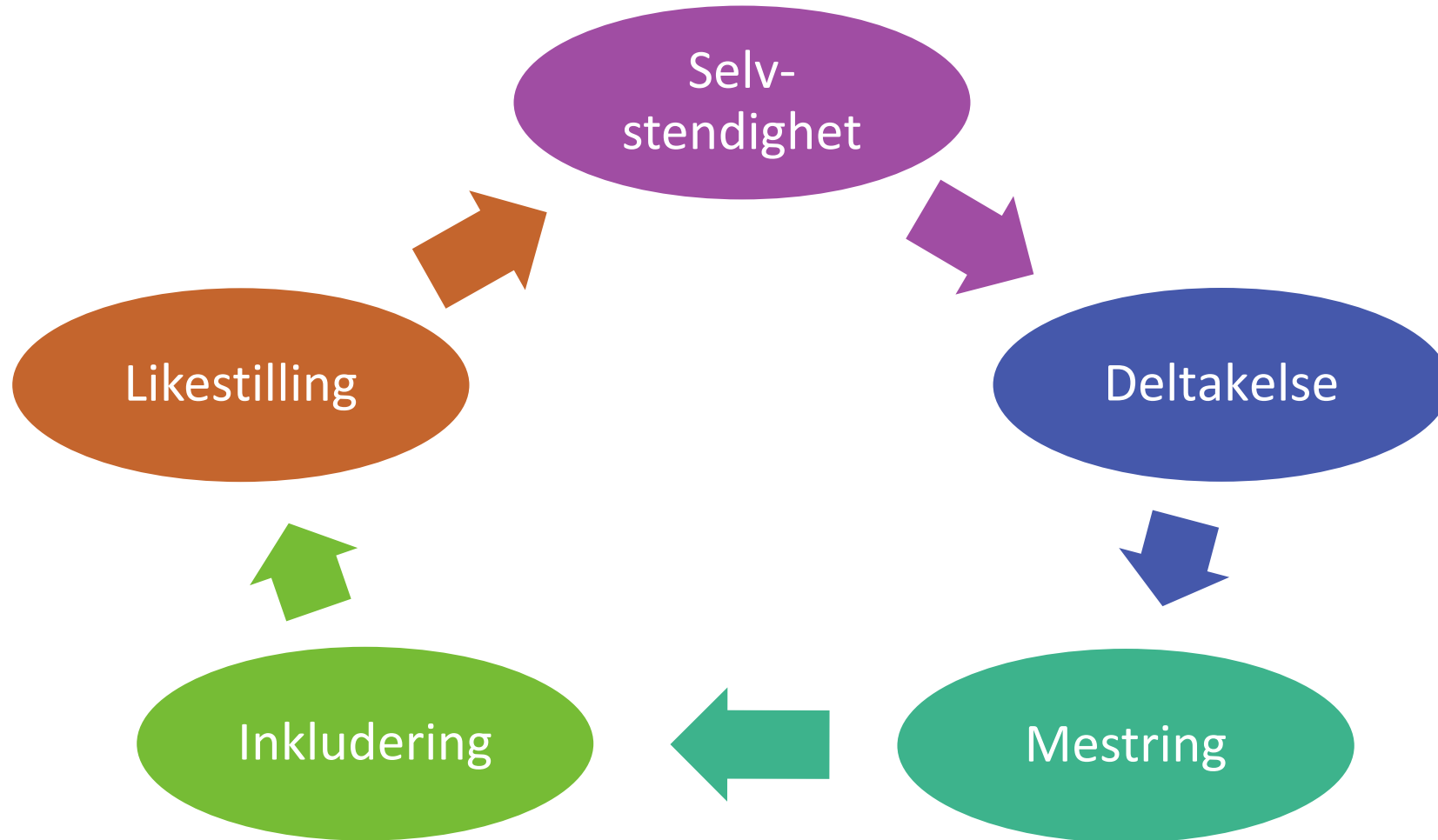


Personlig hygiene og Lettere kropp

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

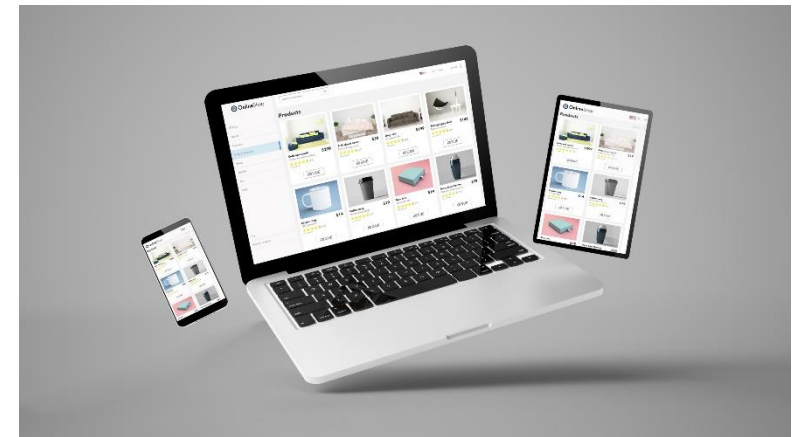
ASVL-webinar 20.1.2021

Vår "filosofi" og motivasjon



Viktige prinsipper

1. Tematisk organisering av innhold uten fastlagt rekkefølge
2. Lettlest innhold
3. Multimedia for ulike læringsstiler
 - Tekst
 - Tale
 - Piktogrammer
 - Foto
 - Bildekaruseller
 - Videoer
 - Tegneserier
 - Quizer
4. Svært enkle versjoner for brukere som leser dårlig
5. Støttmateriell til hjelpere (støttepersoner)
6. Familielighet mellom applikasjoner
7. Responsiv utforming



Brukermedvirkning

Kravspesifikasjoner

- Fokusgrupper
- Personlige intervjuer
- Spørreundersøkelser

Testing

- Individuelle gjennomganger
- Små grupper for testbrukere
- Fri bruk og etterfølgende evaluering)



Personlig hygiene (a)

Personlig hygiene

Lær om god personlig hygiene

Velkommen!



Trykk på et bilde under for å lære om personlig hygiene.

Vaske hender



Vaske kroppen



Stell av tenner



Stelle håret



Rene klær



Måltider



Personlig hygiene (b)

Fjerne sminke



Barbere seg ♀



Barbere seg ♂



Stelle negler



Intimhygiene ♀



Intimhygiene ♂



Eksempel på temaside

Personlig hygiene

Lær om god personlig hygiene

Hjem Til støtte

2. Vaske hendene riktig

Vask hendene med såpe og vann.
Ta først vann på hendene og så såpe.
