



Velferdsteknologi i fritiden: IDÉHEFTE og VEILEDER

Velferdsteknologi for fritidsaktiviteter for barn og ungdom med nedsatt
kognitiv funksjonsevne

© Prosjektene FRiTEK og FRiDA

30. november 2017

Risør kommune og Karde AS

Utarbeidet av: Riitta Hellman, Karde AS

Velferdsteknologi i fritiden: IDÉHEFTE og VEILEDER

Velferdsteknologi for fritidsaktiviteter for barn og ungdom med nedsatt kognitiv funksjonsevne

Innhold

Innhold	1
Om velferdsteknologi	2
Om prosjektene FRiTEK og FRiDA.....	3
Partnere, rollefordeling og finansiering	3
Forutsetninger og praktiske råd for å lykkes med velferdsteknologi for fritiden	4
Teknologier for fritiden	6
Apper	6
Digital kunst.....	7
Digital musikk	8
Enkel e-læring.....	9
Enklere bruk av datamaskinen	10
GPS-klokker (sporing)	11
Nettmøte med venner.....	11
Skattejakt inne og ute	12
Sosiale medier og nettvett	13
Spillkonsoller og spill	14
Sportsarmbånd og aktivitetsmålere.....	15
Struktur.....	16
Idébank og videobibliotek	18
Brukermedvirkning og kartleggingsverktøy	20
Kilder	21
Referanser i teksten	21
Tillegskilder.....	21
Om nedsatt funksjonsevne.....	21
Kunnskaps- og kompetansesentre	21
Rapporter, NOUer	21
Kontaktinformasjon.....	22
Risør kommune	22
Karde AS	22

Om velferdsteknologi

I utredningen 'Innovasjon i omsorg' (henvisning nr. 1, s. 21) defineres velferdsteknologi slik:

“Med velferdsteknologi menes først og fremst teknologisk assistanse som bidrar til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse, mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet, og styrker den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosial, psykisk eller fysisk nedsatt funksjonsevne ...”

Alle disse aspektene ble dekket i prosjektene FRiTEK og FRiDA (se neste kapittel). Generelt er barn og unge med funksjonshemning, også de med kognitiv funksjonsnedsettelse, svært motiverte for å bruke den samme teknologien og de samme teknologiske løsningene som andre på deres alder. En sentral aktivitet i prosjektet er brukermedvirkning for å velge ut potensielt nyttige og kommersielt tilgjengelige velferdsteknologier for utprøving.

I utvelgelsesprosessen i prosjektene FRiTEK og FRiDA la vi spesiell vekt på kriterier som presenteres i kunnskapsoppsummeringen for den aktuelle målgruppen (henvisning nr. 2, s. 21):

- Vurdere teknisk funksjonalitet og brukervennlighet.
- Unngå ambisiøse valg av teknologi, og begrense kompleks eller umoden teknologi.
- Velge robuste og solide teknologiske hjelpemidler.
- Ivareta sikkerhet, personvern, nettvett og kommunikasjonskikk.
- Framskaffe eller lage veiledere og instruksjoner på brukers førstespråk.
- Unngå stigmatiserende teknologiske løsninger.
- Vurdere praktiske og tilgjengelige teknologier.

Pris og det som allerede var tilgjengelig for målgruppen(e) enten privat eller via kommunens tiltak påvirket utvelgelsen av teknologier for utprøving i FRiTEK og FRiDA. Vi la også vekt på hvor enkelt det er å anskaffe teknologien eller løsningen i Norge.

Barn og unge som deltok i prosjektene sammen med sine familier og andre hjelpere prøvde ut ulike teknologier. Det kunne være løsninger eller apper for:

- Kommunikasjon, tilhørighet og deling
- Spill, lek og fysisk utfoldelse
- Struktur
- Helse, mosjon og friluftsliv
- Skaperglede og kreativitet

Hovedfokuset var på teknologi som øker den enkeltes mestringsevne og støtter opp under aktivitet.

Om prosjektene FRiTEK og FRiDA

Barn og ungdom med utviklingshemning og autismespekterforstyrrelse (ASF) er ofte mindre sammen med jevnaldrende enn andre på fritiden. Foreldre må gjerne stille opp for å gi sine barn en aktiv fritid. Å venne seg til å være ute blant andre barn og unge og å ha et sosialt liv med jevnaldrende er viktig enten man er normalt fungerende, har utviklingshemning eller ASF. (Forkortelsene AST og ASD brukes også i Norge).

Prosjektene FRiTEK og FRiDA dreide seg om at barn og unge med utviklingshemning eller ASF bruker velferdsteknologi i fritiden på en måte de har glede av og som gir avlastning til foreldrene. Avlastning kan for eksempel være at barn og ungdommer driver med eller deltar i fritidsaktiviteter på eget initiativ og/eller selvstendig, eller at de deltar i organiserte aktiviteter som benytter velferdsteknologi. Dvs. at avlastningsbegrepet i prosjektene ikke skulle forstås kun slik at barna eller ungdommene er 'på avlastning'.

Først og fremst har vi i prosjektgruppene sett på om kommersielle løsninger som er vanlig blant barn og unge, er velegnede for våre målgrupper. Vi har kartlagt interesser og behov, og vi har prøvd ut teknologier i praksis. Resultater og anbefalinger har blitt publisert på nettstedet www.fritek.no og de oppsummeres i denne veilederen.

I FRiTEK-prosjektets utprøving konsentrerte vi oss om enkelte videospill for dans og bevegelse, nettmøter, skattejakt og bruken av sportsarmbånd og GPS-klokker. I FRiDA-prosjektet utvidet vi utprøvingen av teknologi til kunst og musikk, og spesielt det å skape og være kreativ selv. På menyvalgene under arkfanen Teknologier for fritiden på www.fritek.no har vi lagt ut lenker til fordypende artikler og nettsteder.

Hovedresultatet fra FRiTEK prosjektene er denne veilederen til omsorgsfunksjonene i kommuner når de tar i bruk eller anbefaler hverdagsteknologi til sine innbyggere. En kortversjon for familiepårende av veilederen er publisert på www.fritek.no. Hovedresultatet fra FRiDA er en idébank for foreldre og andre støttepersoner og hjelpere, og et videobibliotek som presenterer idéer til barn og ungdommer om aktiviteter de kan gjøre når de er alene hjemme. Også disse resultatene fins på nettstedet.

Partnere, rollefordeling og finansiering

Risør kommune var prosjekteier og samarbeidet med Karde AS i begge prosjektene. Risør kommune arbeider aktivt med velferdsteknologiske løsninger og har to fritidsgrupper for målgruppene. Disse gruppene var involvert i prosjektet. Karde bistod med kartlegginger, teknologiaspekter, kunnskaps-spredning og resultatformidling, og deltok i brukermedvirkning som f.eks. utforming og gjennomføring av workshops.

