

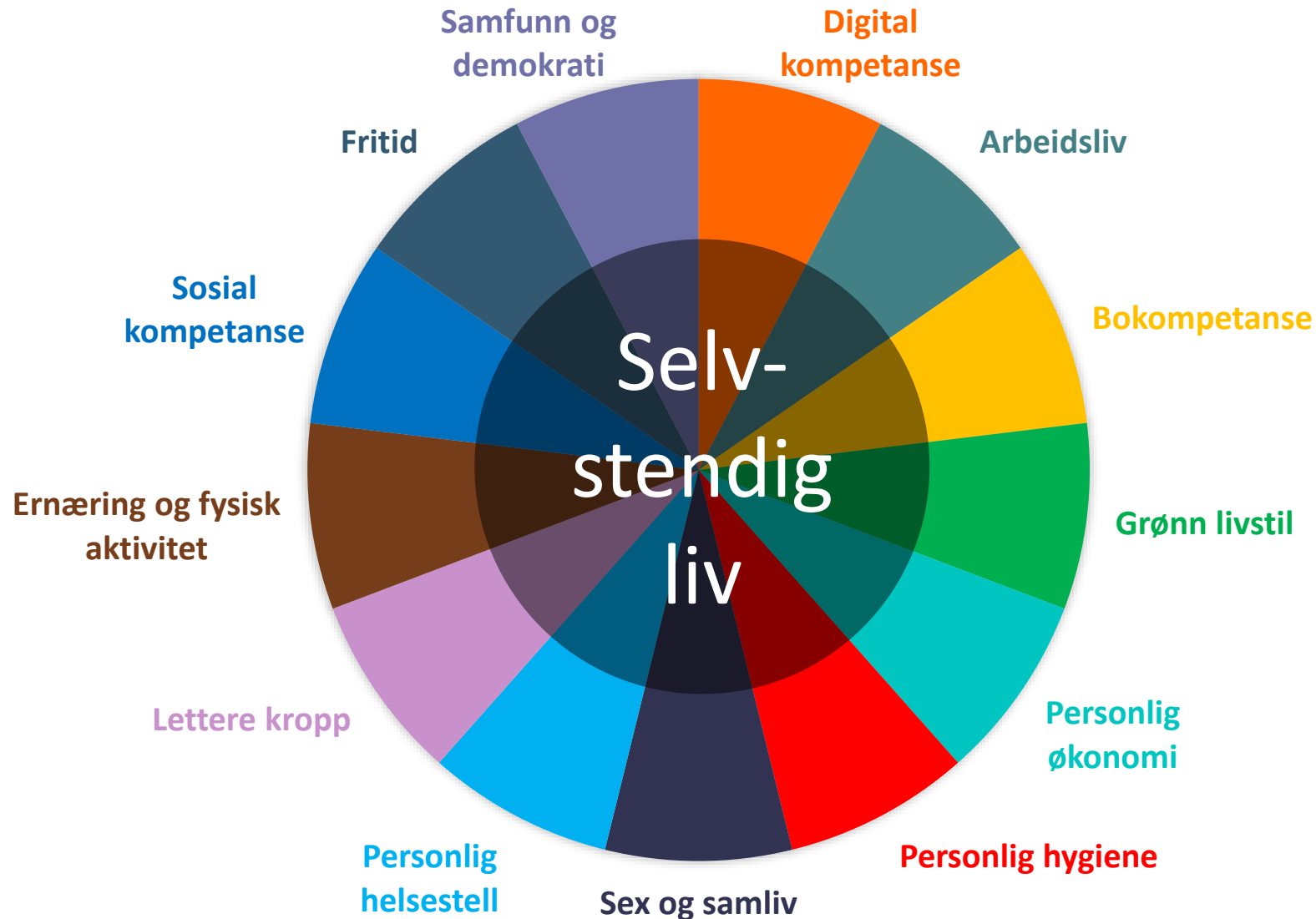
E-læringsressurser og nettsteder for mennesker med utviklingshemning