Gni hendene mot hverandre.
Vask så mellom fingrene og oppå hendene.

Hvis du har skitt under neglene, bruk neglebørste.
Ta vann og såpe på børsten før du bruker den.

Skyll hendene godt med vann.
Gni hendene mens du skyller
for å få bort all såpen.

Tørk hendene med et håndkle eller papir.

Hvis du har tørre hender, bruk håndkrem.

Film om å vaske hendene:



Hjem << Forrige Neste >>

Lær om personlig hygiene (Enkel)

Vaske hendene riktig



Film om å vaske hendene:



Hjem

Lettere kropp

Overvekt og helse



Sunne matvaner



Kjøpe smart



Inntak av kalorier



Bruk av kalorier



Enkel trening



Lage maten selv



Usunn mat

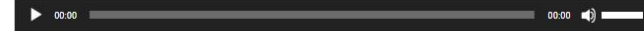


Alternative måltider



Lettere kropp (Enkel)

Huske-regler om sunn mat



Smarte ting du kan gjøre er:

- **Drikke vann** til maten og som tørste-drikk.
- Spise **grønn-saker** og **frukt** hver dag.
- Spise **fisk** ofte.
- Velge **grovt brød**.
- Velge **fullkorns-ris** og **fullkorns-pasta**.

Du bør også:

- **Velge bort** brus, chips, kjeks, kaker og godteri.
- **Spise veldig lite** hamburger, taco, pizza og pommes frites.
- Spise **4-5 måltider per dag**. Ikke små-spise mellom disse.

Når du spiser:

- **Spis mindre** porsjoner mat.
- **Tygge godt** og **spis sakte**.

Hjem



Kylling, fisk og grønn-saker er sunt. Det er også erter, linser og bønner. Frukt og nøtter er en del av sunt kosthold.