Prosjektene ble finansiert gjennom tilskudd fra **Helsedirektoratet**. FRiTEK ble bevilget i 2016 og FRiDA i 2017. Tematisk og metodisk overlappet prosjektene noe, mens de tar for seg helt forskjellige teknologier og produserer svært ulike leveranser.

Forutsetninger og praktiske råd for å lykkes med velferdsteknologi for fritiden

1. Ta hensyn til alle områder der velferdsteknologi kan brukes i hverdagen og for fritiden. Det handler om mye mer enn teknologisk assistanse for mestring og trygghet. Like viktige områder er sosial deltakelse, mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet.
2. Kartlegg kompetanse, behov og ønsker hos brukere, pårørende, støttekontakter og andre aktuelle personer. Dersom det mangler kompetanse eller interesse kan faglig påfyll om velferdsteknologi fås i f.eks. testleiligheter og gjennom egen utprøving.
3. Undersøk tilgjengelig teknologi – gjør "research". Her er nettet og søkemotorer til stor hjelp. Både vanlige forhandlere og nettbutikker har et stort utvalg av kommersielt tilgjengelige produkter som kan brukes for fritidsaktiviteter. Også NAVs hjelpemiddeldatabase har oversikt over teknologi som kan egne seg for bruk i forbindelse med fritidsaktiviteter. Ett eksempel er et spesialtastatur for enklere bruk av datamaskiner.
4. Se etter inspirasjon og kunnskap for eksempel på YouTube eller produsentenes nettsider. Videoer gir ofte gode tips om bruken. Både vanlige brukere, forhandlere og produsenter publiserer rikelig med videomateriell på nettet. Ikke alt er like relevant og mange videoer har reklameinnslag først. Likevel, det fins mange gullkorn der ute!
5. Prøv ut teknologien. De som administrerer teknologien, for eksempel for utlån, må kjenne løsningene og kunne gi bistand ved behov. Workshops der flere brukere og deres hjelpere samles for utprøving er en god måte å bli kjent med teknologiene og belyse hvor anvendelige de forskjellige teknologiene er og for hvem. Brukerne kan bli oppmuntret av hverandre, og deres interesser kommer lettere fram.
6. Tenk kreativt. Dersom postene i skattejaktspillet Geocaching er for langt unna eller vanskelige å finne, lag lette poster selv og registrer dem i appen. Et undervannskamera kan brukes inne i en balje, ikke nødvendigvis på en strand. Hvis brukeren ikke kan skrive SMSer selv, lag noen ferdige meldinger som ligger på telefonen og som er lett å kjenne igjen og bruke (noen spesialtegn kan gjøre meldingen lett gjenkjennbar).
7. Når teknologier først er kjøpt inn kan det være lurt å minne brukere om hva som fins. Kommuner har gjerne dagtilbud, ressursentre, avlastningshjem, grupperom, utlånsordninger osv. Der kan man henge opp idélister og inspirasjonsplakater som presenterer tilgjengelig teknologi og bruksområder.
8. Hold særlig hjelpere oppdatert om nyanskaffet teknologi som er tilgjengelig for bruk eller utlån. Informasjon, nyheter og påminnelser med jevne mellomrom, for eksempel via sosiale medier kan være en effektiv måte å nå målgruppene på. Det fins verktøy for å lage tidskjema for publisering av ferdiglagete innlegg i sosiale medier.
9. Ta vare på originale bruksanvisninger og emballasje både for oppbevaring og evt. retur ved reklamasjon eller reparasjon. Enkelte ganger inneholder selve emballasjen også en bruksanvisning. For å sikre at originale bruksanvisninger er tilgjengelig ved behov kan digitale versjoner eller nettside til disse lagres sammen med utlånslistene (punkt 13). Scann inn bruksanvisninger som kun fins som papirbaserte vedlegg til emballasjen.
10. Lag egne veiledere dersom bruksanvisningene er for detaljerte eller kompliserte (eller på fremmedspråk). Bruk lettest språk og bilder. Ha veiledere tilgjengelig der teknologiene er plassert for bruk eller lagret. Tilrettelegging tar tid, men den vil betale seg gjennom lettere bruk.
11. Beskytt utstyret godt. Robuste deksler for smarttelefoner og nettbrett er ett eksempel, polstrete bager for datamaskiner og kameraer likeså.
12. Invester gjerne i enkelte "reservedeler" som f.eks. ladere og minnekort.

13. Lag administrative ordninger som bruker- og utlånslistor (med kontaktinformasjon til brukere og hjelpere). Det er viktig å vite hvor utstyret til enhver tid befinner seg. Slik er det også enklere å sirkulere teknologi blant brukere på en rettferdig måte. Videre, det kan være aktuelt å forsikre det dyreste utstyret, noe som ofte kan gjøres i tilknytning til innkjøp. Ha (kopi av) kvitteringene tilgjengelig for personalet som administrerer bruk og utlån for eventuelt rask å kunne bestille reparasjon eller tilleggsutstyr fra samme leverandør.
14. Hold deg orientert om utviklingen og reservér budsjettmidler for innkjøp om mulig. Nye eller forbedrede løsninger kommer til markedet kontinuerlig. Abonnement av oppdateringer og nyhetsbrev kan gi verdifull informasjon i tillegg til å følge med faglige grupper på sosiale medier.
15. Mye godt utstyr selges pent brukt på nettet. Dette kan gi større rom for anskaffelser.

Teknologier for fritiden

Dette kapitlet presenterer teknologier – både det vi har prøvd ut og det som fins uten at vi har gjort spesifikke forsøk eller vurderinger av egnethet, trygghet, tilgjengelighet eller lignende.

Under avsnittene nedenfor presenterer vi spill, teknologier, apper o.l. som *kan være* aktuelle å benytte på fritiden for våre målgrupper. Disse er ikke anbefalinger; informasjonen er kun ment for å formidle **eksempler og idéer** om hva som er tilgjengelig og kan være anvendbart. Eksempelene representerer ikke "best i test" eller annen rangering. **Vurderingene og valgene må gjøres av den aktuelle brukeren og hans eller hennes støttepersoner.**

Det er mulig å finne mye mer informasjon på nettet f.eks. ved hjelp av et Google-søk. Mange av produktene kan bestilles på nettet, enten fra norske leverandører eller fra utlandet. De fleste hvitevare- og hjemmeelektronikkforhandlere i Norge har også en nettbutikk. Det fins også nettsteder for pris-sammenligning mellom leverandører.

Apper

Det fins utallige apper rettet mot barn. Disse dekker de fleste interesseområder og kunnskapsnivåer. I tillegg kommer appene som de aller fleste bruker, herunder sosiale medier. Apper for iPhone og iPad kan kjøpes eller lastes ned gratis på App Store. Apper for Android-baserte telefoner og nettbrett kan kjøpes eller lastes ned gratis på Google Play (Play Butikk).

NAV har etablert nettstedet **appbibliotek.no**. Appbibliotek.no er en oversikt over apper til smarttelefoner og nettbrett for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Her fins mange apper som er godt egnet for barn og ungdommer med utviklingshemning. (I venstremenyen på appbiblioteket.no kan man avgrense søket f.eks. med alder eller funksjonsnedsettelse.)

