

# Kardes fritt tilgjengelige nettressurser

Mestringsteknologi for alle 2022, 7. mars 2022

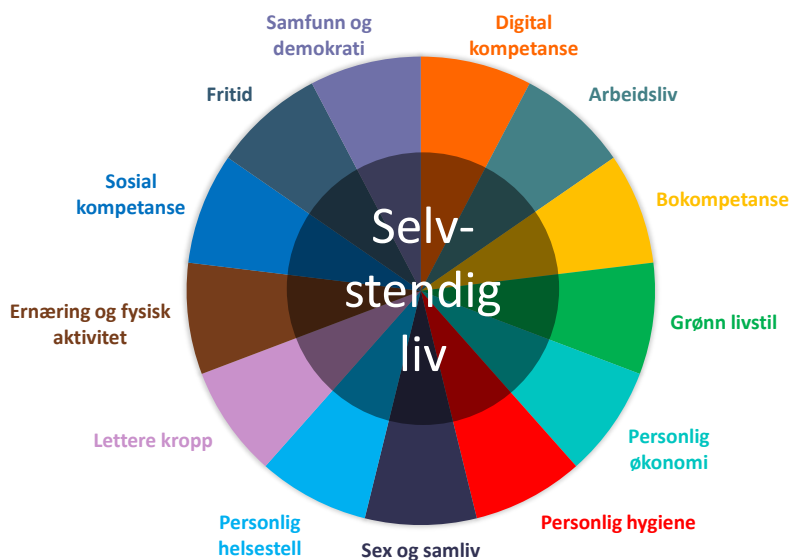
Seniorrådgiver og prosjektleder Gro Marit Rødevand, Karde AS



1

2

## Kardes ressurser og ambisjoner – utviklingshemming



2

## Målene våre

- et mer selvstendig liv
- god livskvalitet og mestring
- bedre inkludering
- dekke mange av dagliglivets områder

## Målgrupper

- ungdom, unge voksne og voksne med utviklingshemning
- pårørende, tjenesteytere, jobbveiledere, lærere, assistenter m.m.

## Metoder

- tilrettelagt e-læring med støttmateriell
- eventuelt egen nettressurs for støtteapparatet
- veiledere

## Grunnleggende prinsipper

- oversiktlig og enkelt design uten forstyrrende elementer
- ikke så mye per nettside, ikke så mye rulling
- enkelt språk (lettlest og lett forståelig informasjon – [Informasjon for alle](#))
- innlest tale
- illustrerende bilder, tegninger og korte filmer, eventuelt quiz og tegneserier
- enkle menyer og menyvalg med tekst og bilder
- navigering med enkle knapper
- responsivt (tilpasser seg til utstyret automatisk)
- testet på mennesker med utviklingshemning og evt. på støtteapparatet
- eventuelt instruksjonsfilmer for den tekniske bruken
- fritt tilgjengelige nettressurser

## Mosjon og trening - [www.mosjonogtrening.no](http://www.mosjonogtrening.no)


**Mosjon og trening**

**Startside** Til støttepersoner

Dette er nettstedet for deg som har lyst til å trene mer og bli i bedre form.  
 Her har vi samlet informasjon så det skal bli lettere for deg å begynne med noe nytt.  
 Fram til sommeren 2022 er det en konkurranse hver måned. Lykke til!

**Hjemmetrening**  


**Andre treninger inne**  


**Aktiviteter ute**  


**Få lyst til aktiviteter**  


**Mobil, apper og annet**  


**Konkurranse**  


Løsningen er laget av Karde AS i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten, administrert av Stiftelsen Dam.

### Veilederen

Fysisk aktivitet  
 Kapittel 3, 4, 5, 6  
 Vennskap/ sosial  
 kontakt  
 Kapittel 3, 4, 6

**Karde AS**

Innovation Development Management

5

## Mosjon og trening

**Hjemmetrening**

**Treningsvideoer**  


**Digitale treningsgrupper**  


**Dansevideoer**  


**TV-spill**  


**Bruke apparater**  


**Treningsvideoer**

1. Innledning
2. Funkyline
3. Forskjellige videoer
4. Friskis&Svettis
5. SATS

**Friskis&Svettis**  
 På nettstedet til Friskis&Svettis er det gratis treningsvideoer.  
 Friskis Play – Onlinetrening når det passer deg finner du under Trening og så Onlinetrening.





Coreflex soft varer i litt over en halv time.

