

E-læring for mennesker med utviklingshemning

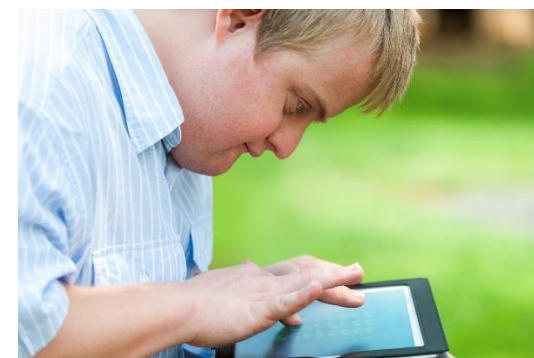
Riitta Hellman og Terje Grimstad
Karde AS (www.karde.no)

Ledersamling, NFU

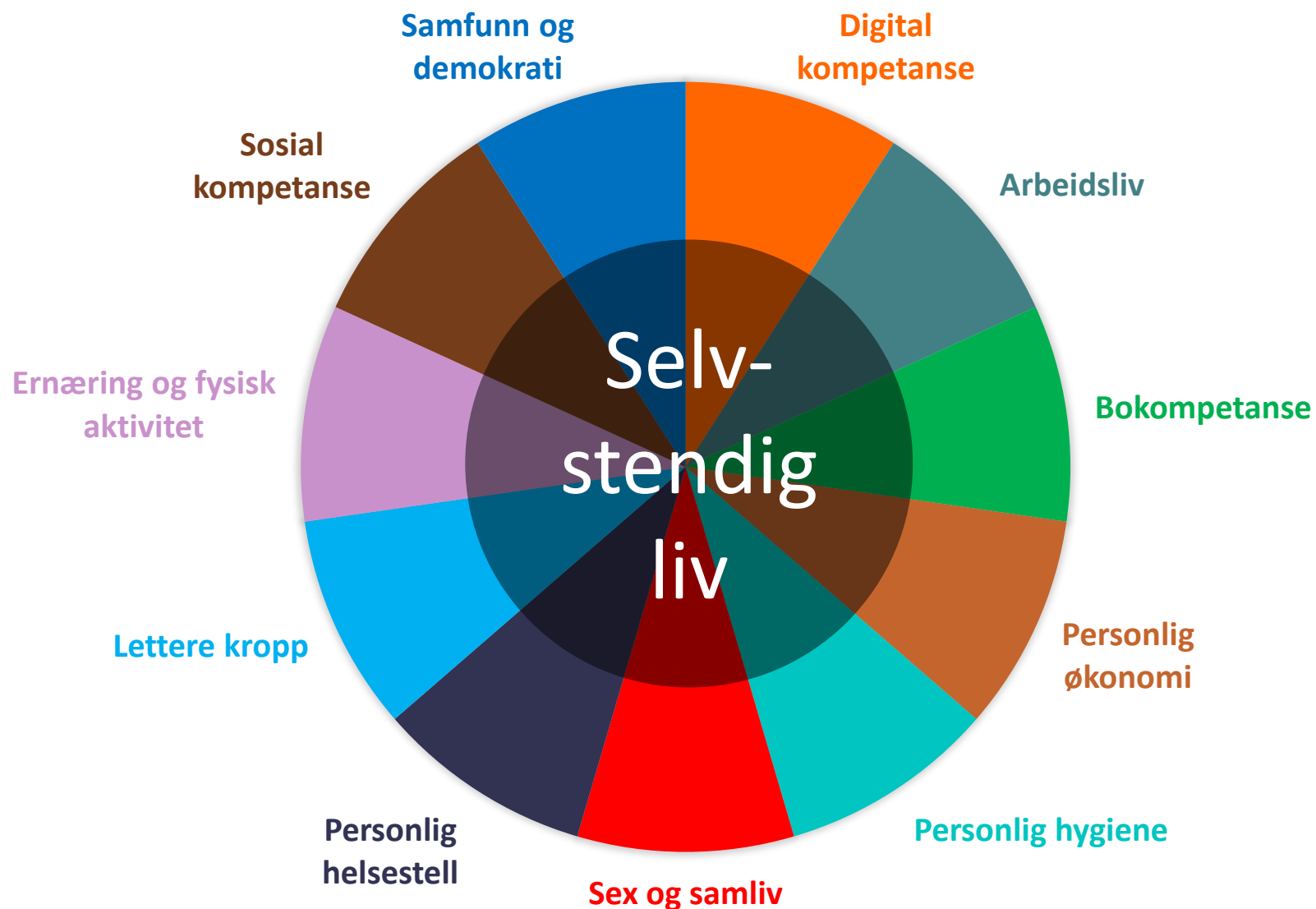
Gardermoen, 9.11.2019

Om Karde

- SMB, stiftet i 2004
- Ansatte med akademisk utdannelse, bakgrunn fra forskning, pårørendekompetanse
- Teknologiutvikling
- Eksperimentelle prosjekter, FoU og prosjektledelse innen IKT
- Teknologi for personer med nedsatt kognitiv funksjonsevne:
 - Eldre personer med kognitiv svikt, f.eks. hukommelsesproblemer (MCI, demens)
 - Mestringsappen Memas (www.mylifeproducts.no)
 - **Mennesker med utviklingshemning**
 - **Selvstendig liv, mestring, inkludering**
 - **E-læring**



Våre e-læringsprosjekter og -ambisjoner for målgruppen



Personlig hygiene

Personlig hygiene

- Innhold:** Kunnskap og konkret veiledning innen personlig hygiene for jenter/kvinner og gutter/menn
- Lansering:** Desember 2019
- Finansiering:** Stiftelsen Dam (tidl. ExtraStiftelsen)
- Prosjekteier:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede
- Gjennomføring:** Karde AS
- Utprøving:** Peder Morset Folkehøgskole, kommunene Farsund, Risør og Vaksdal, samt mange enkeltindivider med støtteperson
- Nettside:** www.karde.no/personlighygiene for prosjekt