Ett eksempel er læringsappen **poio**¹ som kan hjelpe til med å "knekke lesekode", noe som igjen kan være nyttig i forbindelse med fritidsaktiviteter der i hvert fall moderate leseferdigheter kan vær en fordel. Et annet eksempel er appen **Milla Says**² for tegnkommunikasjon.

På nettet fins oversikter som inneholder mange tips f.eks. om ulike typer av apper. Her er et par av dem:

- 19 supre apper for barn³ (foreldre.no)
- De beste appene for barna⁴ (aftenposten.no)
- Appene som slår an hos barna⁵ (familieverden.no)

I kapitlene om nettmøter og skattejakt fins informasjon om apper innen disse spesifikke temaene.

Forholdsregler: Nettvett som gjelder sosiale medier generelt presenteres i eget avsnitt.



App-mangfoldet er stort. Bare apper for sosiale medier utgjør en mengde.

¹ <http://appbibliotek.no/poio/> og <https://poio.no/>

² <http://appbibliotek.no/milla-says/> og <http://www.millasays.com/>

³ <http://www.klikk.no/foreldre/barn/tester-og-barneutstyr/apper-for-barn-2544980>

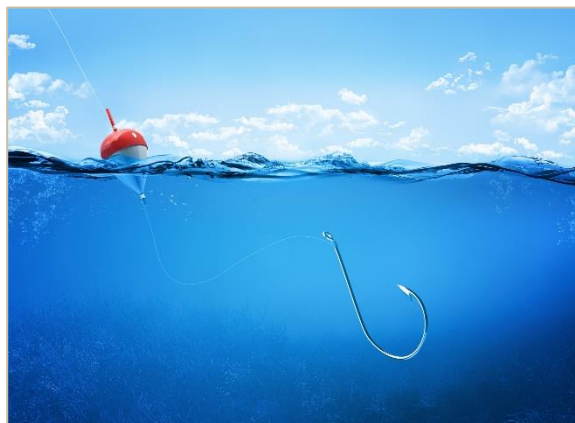
⁴ <https://www.aftenposten.no/kultur/i/8wvpd/De-beste-appene-for-barna>

⁵ <https://www.familieverden.no/familieliv/digitale-barn/appene-som-slar-an-hos-barna/>

Digital kunst

Digitale kunstprodukter kan lages på mange måter. Ett alternativ er å ta bilder og lage produkter med ett eller flere bilder på. Eksempler på kameraer som kan brukes er:

- **Action-kamera/hjelmkamera** – festes på kroppen eller på en (sykkel)hjelme ute.
- **Undervannskamera** – ta bilder under vann i strandsonen: krabber, reker og andre småkryp eller vakre planter som tang o.l. Her er også friluftsliv med i bildet. Alternativt kan gjenstander i en balje eller i et badekar bli til fine bilder. For eksempel Nikon COOLPIX W100⁶ kan brukes av barn og det har en meny spesielt utformet for barn.
- **Mikroskopkamera** med USB – håndholdt, for å ta bilder av materialer, gjenstander m.m. kraftig forstørret. Bildene blir meget dekorative og interessante å se på.
- **Mobilkamera**. De aller fleste har smarttelefon med bra kamera – ta bilder hvor som helst, når som helst.
- **Webkamera** i naturen eller et annet sted der ungdommen sammen med gruppen installerer den og kan benytte bildestrømmen og bruke bilder derfra – f.eks. i en fuglekasse, skog, hønsegård, fjøs osv. Evt. kan man benytte eksisterende strømnetjenester på nettet som sender bilder fra f.eks. fuglereir, strandsoner, skog osv.



Det fins enkle og robuste kameraer for undervannsbilder. Slike bilder kan like godt tas ute i naturen som i badekaret.

De aller fleste smarttelefoner, nettbrett og datamaskiner har programvare eller applikasjoner for å behandle bilder på ulike måter (beskjære, endre farger, legge til tekst og spesialeffekter osv.). Videre, det finnes mange leverandører som har et stort utvalg av produkter som kan bestilles (på nett) med egne bilder på:

- Dekoraselementer (glasskule, glasskule, ...)
- Dørskilt
- Fotobok, kalender
- Kopp
- Kortspill, puslespill
- Leker
- Lerret, aluminiumsplate, pleksiglass, tre (veggbilder)
- Mobildeksel
- Musematte
- Skrivesaker
- Tekstiler (pute, t-skjorte, veske, handlenett)
- Veggur

Fotoprodukter kan være fine gaver, f.eks. julegaver. Når det gjelder fellesaktiviteter, er én mulighet å lage en "fotogruppe" som også arrangerer en utstilling. Et fotoprojekt kan gjerne resultere i mange spennende produkter som ser profesjonelle ut når de er trykket på f.eks. lerret eller kopp o.l. I tillegg til bare å stille ut ungdommers arbeider kan man vurdere å arrangere en salgsutstilling og invitere bredt. Mange kan være interessert i å kjøpe produkter med ungdommers fotoprodukter på.

⁶ https://www.nikon.no/no_NO/product/digital-cameras/coolpix/waterproof-shockproof/coolpix-w100

Vi har laget en enkel "fotografens veileder" for nedlasting⁷.

Forholdsregler: Trygg fotografering ute i naturen og spesielt i strandsonen forutsetter at ungdommen mestrer omgivelsene eller har med følge. Bestilling av enkelte fotoprodukter er dyrt. Det kan derfor være viktig å gjøre evt. bestillinger sammen med en hjelper.

Digital musikk

Det å lage musikk – lyder, rytmer, toner – gir glede. Mestringsfølelsen og skapergleden kan være stor selv om man er nybegynner eller ikke har interesse i eller forutsetninger for å lære å beherske et tradisjonelt instrument. Det fins digitale instrumenter for mange aldersgrupper, mestringsnivåer og musikksjangere. Eksempler er:



Digital musikk kan skapes og nytes med relativt enkle midler på de aller fleste mestringsnivåer.

- **Pianomatte** med mange instrumentlyder og rytmer å velge mellom for å tråkke på for å spille og lage musikk.
- **Trommesett** med trykksensitive sensorer med mange ulike rytmer, lydeffekter, individuell innstilling av trommestil, separatrytme og justering av volum, "følg meg"-øvingsfunksjon samt en kopling mot cd-spillere.
- **Elektroniske trommestikker** med innebygd lyd. Man trykker på knappen for å bytte trommelyden eller velge rytme.
- **Elektronisk keyboard** med funksjoner for å lage rytmer og melodier, leksjonsmodus, opp-taks- og avspillingsfunksjon, demosanger, stemmer, tilkobling for mikrofon og hodetelefoner m.m.
- **Melodica** som er et blåseinstrument som kan fås med 12 tangenter i forskjellige farger. Lett å spille sammen med den medfølgende boken der notene er trykt i samme farger.
- **Taktil kube** Skoog⁸ som gjør det mulig å utforske kreative muligheter på iPad.