Jympa med Stina varer også i litt over en halv time.





**Karde AS**

Innovation Development Management

6

## Mosjon og trening


**Mosjon og trening**

**Til støtteapparatet**

1. Innledning
2. Motiveringsmetoder
3. Konkurransedeltakelse
4. Støtte til digitale treningstilbud
5. Lage gode instruksjoner
6. Hjelp til apper

[Startside](#)
[Neste >>](#)

### 1. Innledning

- Bruke nettressursen sammen med støtteperson
- Apper, påmeldinger og utstyr
- Nettressursen for støtteapparatet

### 2. Motiveringsmetoder

- Delta selv i aktiviteten
- Helseeffekter
- Fellesskap
- Digitale motivasjonsfaktorer
- Treningstøy og -utstyr
- Konkurransespekt
- Sette mål og lage planer
- Avtalestyring

### 3. Konkurransedeltakelse

4. Støtte til digitale treningstilbud
5. Lage gode instruksjoner

### 6. Hjelp til apper

- Last ned apper og bruke stedstjenester
- Opprette Apple ID og Google-konto
- Legge til betalingsmåter
- Be om refusjons for app-kjøp
- Opprette profil/registrering

Koplet til instruksjonsfilmer

## Hjemmetrening og videokontakt – [www.aktivius.no](http://www.aktivius.no)

**Hjemmetrening og videokontakt**
Hjem Kontakt  [Søk](#)

Målgruppen for dette nettstedet er støtteapparatet til mennesker med utviklingshemning. Nettstedet er laget for å stimulere til at mennesker med utviklingshemning skal få trene hjemme og til mer sosial kontakt via video når det er vanskelig å komme seg ut.

Nettstedet oppdateres kontinuerlig ut juni 2022, så lenge prosjektet [Hjemmetrening og videokontakt](#) varer. Har du informasjon om noe som bør være med eller noe som bør endres, ta kontakt med prosjektleder Gro Marit Rødevand på e-post [gro.marit.rodevand@karde.no](mailto:gro.marit.rodevand@karde.no) eller telefon 913 50 096.

**Om Internet Explorer**  
Når du bruker nettstedet, bør du ikke benytte Microsoft Internet Explorer. Explorer oppdateres ikke og er ikke lenger kompatibel med annen programvare.

**Hjemmetrening**


**Lage instruksjoner**


**Videokontakt**






Løsningen er laget av Karde AS i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten, administrert av Stiftelsen Dam.

### Veilederen:

*Fysisk aktivitet*

Kapittel 3, 4, 5, 6

*Vennskap/sosial kontakt*

Kapittel 3, 4, 6

*Kommunikasjonsteknologi*

Kapittel 5

## Hjemmetrening og videokontakt

### Hjemmetrening

- Landsdekkende
- Lokalt
- Videoer fra YouTube
- TV-spill
- Teknisk støtte
  - Snarveier
  - Zoom
  - Overføre til TV
  - Smart-TV

### Lage instruksjoner



- Lettlest informasjon
- Lage instruksjoner
- Eksempler

### Videokontakt

- Om videosamtaleverktøy
- Verktøy for videokontakt
  - FaceTime
  - Skype
  - Facebook Messenger
  - Google Duo
  - Snapchat
  - WhatsApp
  - Microsoft Teams
  - Zoom

Opplæring  
Spesielle effekter  
Ulemper

**Karde AS**  
Innovation Development Management

**Personlig hygiene**  
Lær om god personlig hygiene

Hjem Til støttepersoner

**Velkommen!**

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

|                      |                      |                        |
|----------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Vaske hender</b>  | <b>Vaske kroppen</b> | <b>Stell av tenner</b> |
|                      |                      |                        |
| <b>Stille håret</b>  | <b>Rene klær</b>     | <b>Måltider</b>        |
|                      |                      |                        |
| <b>Fjerne sminke</b> | <b>Barbere seg</b>   | <b>Barbere seg</b>     |
|                      |                      |                        |
| <b>Stelle negler</b> | <b>Intimhygiene</b>  | <b>Intimhygiene</b>    |
|                      |                      |                        |

[www.personlighygiene.no](http://www.personlighygiene.no)

### Veilederen

*Personlig hygiene*

Kapittel 3

*Munn- og tannhelse*

Kapittel 6

**Karde AS**  
Innovation Development Management

## Personlig hygiene

### 1. Vaske hender

Rene hender er viktig for å holde deg frisk. Dessuten liker andre at du har rene hender.