www.personlighygiene.no for e-læring (fyldig) !
www.personlighygiene-enkel.no for e-læring (nedskalert) !



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

Vaske hender



Vaske kroppen



Stell av tenner



Stelle håret



Rene klær



Måltider



Spørre-undersøkelse

Fjerne sminke



Barbere seg ♀



Barbere seg ♂



Stelle negler



Intimhygiene ♀



Intimhygiene ♂



2. Vaske hender 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 **negle-børste** ↪ .
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 håndkle eller papir.

Hvis du har tørre hender, bruk **håndkrem** ↪ .

Film om å vaske hender:



Eksempler på ting for hendene ↪.

DEMO

Lettere kropp

Lettere kropp

- Innhold:** Inspirasjon og konkret veiledning innen sunne matvaner og fysisk aktivitet
- Lansering:** Desember 2019
- Finansiering:** Stiftelsen Dam (tidl. ExtraStiftelsen)
- Prosjekteier:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede
- Gjennomføring:** Karde AS
- Utprøving:** Peder Morset Folkehøgskole, kommunene Farsund, Risør og Vaksdal, samt mange enkeltindivider med støtteperson
- Nettside:** www.karde.no/letterekropp for prosjekt
www.letterekropp.no for e-læring (fyldig) !
www.letterekropp-enkel.no for e-læring (nedskalert) !



