



Illustrasjonsfoto: Unsplash.com



Hjemmetrening og videokontakt

AV: Prosjektleder Gro Marit Rødevand, Karde AS

Her er oppdatert informasjon om de to prosjektene som NFU og Karde nå samarbeider om for å støtte opp under fysisk aktivitet og sosialt liv for mennesker med utviklingshemning.

FOR STØTTEAPPARATET

I «Hjemmetrening og videokontakt» lages det en nettressurs for støtteapparatet. Nettadressen er www.aktivius.no. Det dreier seg om trening i hjemmet via digitale ressurser som trenings- og dansevideoer, direkte sendte gruppetreninger fra treningskjeder og idrettslag samt TV-spill med bevegelse. Det gis også en rekke tips om teknisk tilrettelegging i den forbindelse.

Vi har også lagt ut informasjon om hvordan man kan lage gode instruksjoner for personer med utviklingshemning. Bakgrunnen for dette er at mange kan bli selvstendige i å mestre digitale verktøy hvis de får gode instruksjoner. Kanskje kan de da selv for eksempel koble opp det som trengs for digitale hjemmetreninger. Prinsippene for lettlest informasjon fra «Informasjon for alle» er sentrale, men det dreier seg også om bildebruk og formålstjenlig bruk av PowerPoint. Det gis et par eksempler på PowerPoint-instruksjoner.

Dessuten inneholder nettstedet informasjon om hvordan man bruker diverse verktøy for videokontakt. I april/mai ble det foretatt en spørreundersøkelse som en del av NFUs medlemmer besvarte. Vi omtaler de verktøyene som det ble gitt tilbakemeldinger om at personer med utviklingshemning bruker. Det er FaceTime, Skype, Facebook Messenger, Google Duo, Snapchat, WhatsApp, Microsoft Teams og Zoom.

FOR DE MED UTVIKLINGSHEMNING

I oppfølgingsprosjektet «Mosjon og trening» lager Karde en nettressurs for mennesker med utviklingshemning. Den dreier seg om de samme typene digital hjemmetrening som i «Hjemmetrening og videokontakt». Andre typer hjemmetrening som bruk av ergometer-syssel, ellipsemaskin, tredemølle, balanse Brett osv. omtales også. Dessuten er Enkeljympa sentral, både når det gjelder hjemmetrening og gruppetrening forskjellige steder i landet.

I tillegg legges det stor vekt på utendørsaktiviteter og på motivasjonsfaktorer for dette. Blant annet omtales apper som Stolpejakten, Geocaching og Pokemon Go. Det er også informasjon om tradisjonelle uteaktiviteter som turer av forskjellige slag, vinteraktiviteter, utendørs spill osv. Fram til sommeren 2022 vil vi ha en konkurranse som dreier seg om fysisk aktivitet hver måned. Det vil være noe premiering både for individuelle prestasjoner og for grupper. Nettadressen er www.mosjonogtrening.no. Nettstedet Mosjon og trening vil også inneholde noe informasjon rettet mot støtteapparatet.

Nettstedene blir kontinuerlig oppdatert så lenge prosjektene varer – ut juni 2022. Hvis du har tilleggsinformasjon og/eller ser noe som du synes bør endres, ta kontakt med prosjektleder Gro Marit Rødevand, på e-post gro.marit.rodevand@karde.no eller telefon 913 50 096.

Begge prosjektene støttes av Stiftelsen Dam via det koronarelaterte «Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten».