

Del 3: Referansetabeller for e-læring: Kartlegging, planlegging, opplæringsmål og oppfølging

Innhold i denne delen:

Tabeller med lenker til kartleggingsverktøy

Tabeller med temaer i e-læringsressurser

Tabeller med videoer i ressursene

Tabeller med lenker til redigerbare maler

Støtte til kartlegging og avklaring av tjeneste- og opplæringsbehov

Kartleggingsverktøy	Fins her	Skjema	Dette dekkes
IADL (instrumentelle aktiviteter i dagliglivet)	aldringoghelse.no/wp-content/uploads/2020/09/adl-vurdering-sporreskjema-2019-int00006-web-2.pdf	ja	Bruk av telefon – Innkjøp – Matlaging – Husarbeid – Vasking av klær – Transport – Ansvar for egne medisiner – Håndtere egen økonomi
PADL (personnære aktiviteter i dagliglivet)	aldringoghelse.no/wp-content/uploads/2020/09/adl-vurdering-sporreskjema-2019-int00006-web-2.pdf		Toalett – Spising – Påkledning – Egenpleie – Fysisk bevegelse – Kroppsvask
En samling av kartleggingsverktøy som dekker et stort antall temaer og emner	https://stiftelsensor.no/kompetanse/kartleggingsbank	ja	Somatisk helse – Psykisk helse – Arbeid – Nettverk, aktiviteter og ferdigheter – Kommunikasjon og atferd – Miljømessig og organisatoriske forhold – Aldring og demens
IPLOS-funksjonsvariabler	www.helsebiblioteket.no/innhold/nasjonale-veiledere/iplos	nei	Alminnelig husarbeid – Skaffe seg varer og tjenester – Personlig hygiene – Toalett – Lage mat – Spise – Bevege seg utendørs – Ivareta egen helse – Kommunikasjon – Ivareta egen økonomi – Sosial deltakelse – Opplevelse av trygghet
Kroppkunn-verktøy Sexkunn-verktøy	ekkoграфisk.no/bestilling/kroppkunn-sexkunn/	nei	Kjønn og kropp – Pubertet – Hygiene – Følelser og forhold – Å ha sex – Grenser og misbruk – Prevensjon og seksualopplæring

Bl.a. disse **temaer** kan dere finne blant Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ...	E-læringsressurs og For hjelpere	Quiz	Dette kan brukeren lære om
Personlig hygiene	personlighygiene.no personlighygiene.no/til-stottepersoner/	ja	Vaske hender – Vaske kroppen – Stell av tenner – Stelle håret – Rene klær – Måltider (før, underveis og etter) – Fjerne sminke – Barbere seg (jenter og kvinner) – Barbere seg (gutter og menn) – Stelle negler – Intimhygiene (jenter og kvinner) – Intimhygiene (gutter og menn)
Personlig økonomi	pengerogmeg.no pengerogmeg.no/for-stottepersoner/	ja	Privatøkonomi – Penger og priser – Budsjett og regnskap – Å bo – Dagligvarer og mat – Helse og velvære – Personlige behov – Teknologi – Miljø og forbruk – Skatter og avgifter – Sparing – Lån – Reklame – Lover tilsyn og råd – Penger i verden – Trygg netthandel – Forskjellig juks – Spill på nett
Sosial kompetanse	samspillere.no samspillere.no/til-hjelpere/	ja	Følelser – Ensomhet – Samarbeid – Samtaler – God og dårlig stemning – En god venn – Fysisk nærhet – Uforutsette hendelser – Å vente på tur – Autoriteter – Tidsmestring – Sosiale medier – Spill og lek – Spising og måltider – Kroppen og klærne
Å ta hånd om egen helse	helsevel.no helsevel.no/til-stottepersoner/	ja	Helse – Hos legen – Hos tannlegen – Prøver og undersøkelser – Medisiner – På sykehus – Vanlige helseplager – Øyeblikkelig hjelp – Yrker innen helse – Psykisk helse – Kropp og sex – Forebygging – Hygiene – Fysisk aktivitet – Matvaner – Teknologi for helse – Helse og penger – Rett til tjenester

Bl.a. disse **temaer** kan dere finne blant Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ...	E-læringsressurs og For hjelpere	Quiz	Dette kan brukeren lære om
Å bo selvstendig i eget hjem	domoteus.no domoteus.no/tilstottepersoner/	ja	Å bo i eget hjem – Teknologi – Trygg og sikker – Bygningen – Rent og ryddig – Miljø – Kjøkken og mat – Bad og toalett – Personlig hygiene – Klær og sko – Tekstiler – Helse – Penger – Post og beskjeder – Kalender og planer – Ute av hjemmet – Innkjøp – Fritid og ferie – Kommunikasjon – Samfunn – Hjelp å få
Å lage mat (oppskrifter og filmer fra kokeboken Så godt!)	matfilmer.org	nei	Afrikansk tomatsuppe – Avokadosalat – Blomkål-suppe – Blåbærkake – Bringebær i rød gelé – Bønnegryte – Dip med chilisaus – Dressing med balsamico – Ertestuing – Hvit fisk med rød pesto – Kylling i ovn – Kylling med honning og lime – Laks med pesto – Olivenbrød – Poteter i ovn – Sandwich med tunfisksalat – Smoothie – Smørbrød med ost og kalkunskinke – Sosekjøtt – Tomatsalat – Tortilla med laks – Varme tortillas

Bl.a. disse **temaer** kan dere finne
blant Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ...	E-læringsressurs For hjelpere	Quiz	Dette kan brukeren lære om
Ernæring og trening	matogtrivsel.no	ja	Råd om kosthold – Hvordan spise sunt nok – 5 om dagen – Lage middag selv – Ferdigretter – Handle mat – Veiling og å gå ned i vekt – Fysisk aktivitet – Forskjellige aktiviteter – Spising og trening
Arbeidslivet	laboris.no	ja	Ulike jobber – Å få ny jobb – Rettigheter og plikter – Riktig oppførsel på jobb – Hjelp og støtte – Helse, miljø og sikkerhet
Nettvett	mittnettvett.no	ja	Huskeregler – Farlige lenker – Pin-koder og passord – Venner på nettet – Dårlig oppførsel – Blokkere og rapportere – Deling av innhold – Deling av posisjon – Fjerne informasjon – Penger på nettet – ID-tyveri – Anmelde – Falsk verden – Uønsket reklame – Ubehagelig innhold – Dating på nettet – Dataspill på nettet – Skadelige programmer
Rettigheter	karde.no/kdr	ja	Bolig – Skole – Jobb – Fritid – Verge – Helse – Diskriminering

Bl.a. disse **temaer** kan dere finne
 blant Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ...	E-læringsressurs For hjelpere	Quiz	Dette kan brukeren lære om
Internasjonal mat (videoer med enkle oppskrifter) <i>(under utvikling)</i>	allverdensmat.no		Tandoori-kylling – Pho-suppe med kylling – Wok med kylling – Omelett med salat – Sitronpasta - Reinsdyrskav – Gravlaks med potetstuing – Høye smørbrød – Eton mess – Sodd – Fajitas – Minestrone-suppe – Asiatisk laksegryte – Minipizza – Kladdkaka
Temaer for barn <i>(under utvikling)</i>	jegkanogvil.no		<i>(under utvikling)</i>

Her dere finne **videoer** på Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ... og direkte lenker til videoer

Arbeid

[Haran på McDonald's](#) (Laboris.no)

[Caroline i kommunehuset](#) (Laboris.no)

[Data og jobbrelaterte aktiviteter](#) (Laboris.no)

[Data og teknikk på jobben i](#)

[kommunehuset](#) (Laboris.no)

[Ingrid i barnehagen](#) (Laboris.no)

[Lage og bruke instruksjonsfilm](#) (Laboris.no)

[Nettbrett og PowerPoint-instruksjon på](#)

[jobben](#) (Laboris.no)

Fysisk aktivitet

[Fysisk aktivitet, sunn mat](#) (Letterekropp.no)

Bolig og bokompetanse

[Best før-dato](#), matvarer (Domoteus.no)

[Panelovner](#), elektriske ovner (Domoteus.no)

[Hygiene på kjøkkenet](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Lys med batteri](#) (Domoteus.no)

[Nuppefjerner](#) (Domoteus.no)

[Orden](#) (Domoteus.no)

[Post og beskjeder](#) (Domoteus.no)

[Skifte lyspære](#) (Domoteus.no)

[Skotørker](#) (Domoteus.no)

[Sortere søppel](#) (Domoteus.no)

[Steamer](#), håndholdt dampstryker (Domoteus.no)

[Støv](#), tørke støv, støvsuge, skifte støvsugerpose (Domoteus.no)

[Vaske toalettet](#) (Domoteus.no)

Her dere finne **videoer** på Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ... og direkte lenker til videoer

Helse

[Hos tannlegen](#) (Helsevel.no)

[Fysisk aktivitet, sunn mat](#) (Letterekropp.no)

[Vaksinering, timebestilling](#) (Domteus.no)

Personlig hygiene

[Barbere armhuler](#) (Personlighigiene.no)

[Barbere legger](#) (Personlighigiene.no)

[Barbere seg, gutter, menn](#) (Personlighigiene.no)

[Håndvask, vaske hender](#) (Personlighigiene.no, Domoteus.no)

[Dusjing, vaske kroppen](#) (Personlighigiene.no, Domoteus.no)

[Fingernegler, klippe, stelle](#) (Personlighigiene.no)

[Fjerne sminke](#) (Personlighigiene.no)

[Intimhygiene, jenter, kvinner](#) (Personlighigiene.no)

[Intimhygiene, gutter, menn](#) (Personlighigiene.no)

[Måltider](#) (Personlighigiene.no, Domoteus.no)

[Rene klær](#) (Personlighigiene.no)

[Stelle håret](#) (Personlighigiene.no, Domoteus.no)