NFU Fylkesledersamling, 24.9.2021

Terje Grimstad, Karde AS

Tove Børø, Peder Morset folkehøgskole

Kardes ressurser og -ambisjoner for målgruppen



Målbildet

- Et mer selvstendig liv
- Livskvalitet og mestring
- Bedre inkludering
- Dekke mange av dagliglivets områder

Målgruppe

Ungdom, unge voksne og voksne med utviklingshemning

Pårørende, tjenesteytere

Metode

Tilrettelagt e-læring med støttemateriell

Informasjon

Kardes tjenester passer best for utviklingshemmede som er godt til middels fungerende, bor i sitt eget hjem eller er i ferd med å flytte til eget hjem.

Grunnleggende prinsipper

- modularisert: selvstendige temaer som er innbyrdes mest mulig uavhengige
 - temaer deles til undertemaer
 - navigering med knapper med ikoner og tekst
 - enkelt språk (lettelest)
 - naturlig tale
 - situasjonsfoto og forklarende tegninger (visuelt "streng" stil)
 - filmer
-
- utvikles i WordPress og Drupal
 - de fleste ressursene har åpent nettsted fra begynnelsen
 - responsivt (tilpasser seg til utstyret automatisk)
 - **familielighet med andre e-læringsressurser** (NFU, Karde)

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

Personlig hygiene og
Personlig hygiene (Enkel)



Lettere kropp og Lettere
kropp (Enkel)



Vanlig arbeid (for
utviklingshemmede)



Universelt utformet virtuelt
visningshjem



Penger og meg (utvikles i
2020-2021)



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



Vanlig arbeid (for
støttepersoner)



Løsninger i boliger (kognitive
utfordringer)



Rettigheter og støtteordninger (quiz)



Mat og trivsel (for utviklingshemmede)



Gode eksempler — jobb (utvikles i 2020-2021)



Domoteus om eget hjem (utvikles i 2020-2022)



Ja, vi kan! (om digitalisering og digitale tjenester)



Mat og trivsel (for støttepersoner)



Jeg vil stemme! (demokrati, valg og partier)



Hvordan bruke iPhone (iOS 8, iPhone 6)



<https://www.karde.no/nettressurser>

Om bolig

Karde AS
Innovation Development Management

Universell utforming (uu) av hverdagsprodukter og smarte teknologier

Om nettstedet og prosjektene
Hva er hverdagsprodukter?
Hva er smarte teknologier?
Universell utforming

Universell utforming (uu) av hverdagsprodukter og smarte teknologier. Dette betyr at vi utvikler produkter som er tilgjengelige for alle, uansett hvilke funksjonsbegrensninger de har. Dette inkluderer både fysiske og digitale produkter, og vi jobber for å sikre at alle kan bruke dem på en enkel og intuitiv måte.

Klok Bolig
Hjelp til bolig
Universell utforming
Velkommen til Klok Bolig

Velkommen til Klok Bolig

Klok Bolig er et nettsted som gir informasjon om boligprosjektene til Klok Bolig i Bergen og Trondheim. Her finner du informasjon om boligprosjektene, og hvordan de er utformet for å være tilgjengelige for alle. Dette inkluderer både fysiske og digitale produkter, og vi jobber for å sikre at alle kan bruke dem på en enkel og intuitiv måte.



Bonnie Dornos

Virtuelt visningshjem
Hjem uu forklart Målgrupper Teknologi Hus og rom Standarder Gevinst

Velkommen til et virtuelt visningshjem

uu av velferdsteknologi i universelt utformede hjem

Om nettstedet
Om oss
Bruksanvisning
Ord og begrep
Ressurser
English summary

uu forklart viser hva uu betyr og hvordan inngår i gode boligløsninger for alle.

Målgrupper har eksempler på funksjonsnedsettelse og konsekvenser av disse for teknologier og boligen.

Teknologi har eksempler på velferds- og helse teknologier for dem som har behov for dem.