Trykk på et bilde for å gå videre:

Overvekt og helse



Sunne matvaner



Kjøpe smart



Inntak av energi



Effekt av aktivitet



Enkel trening



Lage maten selv



Usunn mat



Alternative måltider



Lettere kropp

Lær om gode matvaner og nyttig mosjon

[Hjem](#) [Til støttepersoner](#)

Oppskrifter med film

Trykk på et bilde for å se på oppskriftene:

Fisk og kylling



Supper og salater



Matpakker og småretter



Sideretter og tilbehør



Støttepersoners avdeling

[Kom i gang](#)

[Smarttelefoner og nettbrett](#)

[Nyttige apper](#)

[Maler](#)

[Quiz-katalog](#)

[For kurs og samtaler](#)

[Motivasjonsblomst](#)

[Forbehold](#)

[Mer stoff](#)

[Kontakt](#)

[Hjem](#)

Gjenbruk av matfilmer fra
Kom og se – så godt!

DEMO

For begge

- Den **primære målgruppen** er mennesker med utviklingshemming. Unge og unge voksne er en særdeles viktig delmålgruppe.
- Det **overordnede målet** med prosjektene er å gjøre mennesker med utviklingshemning mer selvhjulpne og slik bidra til **selvstendig liv**, bedre helse, velvære, sosial aksept og økt livskvalitet.

Ja vi kan!

Ja vi kan!

Overordnet målsetting

forbedre livskvaliteten og levekårene til mennesker med utviklingshemning gjennom økt digital kompetanse og derigjennom fullverdig deltakelse i det digitaliserte samfunnet.

- Metode: å lage en motiverende e-læringsapplikasjon om digital kompetanse. Appen kan brukes av mennesker i målgruppene og vil være en støtte for dem selv og deres omsorgspersoner.
- Den sekundære målsettingen er å produsere et opplæringsopplegg i digitale ferdigheter



Digital kompetanse

- Kunnskapsløftet 2006: digitale ferdigheter er definert som en av fem grunnleggende ferdigheter for barn og unge, fra barnehage til og med videregående skole.
- EU: Digital kompetanse som en av åtte nøkkelkompetanser for livslang læring.
- Digitale kompetanse er ikke definert som et eget skolefag, men en tverrfaglig kompetanse som skal inngå i alle fag.

NOU 2016:17 På lik linje

Åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming

- Meget god omtale av verdiene og de grunnleggende rettighetene (både FN-baserte og de nasjonale) som ligger til grunn for norsk politikk overfor mennesker med utviklingshemning.

Men

- Digitaliseringen av samfunnet nevnes knapt
- Kobler i liten grad at rettighetene er knyttet til mulighet til informasjon og kompetanse
- Vi fokuserer på: **Løft 9 – Digitale verktøy og kompetanse**

Se: Den digitale revolusjon gir store muligheter for selvstendige liv -

<http://www.samordningsradet.no/nyheter2.cfm?pArticleId=55188&pArticleCollectionId=4205>

Ja, vi kan!