Før du lager mat, må du vaske hendene. Før du spiser, bør du også vaske hendene.

Du må **alltid** vaske hendene etter et do-besøk!

Å ha rene negler er også viktig.

[Hjem](#) [Neste >>](#)



Rene hender er viktig for hvordan du ser ut. Rene hender hjelper deg å holde deg frisk.

### 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 negleborste. 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.

[Hjem](#) [<< Forrige](#) [Neste >>](#)

Film om å vaske hendene:



Vaske hender

### 3. Møkkete hender

Det er ikke bra med møkkete hender eller skitt under neglene.

Når du vasker hendene, fjerner du bakterier og virus. Bakterier og virus kan gjøre deg syk. De kan gi deg forkjølelse eller omgangssyke.

Bakterier og virus fra deg kan smitte andre og gjøre dem syke. Det kan skje når dere håndhilser. Det kan også skje når andre tar på ting som du har tatt på.

Andre kan også smitte deg på samme måte.

Både du og andre bør vaske hendene ofte for å unngå å smitte hverandre.

[Hjem](#) [<< Forrige](#) [Quiz](#)



Rene hender gir minst smitte når du og andre håndhilser. Smitte kan også skje når du og andre tar på de samme tingene. Det kan være ting som dørhåndtak eller mobilen.

## Penger og meg – [www.pengerogmeg.no](http://www.pengerogmeg.no)

**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



### Veilederen Mestre personlig økonomi Kapittel 5

**Snarveier til samlinger**  
Klikk på et tema for å gå videre:

Quizer



Tegneserier



Filmer



Animasjoner





## Penger og meg

### 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



## Penger og meg

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

## Mat og trivsel – e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet

- For mennesker med utviklingshemning
- <https://matogtrivsel.no/>
- Lettlest tekst, bilder, filmsnutter, quiz-spørsmål og dra-og-slipp-oppgaver
- Kursbevis/diplom
- Basert på Helsedirektoratets retningslinjer
- Kvalitetssikret av ernæringsfysiolog og PhD Marianne Nordstrøm ved Frambu
- Testet på elever ved Peder Morset Folkehøgskole
- Kunnskaper før og etter kurs kartlagt

**Veilederen** *Habilitering og helseoppfølging* Kapittel 5 og 6

### Mat og Trivsel

Hvordan ta kurset  
 Kapittel 1 Innledning  
 Kapittel 2 Råd om kosthold  
 Kapittel 3 Hvordan spise sunt nok  
 Kapittel 4 5 om dagen  
 Kapittel 5 Lage middag selv  
 Kapittel 6 Ferdigretter  
 Kapittel 7 Handle mat  
 Kapittel 8 Veiling og å gå ned i vekt  
 Kapittel 9 Fysisk aktivitet  
 Kapittel 10 Forskjellige aktiviteter  
 Kapittel 11 Spising og trening  
 Avslutning



**Karde AS**  
 Innovation Development Management

15

## Mat og trivsel – e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet

### Hva er 1 porsjon frukt, bær eller grønnsaker?

Helsemyndighetene anbefaler at du spiser 5 porsjoner med frukt, bær og grønnsaker om dagen.

Hver porsjon skal være på omtrent 100 gram.  
 Det tilsvarer et lite eple eller en appelsin.



Eller det kan være en bolle med bær eller en porsjon blandet salat.



[Lagre kurset](#)