Om fritid

FRITEK FRIDA FRISTED

Hjem Prosjektene Teknologi Bruksanvisning Ressurser Språkling Kontakt

Velferdsteknologi for helseaktiviteter for barn og unge med nedsatt kognitiv funksjonsevne

Samarbeidsprosjekt mellom Risør, Farsund, Grimstad og Songdalen kommuner og Karde AS

Kort om prosjektene
Fruktene FRITEK, FRIDA og FRISTED er tre prosjekter som har som mål å utvikle teknologier som kan hjelpe barn og unge med nedsatt kognitiv funksjonsevne til å leve et mer aktivt og inkluderende liv. Dette inkluderer både fysiske og digitale produkter, og vi jobber for å sikre at alle kan bruke dem på en enkel og intuitiv måte.

Hva er velferdsteknologi?
Velferdsteknologi er teknologier som kan hjelpe mennesker med funksjonsbegrensninger til å leve et mer aktivt og inkluderende liv. Dette inkluderer både fysiske og digitale produkter, og vi jobber for å sikre at alle kan bruke dem på en enkel og intuitiv måte.

Teknologier i prosjektene
I prosjektene FRITEK, FRIDA og FRISTED utvikler vi teknologier som kan hjelpe barn og unge med nedsatt kognitiv funksjonsevne til å leve et mer aktivt og inkluderende liv. Dette inkluderer både fysiske og digitale produkter, og vi jobber for å sikre at alle kan bruke dem på en enkel og intuitiv måte.

Bruksanvisning
Bruksanvisningen gir informasjon om hvordan teknologiene skal brukes, og hvordan de kan hjelpe barn og unge med nedsatt kognitiv funksjonsevne til å leve et mer aktivt og inkluderende liv. Dette inkluderer både fysiske og digitale produkter, og vi jobber for å sikre at alle kan bruke dem på en enkel og intuitiv måte.

Karde AS

Innovation Development Management

Pågående prosjekter med NFU – Bevilget av Stiftelsen Dam

Personlig økonomi

- Penger og meg, ferdigstilles desember 2021

Bokompetanse, -trening

- Domoteus, ferdigstilles juni 2022

Sosial kompetanse

- Samspill, nettopp startet, ferdig juni 2023

Pågående prosjekter med NFU

Personlig helsestell

Bevilget av Stiftelsen Dam

- Min egen helse, nettopp startet, ferdig juni 2023
- innspill og inspirasjon fra NFU-samlingen for 2 år siden

Fysisk aktivitet og sosial kontakt

Bevilget via Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten

- Hjemmetrening og videokontakt, ferdig juni 2022
- Mosjon og trening, ferdig høsten 2022

Stor utfordring

Få spredd nok informasjon om ressursene

- Pårørende
 - Karde har en distribusjonsliste med ca. 500 adresser
- Profesjonelle tjenesteytere
 - Noen nås gjennom Kardes distribusjonsliste
- Boliger (fellesboliger, boenheter – egne hjem!)
 - Karde har ingen oversikt og adresseliste, kan sende til postmottak i kommuner
- Skoler
 - Barneskoler
 - Ungdomsskoler
 - Videregående skoler
 - Folkehøgskoler

Vil gjerne ha hjelp til spredning av informasjon om ressursene!

Penger og meg

Varighet: Avsluttes 31.12.2021

E-læringsressursen Penger og meg

Penger og meg
E-læring om personlig økonomi

Startside Til hjelpere

Startside
Klikk på et tema for å gå videre:
Pengene mine



Råd og tips



Snarveier



Ord forklart



www.pengerogmeg.no

Pengene mine

Trykk på et tema for å gå videre:

Privatøkonomi



Penger og priser (Quiz)



Budsjett og regnskap (Quiz)



Å bo (Quiz)



Dagligvarer og mat (Quiz)



Helse og velvære



Personlige behov (Quiz)



Teknologi



Miljø og forbruk



Skatter og avgifter (Quiz)



Sparing (Quiz)



Lån (Quiz)



Reklame (Quiz)



Lover, tilsyn og råd



Penger i verden (Quiz)



Trygg netthandel



Lureri, løgn og svindel



Spill på nett



Startside

Penger og meg

E-læring om personlig økonomi

Startside Til hjelpere

Spesiell reklame



Annonsørinnhold

Du kan ofte se teksten '**annonsørinnhold**' i nettaviser.

Det forteller at **innholdet er reklame**.

Annonsørinnhold ligner vanlig avisstoff som nyheter. Men det er altså reklame.

Nettreklame

Noen ganger ser du den samme reklamen stadig vekk på mobilen eller nettbrettet.

Det er nettreklame.

Nettreklame er ofte laget slik at



En nettavis viser **annonsørinnhold** for 'Black week' ved siden av en artikkel om fjellet. De svartgule bjelkene er reklame som leser kan trykke på.

Domoteus (bokkompetanse)

Varighet: Avsluttes 30.6.2022



Temakartet

Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

Startside

Trykk på tekst eller bilde for å gå videre:

Å bo i eget hjem



Teknologi



Trygghet og sikkerhet



Hjemmet rundt deg



Rent og ryddig



Miljø inne og ute



www.domoteus.no

Tematisering

Kjøkken og mat



Bad og toalett



Personlig hygiene



Klær og sko



Hjemmetekstiler



Helse



Penger og økonomi



Post og beskjeder



Kalender og planer



Ute av hjemmet



Innkjøp



Fritid og sosialt liv



Startside

Samspill (sosial kompetanse)

Nytt

Varighet: 1.7.2020 - 31.12.2023

Skissemessig innholdsfortegnelse

Samspill
E-læring om sosial kompetanse

Startside
Trykk på tekst eller bilde for å gå videre:

Samtaler 	God og dårlig stemning 	Samarbeid 
Å være lei seg 	Å være redd 	Sterke følelser 
En god venn 	Forstå andre 	Fysisk nærhet 

Å vente på tur 	Uforutsette hendelser 	Autoriteter 
I et rom 	Spisesituasjoner 	Kroppen og klærne 
Spill og lek 	Tidsmestring 	Medier og beskjeder 
Startside		

Min egen helse

Nytt

Varighet: 1.7.2020 - 30.6.2023

Skissemessig innholdsfortegnelse

Min egen helse

E-læring om helse for mennesker med utviklingshemning

Startside

Trykk på tekst eller bilde for å gå videre:

Helse



Vanlige helseproblemer



Helsetjenester



Hos tannlegen



Hos legen



Egenpleie



Medisiner



Teknologi



Helsetiltak



Hygiene



Fysisk aktivitet



Kosthold



Kriser



Psykisk helse



Sex



Startside

Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten

Nytt

Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten er et program i samarbeid med Helse- og omsorgsdepartementet i forbindelse med **koronapandemien**.

Programmet administreres av Stiftelsen Dam.

Prosjektene må avsluttes innen 31. desember i 2022.

To nye prosjekter med NFU som søkerorganisasjon

Nettressurser for

- Hjemmetrening og videokontakt
<https://aktivius.no/>
- Mosjon og trening
nettsted ennå ikke opprettet

Motvirker

- Ensomhet og isolasjon
- Stillesitting og vektøkning
 - Husk: Effekt av trening måles i gram, effekt av kosthold måles i kilogram

Bidrar til aktivitet i organisasjonene



Hjemmetrening og videokontakt

- For økt fysisk aktivitet og sosial kontakt for mennesker med utviklingshemning
- Nettressurs for deres støttepersoner:
<https://www.aktivius.no/>
- NFU søkerorganisasjon og samarbeidspartner
- Karde – mesteparten av arbeidet
- Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten (koronarelatert)
- Spørreundersøkelse på våren, bl.a. til NFUs medlemmer
- Kontinuerlig oppdatering i løpet av prosjektet (ut juni 2022)
- Vid spredning av informasjon om nettressursen – Hjelp gjerne til!