Når det gjelder musikkaktiviteter hjemme hos ungdommer, kan apper og programvare på PC/Mac eller nettbrett/smarttelefon være en god løsning. Det fins nesten ubegrenset med programvare for å komponere musikk⁹ på PC/Mac (både programvare for nedlasting og nettbaserte programmer). Programvare med engangsbetaling eller løpende lisens kommer uten reklame og har ofte fint brukergrensesnitt. For nettbrett og smarttelefoner fins utallige apper for forskjellige nivåer og priser. Følgende søkeord i en søkemotor, eller på App Store eller Google Play (Play Butikk), viser vei:

- Toca Band
- Morton Subotnick's Pitch Painter
- Scape
- Creative Children Compose Music

⁷ http://www.fritek.no/wp-content/uploads/2017/09/FRIDA-fototips_nedlasting.pdf

⁸ <https://www.apple.com/no/shop/product/HJAV2ZM/A/skoogmusic-skoog-20-taktilt-musikkgrensesnitt-for-ios-og-mac> og <https://www.youtube.com/watch?v=srRNtA3IzIQ>

⁹ <http://www.musikkprogram.com/> og <https://www.commonsemmedia.org/blog/14-music-apps-games-and-websites-to-help-kids-compose-learn-and-discover>

- Kids Music Factory Free
- Garage Band
- Kids Music Instruments Sounds
- Real Piano and Keyboard
- Barns musikalske puslespill

Om mulig kan et dedikert **musikkrom** være en god løsning for å ha kontroll over "instrumentene" og fordi både komponering, spilling og dansing kan (eller rettere sagt *kommer til å*) skape en del (gledes)støy. Når det gjelder musikkrommet må lydisolering vurderes både for omgivelsenes skyld og for å unngå ubehagelig ekko når musikk spilles i rommet.

Dersom ungdommen kan og vil spille sammen, kan man danne et "band". Det trengs ikke mange formaliteter, men noe veiledning vil være nødvendig samt avtalte øvingstider. Ambisjonsnivået kan også være moderat. Det å spille sammen med rytmer og lyder og improvisere for å skape en "rocka sound" kan være nok.

For musikkinteresserte er det også mulig å lage **spillelister** av favorittmusikk ved hjelp av dedikerte tjenester (Spotify¹⁰ med lisenskostnad per måned; låtene kan også lagres lokalt dersom man velger Spotify Premium-lisens, eller iTunes¹¹ der musikk betales per låt som lastes ned). Enda et alternativ er å velge YouTube¹²-videoer og lage en privat spilleliste av favorittmusikkvideoer.

Forholdsregler: De må sørges for at ungdommen ikke spiller musikk for høyt pga. fare for hørselskade.

Enkel e-læring

Karde har utviklet følgende e-læring spesielt for mennesker med utviklingshemning. Enkel e-læring kan være til inspirasjon for både brukere og deres hjelpere.

Kjenn dine rettigheter¹³ er en quiz om rettigheter og støtteordninger vedrørende bolig, skole, jobb, fritid, verge, helse og diskriminering.

Mat og trivsel¹⁴ handler om kosthold og fysisk aktivitet både for mennesker med utviklingshemning, og det fins et kurs for deres hjelpere, ikke minst tjenesteytere. For mennesker med utviklingshemning inneholder kurset følgende kapitler:

- Råd om kosthold
- Hvordan spise sunt nok
- 5 om dagen
- Lage middag selv
- Ferdigretter
- Handle mat
- Veiing og å gå ned i vekt
- Fysisk aktivitet



'Kom og se — så godt!' gir veiledning i tilberedning av enkel og sunn mat.

¹⁰ www.spotify.com

¹¹ www.apple.com/lae/itunes

¹² www.youtube.com

¹³ <http://www.karde.no/kdr/>

¹⁴ <http://dev.karde.no/>

- Forskjellige aktiviteter

- Spising og trening

Kom og se — så godt!¹⁵ inneholder enkle, delikate og næringsrike oppskrifter på video. Tilbereding av sunn og delikat mat kan være en hyggelig fritidsaktivitet for eksempel når man er alene hjemme. E-læringsnettstedet inneholder tilrettelagte matlagingsfilmer for våre målgrupper. Oppskriftene kommer fra den lettleste kokeboken 'Så godt! Lettlest kokebok' (henvisning nr. 3, s. 21). De er gode, enkle, delikate, rimelige og sunne oppskrifter. Matlaging kan være en hyggelig fritidsaktivitet for eksempel når man er alene hjemme. Man kan lage mat for seg selv, venner eller kanskje for andre i familien.

Filmene på nettstedet ble først og fremst laget for personer som ikke leser så godt. Tempoet i filmene er langsommere enn i vanlige kokkevideoer. Alt som gjøres, vises meget tydelig.

Det fins oppskrifter for:

- | | |
|-------------------------|-----------|
| • Supper | • Kjøtt |
| • Salater og grønnsaker | • Dessert |
| • Fisk | • Bakst |

Karde har også laget nye filmer for oppskrifter som ikke fins i kokeboken. Filmene viser hvordan man lager dippsaus, gode matpakker og smoothie. Dessuten har vi laget filmer om å dekke bord og om hygiene på et kjøkken.

Forholdsregler: Flere av oppskriftene forutsetter bruken av en komfyr eller stekeovn. Det er derfor viktig å vite om ungdommen mestrer bruken av disse. Det kan være aktuelt å installere en komfyrvakt.

Enklere bruk av datamaskinen

Det fins "datatilbehør" som er spesielt utformet til barn og voksne som har nedsatt syn, hørsel eller finmotorikk. Slike produkter, for eksempel mus, tastatur, høretelefoner har gjerne en robust utforming og funksjonalitet, i tillegg til bruk av farger og størrelse.

Produktene som f.eks. mus, tastatur og høretelefoner gjør det enklere å bruke en datamaskin eller et nettbrett.

Ett eksempel er merket Clevy¹⁶ som i Norge føres av bl.a. Daisy, Normedia og Lekeakademiet. Alle fører også mange andre produkter som er utformet for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Clevy-tastaturer er registrert i NAVs hjelpemiddeldatabase¹⁷.



Joystick er ett eksempel på alternativt tilleggsutstyr, her i særdeles robust modell. Joystick brukes istedenfor en datamus.

¹⁵ <http://www.matfilmer.org/>

¹⁶ <http://clevy.com/>

¹⁷ <http://www.hjelpemiddeldatabasen.no/>

GPS-klokker (sporing)

GPS-klokker (smartklokker) kan skape trygghet når barnet eller ungdommen er ute alene eller i grupper. GPS-klokker har ulike funksjonaliteter fra å vise posisjonen til både brukeren og støttepersoner til å kunne etablere f.eks. meldingsbasert kontakt mellom brukeren og støttepersonen.