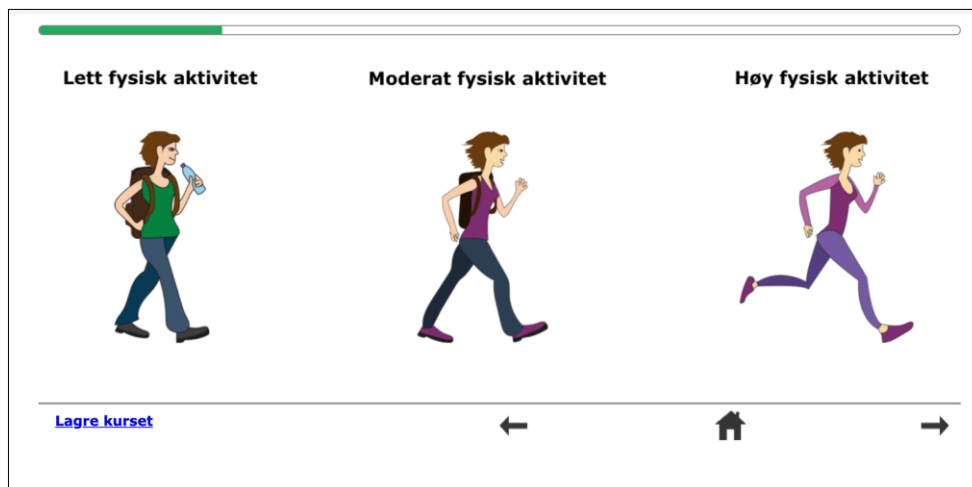


**Karde AS**  
 Innovation Development Management

16



## Mat og trivsel – e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet



## Mat og trivsel – e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet

- For støtteapparatet
- Blant SORs e-læringskurs
- <http://kurs.helsekompetanse.no/sor>
- Best med registrering hos Helsekompetanse
- Test og kursbevis
- Fritt tilgjengelig
- Basert på Helsedirektoratets retningslinjer
- Kvalitetssikret av PhD Marianne Nordstrøm ved Frambu
- Testet blant ansatte på Peder Morset Folkehøgskole



**Mat og trivsel**

**Start kurset**

Du kan se innholdet uten å logge deg inn, men for å ta kursbevis må du logge deg inn med en gratis Helsekompetanse-konto og ta kurset.

Takst: Gry Mari Rodevand

I kurset vektlegges det hvordan man kan hjelpe personer med utviklingshemning til en god helse ved å spise sunt og bevege seg mye. Det er fokus på råd for å forebygge overvektsproblematikk da dette er svært vanlig for mennesker med utviklingshemning. I langt mindre grad fokuseres det på underernæring. Det fins mye materiale utarbeidet for eldre når det gjelder underernæring. Spesielle dietter er nevnt i kurset, men det er ikke utfyllende informasjon på dette området.

Det andre kurset, som ligger på SORs portal for letteste kurs, er beregnet på mennesker med utviklingshemning. Kursene kan tas uavhengig av hverandre. Det er imidlertid spesielt gunstig hvis hjelpene tar dette kurset først og så er støttepersoner når personer med utviklingshemning tar sitt kurs.

All informasjon i kurset for mennesker med utviklingshemning inngår i dette kurset. I tillegg omfatter kurset kapitlene "Hvordan sikre en sunn livsstil", "Ernæringslære", "Spesielle dietter" og "Underernæring". I kapitlet "Forskjellige aktiviteter" legges det her mer vekt på individuelle målsettinger enn i kurset for personer med utviklingshemning.

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

Personlig hygiene og Personlig hygiene (Enkel)



Mosjon og trening (med konkurranser)



Vanlig arbeid (for utviklingshemmede)



\* Digitale møter i koronaens tid — og etterpå (under utvikling)



Penger og meg (under utvikling t.o.m. juni 2022)



Hjemmetrening og videokontakt (for støtteapparatet)



Vanlig arbeid (for støttepersoner og medhjelpere)



\* Domoteus (om eget hjem, under utvikling)



**Karde AS**  
Innovation Development Management

\* Samspill (sosial kompetanse, under utvikling)



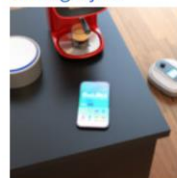
Lettere kropp og Lettere kropp (Enkel)



Gode eksempler — jobb (for støtteapparater)



Universelt utformet virtuell visningshjem



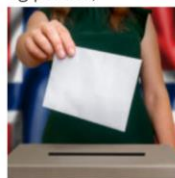
\* Min egen helse (helsekunnskap, under utvikling)



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



Jeg vil stemme! (demokrati, valg og partier)



uu og tilgjengelighet i boliger (under oppdatering)



**Karde AS**  
Innovation Development Management

### Rettigheter og støtteordninger (quiz)



### Mat og trivsel (for utviklingshemmede)



### Hvordan bruke iPhone (iOS 8, iPhone 6)



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



### Mat og trivsel (for støttepersoner og medhjelpere)



## Nettressurser og veilederen – Kapittel 3

### Persontreerte og individuelt tilrettelagte tjenester

For en aktiv og meningsfylt tilværelse og mestring av dagliglivets gjøremål

- personlig hygiene
- matlaging
- husarbeid
- samvær med familie og venner
- arbeid eller dagaktivitetstilbud