[Tannpuss, stell av tenner](#) (Personlighigiene.no, Domoteus.no)

[Tånegler, klippe, stelle](#) (Personlighigiene.no)

Her dere finne **videoer** på Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ... og direkte lenker til videoer

Matlaging

[Afrikansk tomatsuppe](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Avocadosalat](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Blomkålsuppe](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Blåbærkake](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Bringebær i rød gelé](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Bønnegryte](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Dip med chilisaus](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Dressing med balsamico](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Ertestuing](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Fisk med rød pesto, hvit fisk](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Kylling i ovn](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Kylling med honning og lime](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Laks med pesto](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Olivenbrød](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Poteter i ovn](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Sandwich med tunfisk](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Smoothie](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Smørbrød med ost og kalkunskinke](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Sosekjøtt](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Tomatsalat](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Varme tortillas](#) (Domoteus.no, Matfilmer.org)

[Wraps med laks](#) (Matfilmer.org)

Her dere finne **videoer** på Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Opplæringsbehov knyttet til ... og direkte lenker til videoer

Penger og personlig økonomi

[Billigere produkter](#) (Domoteus.no)

[Flasker](#), ta med vannflaske, pante flasker
(Pengerogmeg.no)

[Kjøpe brukt](#) (Pengerogmeg.no)

[Kjøpe smart](#), butikkenes egne merker, tilbud
(Pengerogmeg.no)

[Pante flasker](#) (Pengerogmeg.no)

[Restemat](#), fryse ned rester, matpakke
(Pengerogmeg.no)

[Spare strøm](#), lys, varme lufting, ovnen
(Pengerogmeg.no)

Sosial kompetanse

[Bordskikk](#), nysing (Samspillere.no)

[Bordskikk](#), lange armer (Samspillere.no)

[En god venn](#) (Samspillere.no)

[Fysisk nærhet](#) (Samspillere.no)

[Følelser](#) (Samspillere.no)

[God og dårlig taper](#) (Samspillere.no)

[God og dårlig stemning](#) (Samspillere.no)

[Personlig hygiene](#) (Samspillere.no, Personlighigiene.no)

[Samtale-emner](#) (Samspillere.no)

[Tidsmestring](#) (Samspillere.no)

[Vente på tur](#) (Samspillere.no)

Redigerbare maler for planer, oppfølging og kursbevis i Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Dokument	Fins her	Dette dekker den	Redigeres med
Utkast til årshjul med eksempler	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Utkast-til-årshjul.docx	Vanlige oppgaver i et hjem for hver måned i ett år	Word
Eksempel på ukeplan	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Ukeplan.docx	Ukeplan med dagskolonner for oppgaver med tidsintervaller hver dag	Word
Husarbeid/rengjøring uke 1	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-1.docx	Første ukes sjekklister for å gjøre rent, rydde, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster	Word
Husarbeid/rengjøring uke 2	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-2.docx	Andre ukes sjekklister for å gjøre rent, rydde, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster	Word
Husarbeid/rengjøring uke 3	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-3.docx	Tredje ukes sjekklister for å gjøre rent, rydde, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster	Word
Husarbeid/rengjøring uke 4	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-4.docx	Fjerde ukes sjekklister for å gjøre rent, rydde, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster	Word

Skjemaer for planer, oppfølging og kursbevis i Kardes e-læringsressurser på www.karde.no/produkter/e-laering

Dokument	Dette dekker skjemaet	Fins her	Redigeres med
Planleggings- og oppfølgingsskjema	Emner innen selvstendig liv i eget hjem (Domoteus)	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2023/02/Evaluering_oppfolging_Domoteus.pdf	-
Planleggings- og oppfølgingsskjema	Emner innen personlig helsestell (Min egen helse)	https://helsevel.no/wp-content/uploads/2023/05/Evaluerings-og-oppfolgingsskjema-Min-egen-helse.pdf	-
Planleggings- og oppfølgingsskjema	Emner innen personlig økonomi (Penger og meg)	https://pengerogmeg.no/wp-content/uploads/2021/04/Evaluerings-og-oppfolgingsskjema-Penger-og-meg.pdf	-
Planleggings- og oppfølgingsskjema	Emner innen sosial kompetanse (Samspill)	https://samspillere.no/wp-content/uploads/2023/02/Evaluering_oppfolging_Sosial_kompetanse.pdf	-
Kursbevis	Selvstendig liv i eget hjem (Domoteus)	https://domoteus.no/wp-content/uploads/2022/08/Kursbevis-MAL.pdf	-
Kursbevis	Personlig helsestell (Min egen helse)	https://helsevel.no/wp-content/uploads/2023/07/Kursbevis-MAL-Samspill.docx	Word
Kursbevis	Personlig økonomi (Penger og meg)	https://pengerogmeg.no/wp-content/uploads/2022/09/Kursbevis-MAL-PoM.pdf	-
Kursbevis	Sosial kompetanse (Samspill)	https://samspillere.no/wp-content/uploads/2023/04/Kursbevis-MAL-Samspill.docx	Word