Det fins mye informasjon om GPS-klokker på nettbutikkers nettsider. Disse er noen eksempler på kjente merker:

- Gator 2
- Oaxis
- Viksfjord
- Xplora

Følgende artikler inneholder tester og annen nyttig informasjon:

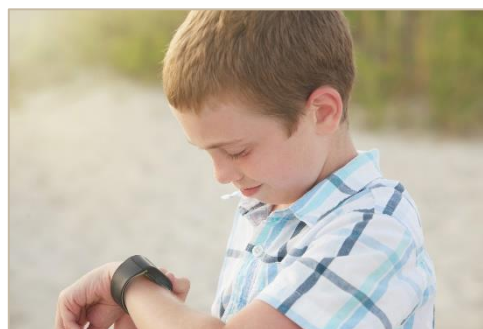
- GPS-klokker kan skape falsk trygghet og være inngripende når det gjelder personvern¹⁸ (klikk.no)
- Test av Gator 2 og Xplora¹⁹ (tek.no)
- Test av GPS-klokker til barn i Norge²⁰ (gps-klokke.no)

Forholdsregler: Sporingutstyr som f.eks. GPS-klokker kan skape falsk trygghet. Det er viktig å etablere individuelle regler for trygg bruk og evt. "reserveløsninger". På den annen side kan sporingutstyr være svært inngripende. Spesielt må myndige personer må ha et ord med på laget dersom sporing gjøres av andre. Samtykke kan i slike tilfeller være påkrevet.

Nettmøte med venner

Det fins mange applikasjoner og nettjenester som kobler sammen brukere med videoforbindelse. Her er noen eksempler som kan benyttes når brukere ikke har anledning til å møtes vanlig:

appear.in²¹ er en svært enkel møteapplikasjon som åpnes i nettleseren. Ingen nedlasting trengs. Venner kan møte hverandre i grupper. Det er mulig å lage "rom" som man eier og deler med sine venner. Man kan se hverandre, snakke og "lime" morsomme, digitale klistermerker på skjermen. Venner inviteres til møtet ved å sende dem lenken til nettmøtet. Vi har laget en enkel veileder som kan lastes ned på www.fritek.no under arkfanen Teknologier for fritid, meny punkt Nettmøte med venner.



Gutten har på seg en GPS-klokke.



Applikasjoner for nettmøter kan gi sosial kontakt selv om man ikke kan møtes "på ordentlig".

¹⁸ <http://www.klikk.no/foreldre/barn/tester-og-barneutstyr/falsk-trygghet-i-gps-klokker-til-barn-2560890>

¹⁹ <https://www.tek.no/artikler/test-xplora-gator-2/350628>

²⁰ <http://www.gps-klokke.no/>

²¹ <https://appear.in/>

Skype²² er et kjent system for nettmøter. Skype er relativt enkel å bruke. Nedlasting av en applikasjon er nødvendig.

FaceTime²³ Apples løsning for videotelefoni. Brukeren kan føre videosamtaler via WiFi til og fra iPhone, iPad, iPod touch eller Mac.

WhatsApp²⁴ er en applikasjon for utveksling av meldinger mellom venner og familie. WhatsApp bruker telefonens internettilkobling for å sende meldingene. Med gruppesamtaler kan du dele meldinger, bilder og videoer med mange personer samtidig. Du kan også navngi grupper.

Forholdsregler: Nettvett som gjelder sosiale medier generelt presenteres i eget avsnitt.

Skattejakt inne og ute

Geocaching²⁵ er en slags skattejakt. Geocaching kan sammenlignes med orientering. Man leter etter poster, kalt "cacher" [kæs] eller "geocacher". Man finnes cachene ved hjelp av en GPS (for eksempel i smarttelefonen). Cachene er plassert ut over store deler av verden. Informasjon om alle cachene ligger på nettstedet geocaching.com. En norsk presentasjon finner du her²⁶.

Positivt er at:

- Spillet engasjerer.
- Spillet er sosialt: det er gøy å spille og lete etter cacher sammen med noen, og det finnes grupper og samlinger.
- Man kommer ut sommer som vinter.
- Cacher finnes overalt, både i naturen og i byen, ute og noen ganger inne i offentlige bygninger.
- De finnes mange lette cacher.
- Man kan lage og registrere sine egne cacher.
- Smarttelefon med GPS-mottaker og en gratisversjon av appen er nok for å spille.



Geocache som er gjemt inn i en trestamme.

Mulige ulemper er at:

- Cacher kan være farlig plassert.
- Reglene for å plassere ut egne cacher kan være vanskelig å følge. Man har også et vedlikeholdsansvar for egne cacher.

For tilrettelagt Geocaching har Karde utarbeidet en *veileder* om enklere, tryggere og morsommere Geocaching²⁷. På nettstedet www.fritek.no under arkfanen Teknologier for fritid fins mange lenker til nyttige YouTube-videoer om Geocaching (også på norsk).

²² <https://www.skype.com/no/>

²³ <https://www.telenor.no/privat/mobilhjelpen/steg/tjenester-og-apper/iphone/facetime.jsp>

²⁴ <https://www.whatsapp.com/features/>

²⁵ <https://www.geocaching.com/play>

²⁶ <https://www.gcinfo.no/hva-er-geocaching/>

²⁷ http://www.karde.no/wp-content/uploads/2015/03/Veileder-om-Geocaching_Karde.pdf

Pokémon Go²⁸ baserer seg på såkalt utvidet virkelighet der mobilkameraet ser mer i omgivelsene enn brukeren gjør selv. Det skjuler seg rare dyr og figurer ("monstre") overalt rundt omkring, og mens brukeren beveger seg, f.eks. går gatelangs, kan man se på skjermen hvor dyr og figurene er. Disse kan da "fanges" med mobilen.

Pokémon Go er en gratisapp som lastes ned på smarttelefonen fra App Store eller Google Play (Play Butikk).

Stolpejakten²⁹ går ut på å finne stolper sentralt plassert i ulike kommuner. Stolpene kan registreres både manuelt, digitalt og ved å laste ned en applikasjon på mobilen, slik at man kan lese QR-koden som hver stolpe er utstyrt med.

Forholdsregler: Det er gjerne tryggest å gå på skattejakt sammen med andre. Brukere av ulike skattejaktapper kan ha nytte av sporingsutstyr eller apper som viser veien hjem. Passende ambisjonsnivå øker tryggheten; kartlegging av lette poster i nærheten av hjemmet kan gi mye glede å finne.

Sosiale medier og nettvett

Mange barn og ungdommer er flinke og flittige brukere av sosiale medier, f.eks. Facebook, YouTube, Snapchat, WhatsApp, Instagram osv. Dette gjelder også barn og ungdommer med utviklingshemning. Sosiale medier kan tilby en fin mulighet å være i kontakt med venner, men det er også viktig å forstå hvordan barn og ungdommer bør skjermes for uønsket innhold og kontakt med fremmede som ikke har gode hensikter.

Det er lurt å snakke med barn og unge om bruk av internett og nettvett. Det er viktig at barn og unge lærer hvordan de skal bruke nettet og samtidig skape en god dialog mellom barn og voksne rundt bruken. I tillegg bør barn og ungdommer lære hvordan de selv skal oppføre seg på nettet, f.eks. mot andre i sosiale medier. Et godt råd er også ikke å bruke mobiltelefonen eller nettbrettet ute i trafikken.

Her følger noen nyttige artikler om bruken av "data", sosiale medier og nettvett generelt:

- Trygg nettbruk for barn (Computerworld)³⁰
- Barn og digitale medier (Redd Barna)³¹
- Redd Barnas nettvettregler³²



Gutt spiller med mobilen ute i gaten. Legger han merke til bilen som nærmer seg? Ser han noe skummelt på skjermen?

²⁸ https://no.wikipedia.org/wiki/Pok%C3%A9mon_Go

²⁹ <https://stolpejakten.no/>

³⁰ <http://www.cw.no/artikkel/sosiale-medier/trygg-nettbruk-barn>

³¹ <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/barn-og-digitale-medier>

³² <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/barn-og-digitale-medier>

- Tips på nettvett.no³³

Kardes nettvettregler for barn med utviklingshemning:

- Nettvett for ungdommer i sosiale medier – forenklet, store bokstaver³⁴
- Nettvett for ungdommer i sosiale medier – fylldig, vanlige bokstaver³⁵

Forholdsregler: Snakk med ungdommen om nettbruk, nettvett og reklame på nett. Dersom ungdommen selv eller du oppdager noe som kan være kriminelt (utnyttelse, utpressing o.l. via internett), kan du tipse eller ta kontakt med politiet³⁶.

Spillkonsoller og spill

Det fins mange snille, morsomme, enkle og aktiviserende spill som passer godt for barn og ungdom. Det finnes spill for sang, dans, virtuell sport foran skjermen, pusling og bygging (f.eks. Lego), kjøring, rollespill, spill med fantasifigurer, tall- og romforståelse osv. De vanligste spillkonsollene for videospill er:

- Xbox One (evt. med bevegelsessensoren Kinect)
- Nintendo Switch (erstatte Wii som er på vei ut)
- Sony PlayStation 4 (PS4)

Du kan finne informasjon om spillkonsoller i nettbutikker for hjemmeelektronikk. Det fins også mengder av pent brukte konsoller på brukmarkedet (her er et eksempelsøk på Finn.no³⁷).

Spillene finner du i (nett)butikker som fører spillkonsoller. Spillene er vanligvis aldersmerket. Et stort utvalg av spill og konsoller fins f.eks. på GameStop³⁸.

Artikler om de forskjellige konsollene fins f.eks. på nettsidene til Barnevakten³⁹.

Data- og videospill kan være inspirerende, sosialt og stimulere til fysisk aktivitet. Ungdommene på et FRITEK-workshop viste stor glede og entusiasme da de fikk prøve spillet Just Dance 2017. Nedenfor presenterer vi et lite knippe videospill for spillkonsoller som kan egne seg for våre målgrupper. Vi har valgt å gi eksempler på videospill for å understøtte muligheten å benytte slike spill i grupper og med flere samtidige brukere foran en større skjerm (lenking er ikke ment som reklame, men som en lett adgang til mer informasjon om spillene).

- Just Dance 2017⁴⁰ (produsentens presentasjon)
- Lego-serien⁴¹ (Lego) — noen spill kan være for “spennende” for de minste

³³ <https://nettvett.no/sikkerhet-i-sosiale-medier/>

³⁴ http://www.karde.no/wp-content/uploads/2014/10/Nettvett-for-ungdommer_STORE_BOKSTAVER-forenklet.pdf

³⁵ http://www.karde.no/wp-content/uploads/2014/10/Nettvett-for-ungdommer_FYLDIG.pdf

³⁶ <https://www.politiet.no/tjenester/tips-politiet/>

³⁷ https://www.finn.no/bap/forsale/search.html?search_type=SEARCH_ID_BAP_ALL&q=spillkonsoller

³⁸ <https://www.gamestop.no/Home/Index>

³⁹ <https://www.barnevakten.no/hvilken-spillkonsoll-skal-jeg-velge/>

⁴⁰ <https://just-dance.ubisoft.com/en-us/games/titles/just-dance-2017.aspx>

⁴¹ <https://www.lego.com/nb-no/videogames/>

- Lego Worlds⁴² (presentasjon fra Sony)
- Mario-seien⁴³ (MarioGames) — noen spill kan være for “spennende” for de minste
- Pokémon⁴⁴ (produsentens presentasjon)
- Sims-serien⁴⁵ (Electronic Arts)
- Eksempler på pedagogisk bruk av dataspill⁴⁶



Videospill kan inspirere for eksempel til dans og bevegelse samtidig som det spilles musikk som er populært blant mange ungdommer.

Dataspill kan være både gøy og lærerikt. Det er imidlertid viktig å kjenne til de negative sidene ved dataspill. Det fins rikelig med litteratur om dataspill og spillavhengighet. Her er noen artikler om temaet:

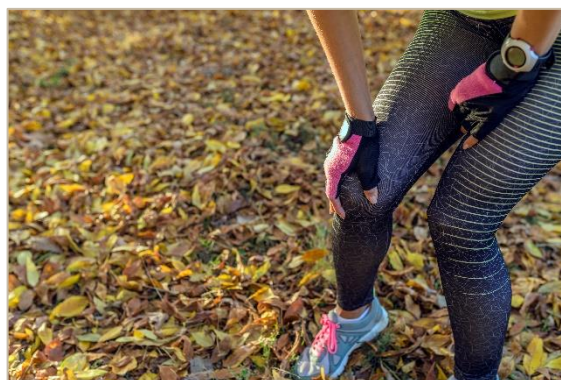
- Dataspill (Medietilsynet)⁴⁷
- Psykolog: Ikke la barna spille for mye og for lenge (Nordlys)⁴⁸
- 1 av 10 er avhengig (Dinside)⁴⁹
- Spiller bort livet (Norsk Helseinformatikk)⁵⁰
- Barn og medier 2016 (Medietilsynet)⁵¹

Forholdsregler: Dataspill kan være utviklende og sosialt. Det er imidlertid dokumentert at dataspill skaper avhengighet. Ett tiltak for å begrense aktiviteten er å avtale tidsbegrensninger for f.eks. ukentlig spilletid (med dagbok, logg) og lister om hvilke spill som er tillatt.

Sportsarmbånd og aktivitetsmålere

Armbånd og målere som viser aktivitet, f.eks. antall skritt per dag, kan motivere noen til mer fysisk aktivitet. Det er også mulig å kombinere oppnådde mål med en enkel belønning, f.eks. klistermerker eller en hyggelig aktivitet sammen (utstilling, kino, restaurantbesøk, bowling osv.).