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

Startside

Klikk på et bilde for å gå videre

Om digitalisering

Tidslinje med "klikkbare" illustrerte

hendelser som vi alle er påvirket av

Nettvett

Digitale tjenester

Reise

Bestille time

Kino

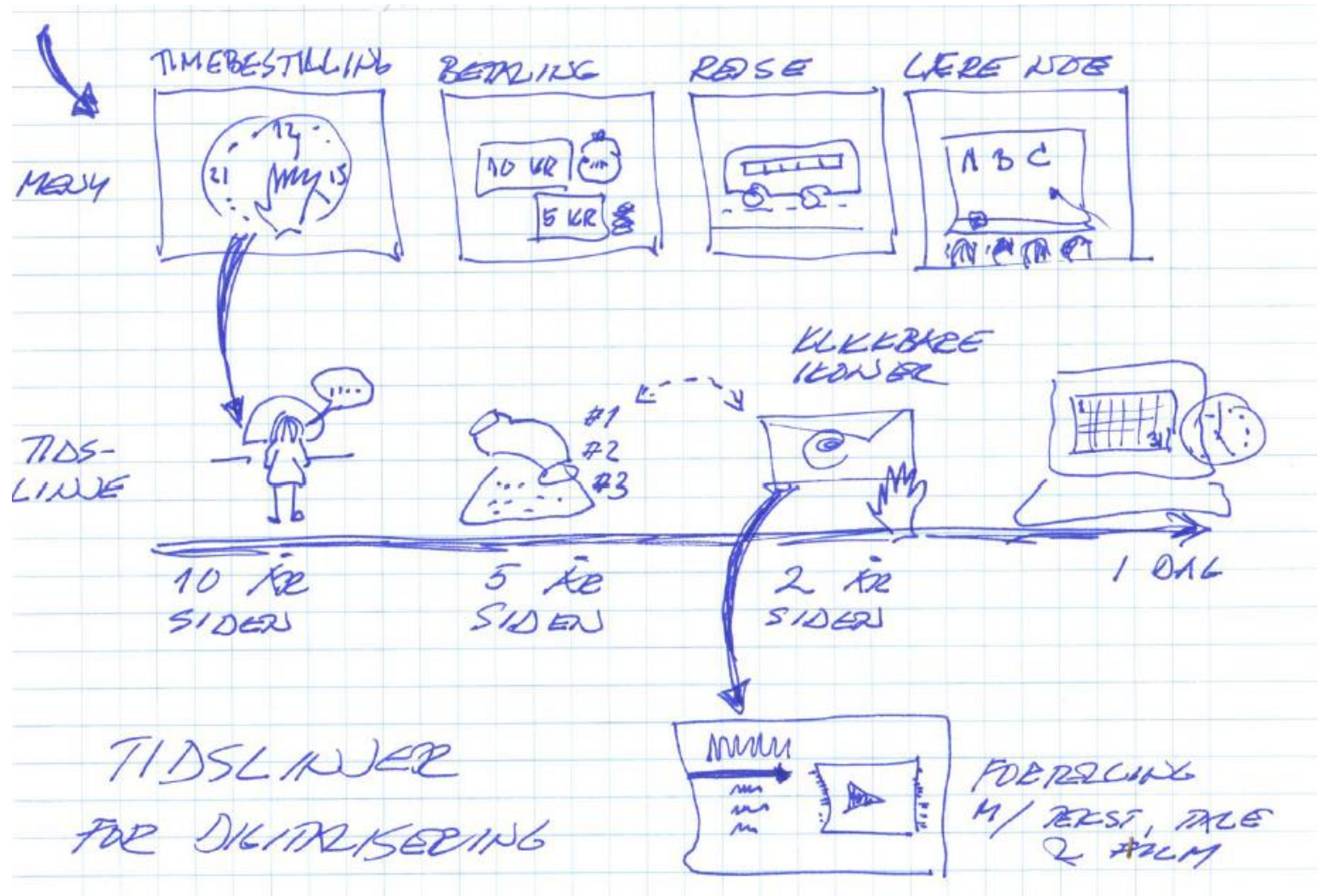
Handle mat

Kalender

Lære



Tidslinjen om digitalisering – konseptskisse



Utkast til utforming av web og innhold

Ja, vi kan!

Startside Til støttepersoner

Å planlegge en reise

Når man skal bort, for eksempel på kino, er det mange som liker å reise med buss, trikk, t-bane eller tog.

Da må man planlegge reisen til kinoen. I Oslo og områdene rundt, kan man bruke en app som heter Ruter Reise.

Til høyre på denne siden kan du se en film om Marie og Petter. De skal på kino.

Se hvordan de planla sin reise til kinoen.



Demo

<< TILBAKE

NESTE >>

Utkast til utforming av web og innhold

Ja, vi kan!

Startside Til støttepersoner

Å betale en reise

Når man skal betale for en reise med buss, trikk, t-bane eller tog, kan man betale med en app.

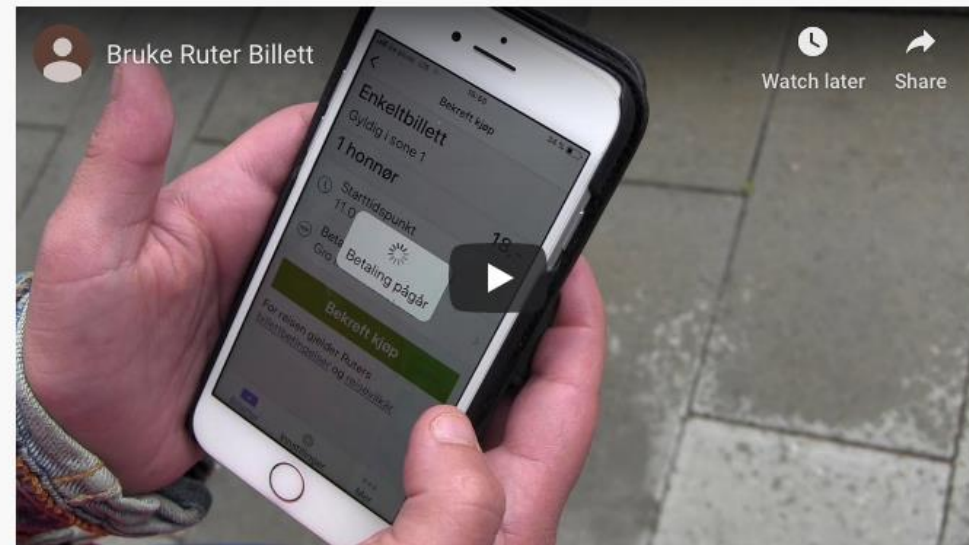
I Oslo og områdene rundt, kan man bruke en app som heter Ruter Billett.

Til høyre på denne siden kan du se en film om Marie og Petter.

Se hvordan de betalte for sin reise med Ruter Billett.

<< TILBAKE

NESTE >>



Kommunesamarbeid

- Det tas sikte på å arrangere workshoper hos kommunene
 - Farsund
 - Risør
 - Vaksdal
- Alle kommuner i Agder jobber aktivt sammen i en regional koordineringsgruppe (RKG).
- RKG har satt tjenester for mennesker med utviklingshemning på kartet
- Vil prøve å få resultater fra **Ja vi kan!** inn i skolene, delvis med hjelp fra deltakerkommunene.

Facebook-innlegg engasjerer

Anja Elise Vålbekk published your scheduled post for Karde AS: ...



Karde AS

Published by Anja Elise Vålbekk [?] · January 7 at 8:00 AM ·

Yes we can! er vårt nye prosjekt som handler om å hjelpe mennesker med utviklingshemning med å bli fullt integrerte i det digitaliserte samfunnet. Du kan lese mer om prosjektet på våre hjemmesider.



KARDE.NO

Yes we can! | Karde AS

Yes we can! handler om å øke livskvaliteten til personer med...

2,681

People Reached

135

Engagements

Boost Post



Felles for alle ressursene

Personlig hygiene og Lettere kropp: Kjerneoppgaver

- Kartlegge brukerkrav
- Utforme og utvikle e-læringsløsningene på WordPress-plattform
- Teste og prøve ut løsningene blant brukere og støttepersoner
- Spre informasjon underveis og lansere løsningen i desember 2019

Hvem er sekundærbrukerne?

- Foreldre, søsken og andre familiemedlemmer
- Støttekontakter og avlasting
- Tjenesteytere i boligfellesskap
- Habiliteringstjenesten — både i kommunen og i spesialisthelsetjenesten
- Ansatte ved kommunale dagaktivitetstilbud (arbeids- og aktivitetssentre)
- Utdanningsinstitusjoner for helsefagarbeidere, vernepleiere, miljøterapeuter
- Høyskoler med studenter med utviklingshemning
- Skoler, helsesøstre, PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste),
- Legesentre, helsestasjoner
- Bedrifter, ordinære og arbeidsmarkedsbedrifter
- Arbeids- og linjeledere i bedrifter
- Andre støttepersoner og instanser som møter mennesker med utviklingshemning.