- fysisk aktivitet

- deltakelse i fritidsaktiviteter
- politikk og samfunnsliv
- transport

[Personlig hygiene](#)

[Kom og se – så godt!](#)

[Domoteus](#)

[Hjemmetrening og videokontakt - videokontakt](#)

[Nettressurs for personer med utviklingshemning](#)

[Nettressurs for støtteapparatet](#)

[Hjemmetrening og videokontakt, Mosjon og trening](#)

[Mat og trivsel og Lettere kropp](#)

[Under steinen, Mosjon og trening](#)

[Kjenn dine rettigheter](#)

[Ja, vi kan](#)

## Nettressurser og veilederen – Kapittel 4

### Livsfaser og overganger

Gode overganger når tjenestemottaker blir voksen for personer med utviklingshemming og deres familier

- mestring og selvstendighet i dagliglivets gjøremål [Domoteus, Mestring med mobil](#)  
[Kom og se – så godt!](#)
- helseoppfølging [Min egen helse](#)
- vennskap og etablerte relasjoner med jevnaldrende [Hjemmetrening og videokontakt,](#)  
[Mosjon og trening, Mestring med mobil](#)  
[Digitale møter i koronaens tid](#)
- psykisk helse [Min egen helse](#)
- overgang skole - jobb/VTA/sysselsetting/dagaktivitet [Støtte til vanlig arbeid, Gode eksempler- jobb](#)
- velferdsteknologi [Ja, vi kan, Mestring med mobil](#)
- økonomi [Penger og meg](#)
- vergeordningen [Kjenn dine rettigheter](#)
- mestring i bolig ved flytting fra foreldrehjem [Domoteus](#)



23

## Nettressurser og veilederen – Kapittel 4

### Livsfaser og overganger

Kommunen skal bidra til at personer med utviklingshemming får jobb eller dagaktivitetstilbud og bistå i overgangen fra skole til slikt tilbud

Støtte til vanlig arbeid/ [www.laboris.no](http://www.laboris.no) for arbeidstakere  
Gode eksempler – jobb [www.laboris-stotte.no](http://www.laboris-stotte.no) for støtteapparatet

#### Stikkord fra veilederen:

- samarbeid med bl.a. NAV
- kartlegginger – interesser, ønsker, mestringsområder, arbeidsevne
- koordinator
- individuell plan
- veilede, bistå, besøke og følge opp søk etter jobber, arbeidsmarkedstiltak
- stimulere til jobbutvikling og jobberfaring



24

## Nettressurser og veilederen – Kapittel 5

### Habilitering og bistand i dagliglivet

- god ernæring for personer med utviklingshemming [Mat og trivsel](#) og [Lettere kropp](#)
- kompetanse hos tjenesteytere [Mat og trivsel](#)
- og rutiner for opplæring [Kom og se – så godt!](#)
- fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming [Hjemmetrening og videokontakt](#)

[Mosjon og trening](#)

[Mat og trivsel](#) og [Lettere kropp](#)

#### Bruk av velferdsteknologi

- planlegging og struktur
- kommunikasjonsteknologi
- mestre personlig økonomi

[Ja, vi kan](#), [Mestring med mobil](#)

[Mestring med mobil](#)

[Hjemmetrening og videokontakt](#)

[Penger og meg](#)



## Nettressurser og veilederen – Kapittel 6 – Helseoppfølging

### Kommunen skal arbeide for å fremme helsekompetanse hos personer med utviklingshemming

- lære om egne sykdommer - kroniske og akutte [Min egen helse](#)
- håndtere og mestre egne helseproblemer [Min egen helse](#)
- tiltak bør involvere aktuelle fagpersoner og eventuelt nærmeste pårørende [Min egen helse](#)

### For å forebygge psykisk sykdom skal kommunen legge til rette for:

- en aktiv og meningsfylt tilværelse i felleskap med andre [Hjemmetrening og videokontakt](#),  
[Mosjon og trening](#),  
Som over samt [Mat og trivsel](#) og [Lettere kropp](#)
- støtte til fysisk aktivitet, godt kosthold
- opplæring i sosiale ferdigheter
- årlig helsekontroll hos fastlegen

[Samspill: sosial kompetanse](#)

[Min egen helse](#)

### Kommunen skal legge til rette for god munn- og tannhelse hos personer med utviklingshemming

[Personlig hygiene](#)

[Min egen helse](#)



## Kontakt Karde:

Riitta Hellman  
rh@karde.no  
982 112 00

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

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