Det fins armbånd med mye funksjonalitet og noen med enkelt brukergrensesnitt. Tilsvarende funksjoner finns også som apper i smarttelefoner. Eksempler på aktivitetsarmbånd er:



Aktivitetsmålere kan inspirere til fysisk aktivitet både inne og ute. Det å oppnå sine egne mål, enn om moderate, kan være motiverende.

⁴² <https://www.playstation.com/no-no/games/lego-worlds-ps4/>

⁴³ <http://www.mariogames.be/>

⁴⁴ <http://www.pokemon-sunmoon.com/en-us/>

⁴⁵ https://www.thesims.com/no_NO/news

⁴⁶ https://no.wikibooks.org/wiki/Eksempler_p%C3%A5_pedagogisk_bruk_av_dataspill#Norske_netsteder

⁴⁷ <http://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/dataspill/>

⁴⁸ <https://www.nordlys.no/nyheter/psykolog-ikke-la-barna-spille-for-mye-og-for-lenge/s/1-79-7045501>

⁴⁹ <http://www.dinside.no/okonomi/1-av-10-er-avhengig/61981323>

⁵⁰ <https://nhi.no/familie/barn/dataspillavhengighet/>

⁵¹ http://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2016_barnogmedier.pdf

- FitBit
- Garmin
- Nokia Go (tidl. Withings Go; enkel, vanntett og robust måler, men må antakelig bestilles via nettet fra utlandet)
- Polar

Det fins også aktivitetsmålere for barn. Eksempler er Nabi, KidFit og Garmin (se liste på videoer under).

Apper til smarttelefoner kan følge med telefonen eller lastes ned fra Play Butikk (Google Play) for Android-telefoner eller fra App Store for iPhone. Det fins også apper som kan kobles til sports- armbånd og aktivitetsmålere. Følgende artikkel inneholder tester av de vanligste merkene:

- Tester av aktivitetsmåler⁵² (tek.no)
- Go⁵³ (trustedreviews.com, på engelsk)

YouTube har utallige videoer om armbånd og målere. Vi har valgt følgende videoer som viser armbånd og målere for barn:

- Nabi⁵⁴
- KidFit⁵⁵
- Garmin Vivofit jr 1⁵⁶
- Garmin Vivofit jr 2⁵⁷

Forholdsregler: Det er publisert en rekke artikler i norske medier om brudd på personvern knyttet til bruken av armbånd og målere. Dette bør avklares før godkjenning av bruksvilkår spesielt når det er apper knyttet til klokken.

Struktur av hverdagen

Barn og ungdom med utviklingshemning eller autismspekterforstyrrelse kan ha glede og nytte av apper og andre hjelpemidler som strukturerer dagen, gir påminnelser om gjøremål som f.eks. fritidsaktiviteter og forberedelser av disse, avtaler osv.

Smarttelefonens kalenderfunksjon kan ofte være tilstrekkelig. Det finns også dedikerte apper for struktur. Mange av disse har klare og tydelige brukergrensesnitt som gjør dem enkle å bruke selv med nedsatt syn eller finmotorikk.



Kalenderapplikasjoner med funksjoner for beskjeder og påminnelser er verdifulle hjelpemidler for brukere som trenger støtte til strukturering av dagen.

⁵² <https://www.tek.no/tester/aktivitetsmaler>

⁵³ <http://www.trustedreviews.com/reviews/withings-go>

⁵⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=WgwBDGMuDY8>

⁵⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=SuKEsgISLBM&t=200s>

⁵⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=o3tSPdRyzNI>

⁵⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=ShJKFnOF9tE>

Eksempler på strukturapper som er tilgjengelig på norsk er:

- Memas⁵⁸ (Mylifeproducts)
- Mine Sirkler⁵⁹ (Statped)
- Mobilize Me⁶⁰ (Mobilize-Me)

Forholdsregler: Vi fraråder bruken av kalenderapplikasjoner for påminnelser om medisin. Til tross for påminnelsen kan det lett hende at brukeren faktisk ikke husker eller vil ta medisinen.

⁵⁸ <https://www.mylifeproducts.no/>

⁵⁹ <http://www.statped.no/fagomrader-og-laringsressurser/finn-laringsressurs/sammensatte-larevansker/Mine-sirkler---app-som-sosialt-atferdskart/>

⁶⁰ <http://www.mobilize-me.com/no/>

Idébank og videobibliotek

Prosjektet FRiDA utvikler en samling idé- og inspirasjonsvideoer for ungdommer som er alene hjemme og savner en aktivitet. Videoene presenterer aktiviteter og teknologier som ble prøvd ut, analysert eller diskutert i prosjektene – pluss litt til. Disse er:

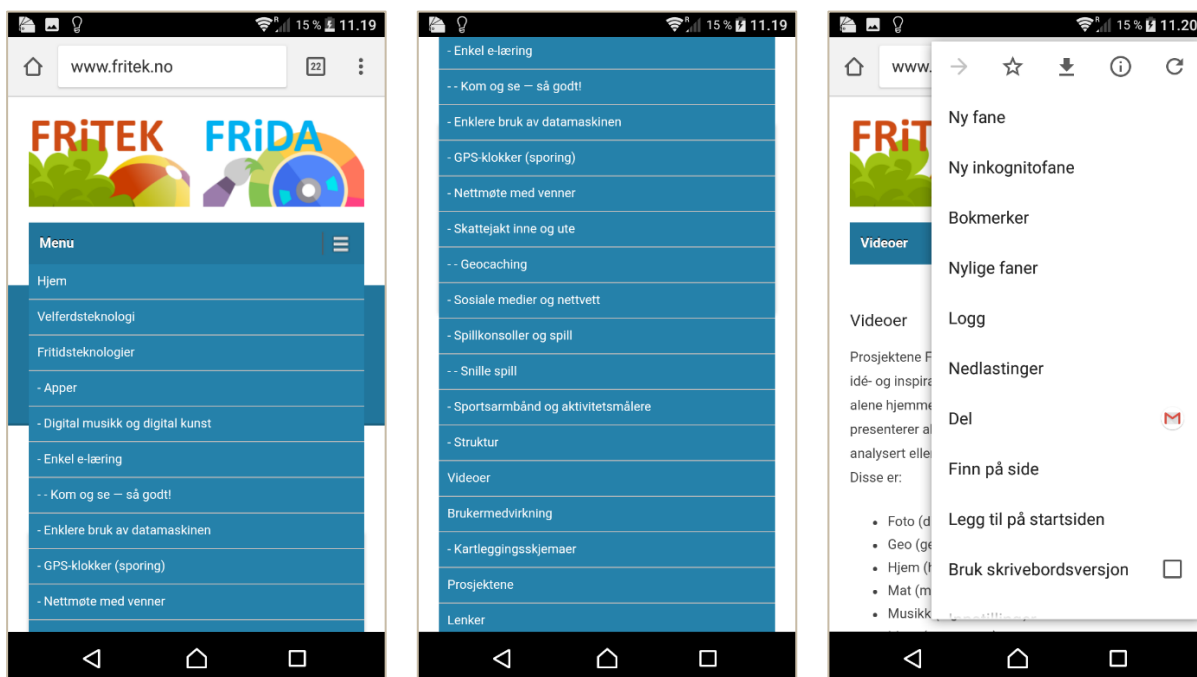
- Foto (digitale bilder)
- Geo (geocaching)
- Hjem (husholdning)
- Mat (matlaging)
- Musikk (digital musikk)
- Møte (møteapper)
- Spill (dataspill og spill-apper)
- Trim (bevegelse)

Videoene blir samlet på en dedikert nettside på www.fritek.no. Siden kan lagres som en snarvei på et nettbrett eller på en smarttelefon slik at adgangssymbolet ligner på ikonet til en vanlig app.