Grunnleggende om løsningen

- For primærbrukeren: e-læring med **lette**ste tekster, tale, bilder, filmer og quizer – dvs. mange ulike virkemidler
- For støttepersoner: materiell for aktivisering og oppfølging
- Egner seg for individuell bruk, kurs, gruppesamtaler
- Responsivt: kan brukes på valgfri teknologiplattform (PC/Mac, nettbrett, smarttelefon)
- Nivåtilpasset (fylldig og nedskalert)



Responsivitet: PC/Mac

Lettere kropp

Lær om gode matvaner og nyttig mosjon

[Hjem](#) [Til støttepersoner](#)

Overvekt og helse

Overvekt kan gjøre deg syk.

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 anpusten
- 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.



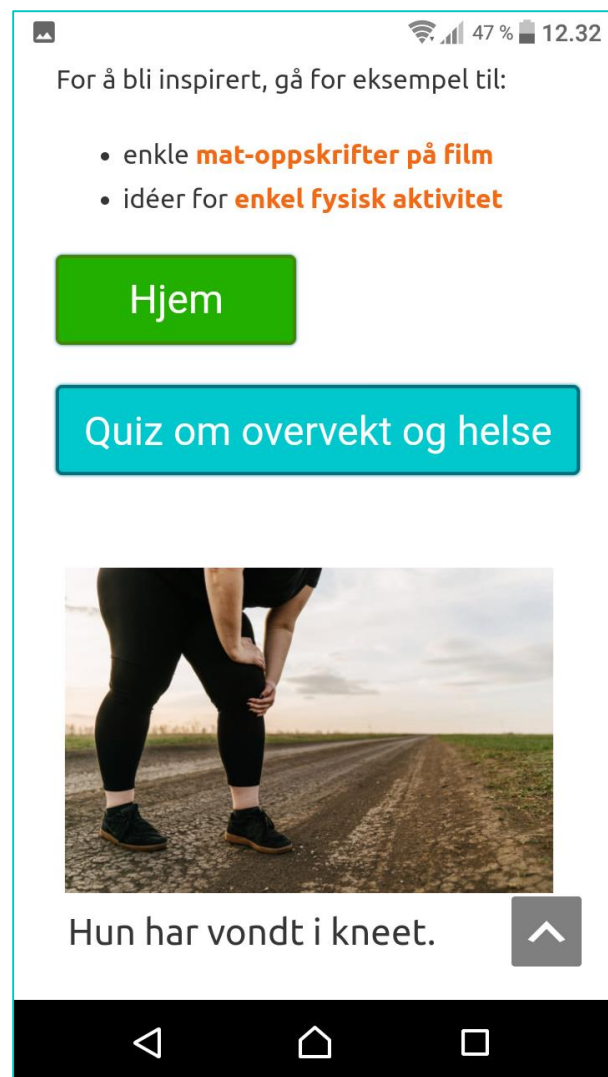
Hun har vondt i kneet.