Vann til mat og som tørste-drikk er smart!

Eksempel på temaside (a)

Lettere kropp
Lær om gode matvaner og nyttig mosjon

Hjem Til støttepersoner

Kjøpe smart A: Lett-produkter

Når du kjøper mat i butikken, kan du velge matvarer og drikke på en smart måte.
Gode valg er:

- grønnsaker, belgfrukter og frukt
- fisk, kylling og magert kjøtt
- lett-produkter
- sukkerfrie produkter
- produkter med grønt og hvitt nøkkelhull-merke

Noen produkter er merket med teksten "lett", "sukkerfri", "light", "fettfri" eller "mager". De inneholder mindre energi, fett eller sukker enn vanlige produkter.

Det fins lett-produkter for en del matvarer, for eksempel:

- kjøtt-pålegg og postei
- pølser
- ost
- melk, yoghurt, rømme og majones
- brus og saft

Lett-produkter er et godt alternativ hvis du ønsker å få en lettere kropp.

Du kan gå ned i vekt hvis du bruker lett-produkter og spiser **samme mengde** som vanlig. I tillegg må du være fysisk aktiv.

Husk at du kan legge på deg selv om du spiser eller drikker lett-produkter. Hvis du spiser veldig mye lett-produkter, går du opp i vekt. Om vekten går opp, ned eller ikke endrer seg, er avhengig av hvor mye du spiser og drikker tilsammen.

2 filmer om å kjøpe mat

Hjem Neste >>

Bildet viser eksempler på lett-produkter. Det fins mange flere.

Bildet viser eksempler på lett-produkter. Det fins mange flere.

Eksempel på temaside (b)

Enkel trening A: Beveg deg!



Direkte til mosjons-idéer

Mye fysisk aktivitet er viktig.
Forskjellige typer fysisk aktivitet er gøy.
Mosjon er fysisk aktivitet som ikke er så veldig hard.
Trening er hard fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet beskytter mot utvikling av
hjerteproblemer, høyt blodtrykk og overvekt.
Det er også viktig for musklene, skjelettet
og leddene i kroppen din.

Du bør være fysisk aktiv
i minst 30 minutter hver dag.

Hvis du vil ha en lettere kropp,
er mye fysisk aktivitet bra.
Og du føler du deg bedre
og orker mer når du er fysisk aktiv.



Fysisk aktivitet: Hvordan går det?

Din fysiske aktivitet:

Tenk på den siste uken eller de siste dagene
og svar på spørsmålene.

Etterpå får du en tilbakemelding.



Start

Til støttepersoner

For kurs og samtaler

Her finner du flere plakatserier. De er ment for å stimulere til samtaler om viktige emner som gjelder temaet 'personlig hygiene'. De kan for eksempel skrives ut eller projiseres på lerret. Noen foretrekker å laminere «arkene» slik at de tåler mer.

Plakatseriene egner seg like godt for individuelle samtaler som for kurs og gruppearbeid.

Plakatserie 1 Motivasjonsblomst

Plakatserie 2 Hva skjer i bildet?

Plakatserie 3 Dårlig personlig hygiene

Plakatserie 4 Eksempler på produkter for personlig hygiene

Plakatserie 5 Tegneserier

Plakatserie 6 Bakterier og virus



Støttepersonen veileder ungdommen om hvordan bruke **Personlig hygiene**.



Støttepersonen jobber sammen med brukeren om Personlig hygiene.

[Hjem](#) [Til støttepersoner](#)

[Smarttelefoner og nettbrett](#)

[Brukerveiledning](#)

[Quiz-katalog](#)

[For kurs og samtaler](#)

[Oppfølgingsskjemaer](#)

[Forbehold](#)

[Fagstoff og kilder](#)

[Kontakt](#)

Nettadresser til applikasjoner

<https://personlighygiene.no/>

<https://personlighygiene-enkel.no/>

<https://letterekropp.no/>

<https://letterekropp-enkel.no/>

Kontakt:

Riitta Hellman

E-post: rh@karde.no

Tel. 982 112 00

Terje Grimstad

terje.grimstad@karde.no

908 44 023

Følg oss her: <https://www.facebook.com/kardeasno/>