Under vises en vanlig framgangsmåte.

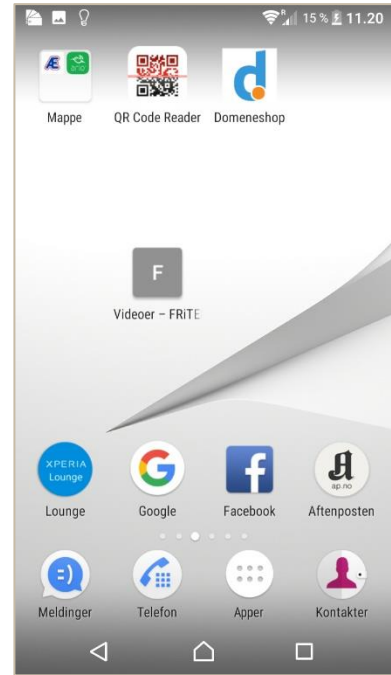
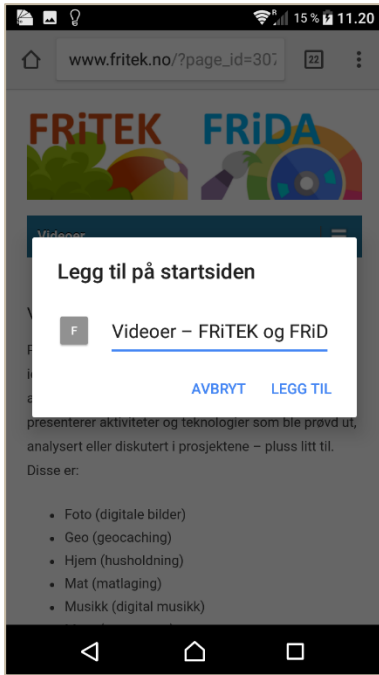
Gå til nettstedet www.fritek.no og velg meny (i bildet under med symbol ☰). Finn fram menypunktet 'Videoer' og velg det. På siden 'Videoer' velg mobiltelefonens eller nettbrettets funksjon for å lage en snarvei (i bildet under med symbol :)) og der 'Legg til på startsiden'.

Her vist på en Android-basert Sony-telefon:



Bekreft handlingen. Snarveien blir opprettet og den vises på telefonen eller nettbrettet.

Her vist på en Android-basert Sony-telefon:



Brukermedvirkning og kartleggingsverktøy

Prosjektet har utviklet tre kartleggings skjemaer som retter seg mot bruken av teknologi i fritids-sammenheng for unge mennesker med utviklingshemning eller autismspekterforstyrrelse (ASF).

Skjemaene er utviklet for å finne best mulig egnede teknologier til utprøving og bruk. For å oppnå dette må vi først bli kjent med de unge, deres familier og støttepersoner. Ut i fra tilbakemeldingene vi får kan vi velge teknologier som vi tror vil være både spennende og moro for barn og ungdommer og samtidig avlastende for foreldrene og andre hjelpere.

Skjemaene er utformet for bruk sammen med:

- Barn og unge
- Hjemmet
- Avlastere og støttekontakter

Skjemaene er publisert på nettstedet www.fritek.no under arkfanen Brukermedvirkning⁶¹.

Skjemaene kan benyttes av alle, men vi ønsker at FRiTEK-prosjektet krediteres.

⁶¹ http://www.fritek.no/?page_id=2

Kilder

Referanser i teksten

- (1) *Innovasjon i omsorg*. NOU 2011: 11. Norges offentlige utredninger 2011. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/5fd24706b4474177bec0938582e3964a/no/pdfs/nou201120110011000dddpdfs.pdf>
- (2) Undine Knarvik, Marianne V. Trondsen: *Kunnskapsoppsummering: Eksisterende velferdsteknologiutprøvinger i Norden for barn og unge med funksjonsnedsettelse*. Rapport nr. 02-2016. Nasjonalt senter for e-helseforskning Universitetssykehuset Nord-Norge.
https://ehelse.no/Documents/Velferdsteknologi/4B_kunnskapsoppsummering_NSE.pdf
- (3) Anne Gro Innstrand og Sølvi Linde: *Så godt! Lettlest kokebok*. Universitetsforlaget, 2013.

Tilleggsilder

Om nedsatt funksjonsevne

Hva er nedsatt funksjonsevne? Barne-, familie og ungdomsdepartementet.

https://www.bufdir.no/Nedsatt_funksjonsevne/Hva_er_nedsatt_funksjonsevne/Hva_er_nedsatt_funksjonsevne/

Autisme. helsenorge.no. <https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/utviklings-og-adferdsforstyrrelser/autisme>

Hva er utviklingshemning? Stiftelsen SOR.

<http://www.samordningsradet.no/stiftelsensor.cfm?pArticleId=40427&pArticleCollectionId=4205>

Kunnskaps- og kompetansesentre

FRAMBU kompetansesenter for sjeldne diagnoser, <http://www.frambu.no/>

NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning), <https://naku.no/>

NevSom (Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnie),

<http://www.nevsom.no/>

Rapporter, NOUer

Mennesker med utviklingshemning skal heller ikke diskrimineres! Informasjons- og utviklingsprogram 2010 – 2013. Barne-, inkluderings- og likestillingsdepartementet.

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/BLD/Rapporter/2010/info_og_utvikl_program_210_2013.pdf

På lik linje. Åtte løfter for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemning.

NOU 2016: 17. Norges offentlige utredninger 2016. Barne- og likestillingsdepartementet.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/b0baf226586543ada7c530b4482678b8/no/pdfs/nou201620160017000dddpdfs.pdf>

Kontaktinformasjon

Dersom du har kommentarer eller spørsmål vedrørende prosjektene eller denne veilederen, vennligst kontakt:

Risør kommune

Enhetsleder habilitering Bjørn Haugersveen (hovedkontakt)

Mobil: 911 31 590

Prosjektmedarbeider Hilde Austenå Nilsen

Mobil: 948 84 566

Prosjektmedarbeider Torstein Nydal

Mobil: 472 58 227

Karde AS

Kardes prosjektleder Riitta Hellman (hovedkontakt)

Mobil: 982 11 200

Prosjektmedarbeider Anja Vålbekk

Mobil: 474 15 955