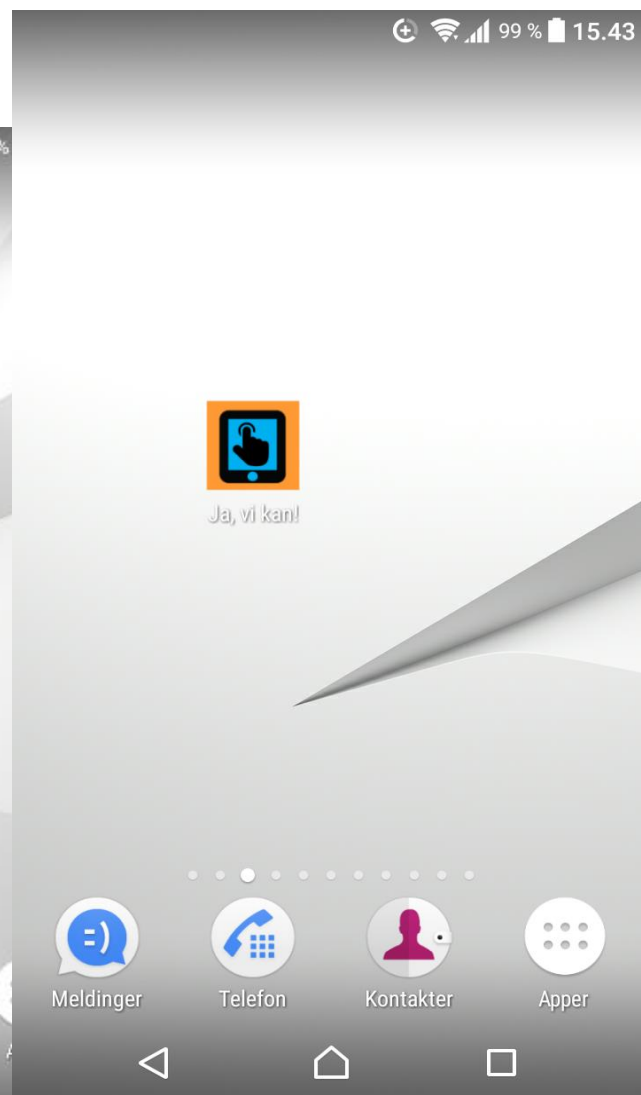
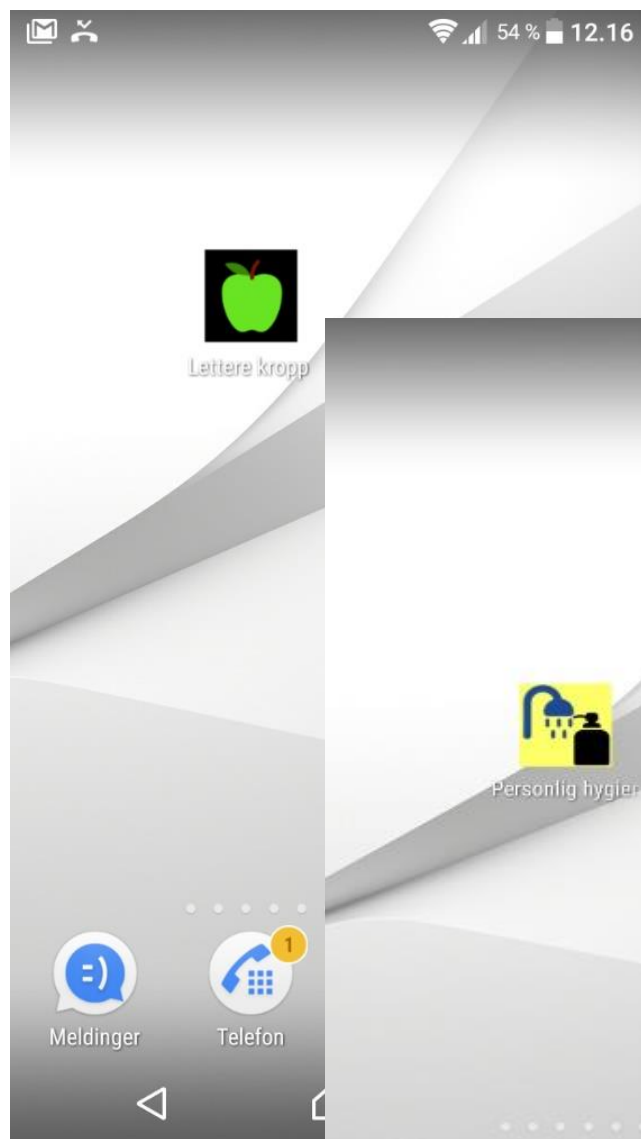


Han orker nesten ikke å trene.



Responsivitet: smarttelefon





Symbol på smarttelefonen
for direkte adgang til
ressursene

Kontakt:

Riitta Hellman
rh@karde.no
982 112 00

Terje Grimstad
terje.grimstad@karde.no
908 44 023

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