Mosjon og trening

- Nettressurs for økt fysisk aktivitet for personer med utviklingshemning
- NFU søkerorganisasjon og samarbeidspartner
- Karde – mesteparten av arbeidet
- Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten
- Kontinuerlig oppdatering i løpet av prosjektet (ut juni 2022)
- Hjemmetreninger ved hjelp av digitale ressurser
- Utendørsaktiviteter
- Stor vekt på motivasjonsfaktorer, bl.a. digitale (som bruk av apper og fotografering)
- Fokusgruppesamtaler avholdt
- Etter hvert månedlige konkurranser



Arbeidslivsprosjekter

Karde og arbeid for mennesker med utviklingshemning

- **IKT på veien videre:** filmstøtte for nye arbeidsoppgaver
- **Doorways:** nettbrett som hjelp på vanlige arbeidsplasser
- **Støtte til vanlig arbeid, 2018 – 2019**
e-læring om arbeid på ordinære arbeidsplasser
- **Gode eksempler – jobb, 2019 – 2020**
Jobbrelaterte filmer om mennesker med utviklingshemning



Støtte til vanlig arbeid

For mennesker med utviklingshemning – www.laboris.no

E-læring om vanlig arbeid

[Startside](#) [Film](#) [Til støtteapparatet](#)

Startside

Ulike jobber



Å få ny jobb



Rettigheter og plikter



Riktig oppførsel på jobb



Hjelp og støtte



Helse, miljø og sikkerhet



Støtte til vanlig arbeid - for støtteapparatet

Støtte til vanlig arbeid

Hjem

Temaer▼

SE-filmer▼

Skjemaer

Quiz

Kontakt

For arbeidstakere



Velkommen til nettressursen 'Støtte til vanlig arbeid'!

En verktøykasse for støtteapparatet

Mange mennesker med utviklingshemning ønsker å jobbe på ordinære arbeidsplasser. De er ofte svært gode arbeidstakere. I denne nettressursen kan både støtteapparatet og kolleger på arbeidsplassene finne mye nyttig informasjon.

Riktig støtte både før, under og etter oppstart av arbeid på ordinær arbeidsplass er svært viktig. En tilgjengelig kontaktperson, både for arbeidstakeren og arbeidsplassen, er av spesielt stor betydning. Dette gjelder også på lang sikt, selv om daglig behov for oppfølging etter hvert blir minimalt.

Målgruppen for nettressursen er vid: Alle som kan bidra til arbeidsinkluderingen samt rådgivere og beslutningstakere.

[Les mer](#) om målgrupper for nettressursen.



Nettressursen er utviklet i prosjektet 'Støtte til vanlig arbeid' i 2018-2019. Prosjektet ble støttet av Stiftelsen Dam.

Gode eksempler – jobb

- Høst 2019 – ut 2021
- Forlengelse av "Støtte til vanlig arbeid"

Hovedmål:

- Motivere til inkludering av mennesker med utviklingshemning på ordinære arbeidsplasser
- 4 filmer av mennesker med utviklingshemning på ordinære arbeidsplasser
- 4 – 6 filmer om mennesker med utviklingshemning som bruker IKT som kan være nyttig i forbindelse med jobb
- Kople filmene til e-læringsressursene fra "Støtte til vanlig arbeid"
- Spre informasjon om e-læringsressursene til hovedmålgrupper



Kunnskap om Kardes arbeidslivsprosjekter

Hvem kjente ikke til 'Støtte til vanlig arbeid' og 'Gode eksempler – jobb' fra før av?

Vi har lovt Stiftelsen Dam å finne ut hvor mange nye personer vi når med informasjon om disse prosjektene på møter og seminarer.

Ønsker noen at prosjektleder kommer på et lokalt møte i høst og forteller om arbeidslivsressursene? Kontakt i så fall Gro Marit Rødevand, e-post gro.marit.rodevand@karde.no, telefon 913 50 096

Kontakt Karde:

Riitta Hellman
rh@karde.no
982 112 00

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

Stimuleringsprogram:

Gro Marit Rødevand
gro.marit.rodevand@karde.no
913 50 096

PederMorset folkehøgskole – Tove Børø

<https://pedermorset.no/>



Bli den du er!