

Personlig hygiene

E-læringsressurs for mennesker med utviklingshemning eller nedsatt funksjonsnivå – for sosial aksept, bedre inkludering og et mer selvstendig liv, .

AV: Riitta Hellman, prosjektleder, PhD i informatikk



EN LENGRE VERSJON av artikkelen har tidligere vært publisert i Norsk Fosterhjemforenings tidsskrift *Fosterhjemskontakt*.

Nettressursen er ment for individuell bruk, til kurs og samtaler, til bruk på smarttelefon, nettbrett og smart-TV. Den er godt egnet for personer med nedsatt kognitivt funksjonsnivå, adferdsproblematikk som gir utslag på hygien eller som av andre grunner gir manglende hygienekompetanse.

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.

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

Mange mennesker med utviklingshemning har altså behov for å mestre sin personlige hygiene bedre enn de gjør i dag. Det var derfor behov for nyttig og engasjerende opplæringsmateriale som både barn, 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.

SMARTTEKNOLOGI SOM PLATTFORM

Mange mennesker med utviklingshemning er dyktige brukere av smarttelefon eller nettbrett. En digital løsning har derfor 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 mulig- gjør en ikke-lineær bruk.
- Moderne teknologi gjør stoffet tiltalende, og er en viktig motivasjonsfaktor i seg selv.
- Motivasjonsfaktoren som teknologien skaper, understøtter repetisjon og overlæring.
- Det hjelper brukerne å ta hånd om sin personlige hygiene riktig, regelmessig og rutinemessig.
- Nødvendige oppdateringer av digitalt stoff er enkelt.

STARTSIDEN inneholder veien til alle temaene som dekkes. Brukeren kan trykke både på bildene eller tekstlenkene. Temaene er:

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



Del av startsidene på www.personlighygiene.no.

HVERT TEMA håndteres ved å navigere mellom anslagsvis tre undertemaer. Grunnstrukturen for hver side består av tekst, tale, bilder, korte videoer og i forbindelse med siste undertema, 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, viktig eller ikke så viktig, varierer selvsagt. Eksempler er: Skal håret børstes før vask eller ei? Er det anbefalt eller unødvendig 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, f.eks. temaene barbering og intimhygiene.



Del av temasiden «Vaske håret» under hovedtemaet «Stelle håret».

FILMENE er spilt inn av ungdommer i passende alder som «skuespillere». I filmer som handler om sensitive temaer, som 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.



Film under temaet «Vaske kroppen».

QUIZENE er enkle med 5-6 spørsmål for hvert tema, og 3 svaralternativer per spørsmål. Rekkefølgen av både spørsmål og svaralternativer er tilfeldig. Vi benytter litt humor i de gale svaralternativene for å unngå eksamenspreg. Ved fullføring av en quiz får brukeren en «snill» tilbakemelding.

Hvorfor bør du ha på rene klær?

- ☒ Rene klær lukter ikke vondt, og jeg ser ordentlig ut.
- ☐ 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.
- ☐ Når jeg har drukket mye vann.
- ☐ Når jeg er kald på fingrene.

Eksempler på quiz

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
- 25 % trengte hjelp til det
- 20 % vasket ikke hendene selv

Dette forteller at personlig hygiene er vanskelig for mange mennesker med utviklingshemning. 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. Da kan det være godt å ha en digital ressurs som «snakker» om disse temaene og viser hvordan.

Grepene som støtter spesielt brukere med lese- og lærevansker er:

- Lettlest tekst, 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

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 meny i «Personlig hygiene».

DEL FOR STØTTEPERSONER

Læring er ofte basert på et samspill 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. De kan i tillegg være tjenesteytere på dagaktivitetstilbud, pårørende og familie-medlemmer, 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» og materiell for kurs og samtaler mellom støtteperson(er) og brukeren, oppfølgings-skjemaer 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 plakatsier som kan brukes både i individuelle samtaler, gruppearbeid 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 evaluering- og oppfølgingskjemaene 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.

Mange bedrifter bruker «Personlig hygiene» for sine arbeidstakere. Dette 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».



RIITTA HELLMAN er ansvarlig for eksperimentelle prosjekter og forsknings- og utviklingsprosjekter i Karde AS. Riittas faglige arbeidsområder i Karde er universell utforming, tilgjengelighet og teknologi for personer med kognitiv svikt.

Riitta 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 har doktorgrad i informatikk fra Universitetet i Åbo (Turku), Finland.

KARDE AS UTVIKLET RESSURSEN for NFU, med prosjektstøtte fra Stiftelsen Dam. Brukermedvirkning var sentralt i utviklingen. Både mennesker med utviklingshemning og deres støttepersoner deltok. I kartleggingsfasen ble det gjennomført en omfattende spørreundersøkelse om de konkrete behovene.

E-læringsressursen «Personlig hygiene» er gratis å bruke. Den er å finne på to nivåer: <https://personlighigiene.no/> (fyldig versjon) og <https://personlighigiene-enkel.no/> (forenklet versjon med kun filmer). Disse kan enkelt lagres som bokmerker i alle nettlesere og som knapper på smarttelefon eller nettbrett.

KILDEHENVISNINGER

Buckley S.J., Sacks B.: An overview of the development of teenagers with Down syndrome (11-16 years). Down Syndrome Issues and Information, 2002. www.down-syndrome.org/information/development/adolescent/?page=2

Helse- og omsorgstjenesteloven. Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30?q=helse-%20og%20omsorg>

Informasjon for alle. Europeiske standarder for å lage informasjon som er lett å lese og forstå. Inclusion Europe, NFU. <http://www.nfunorge.org/contentassets/1ca-5b778f58846b7b3b7c6fc73709fd5/informasjon-for-alle/informasjon-for-alle.pdf>



«Endelig er dagen her, og jeg er pyntet og klar for konfirmasjon. Pappa er stolt!»

I Uloba er det du eller en nærstående som bestemmer **hvem** som skal assistere deg, **hva** assistenten skal gjøre, **hvor** og **når** assistansen skal finne sted.

Ulobas BPA er skapt av oss som har behov for assistanse og er vår måte å organisere hverdagen vår på. Vil du vite mer om BPA ta kontakt med oss på telefon: 32 20 59 10 så hjelper vi deg videre!

For mer informasjon se våre nettsider: www.uloba.no

ULOPA
INDEPENDENT LIVING | NORGE