

# E-læring: Personlig hygiene, Lettere kropp, Støtte til vanlig arbeid, ...

Riitta Hellman

Karde AS ([www.karde.no](http://www.karde.no))

Samarbeid om velferdsteknologi Agder  
Arendal kulturhus 07. – 08. mars 2019

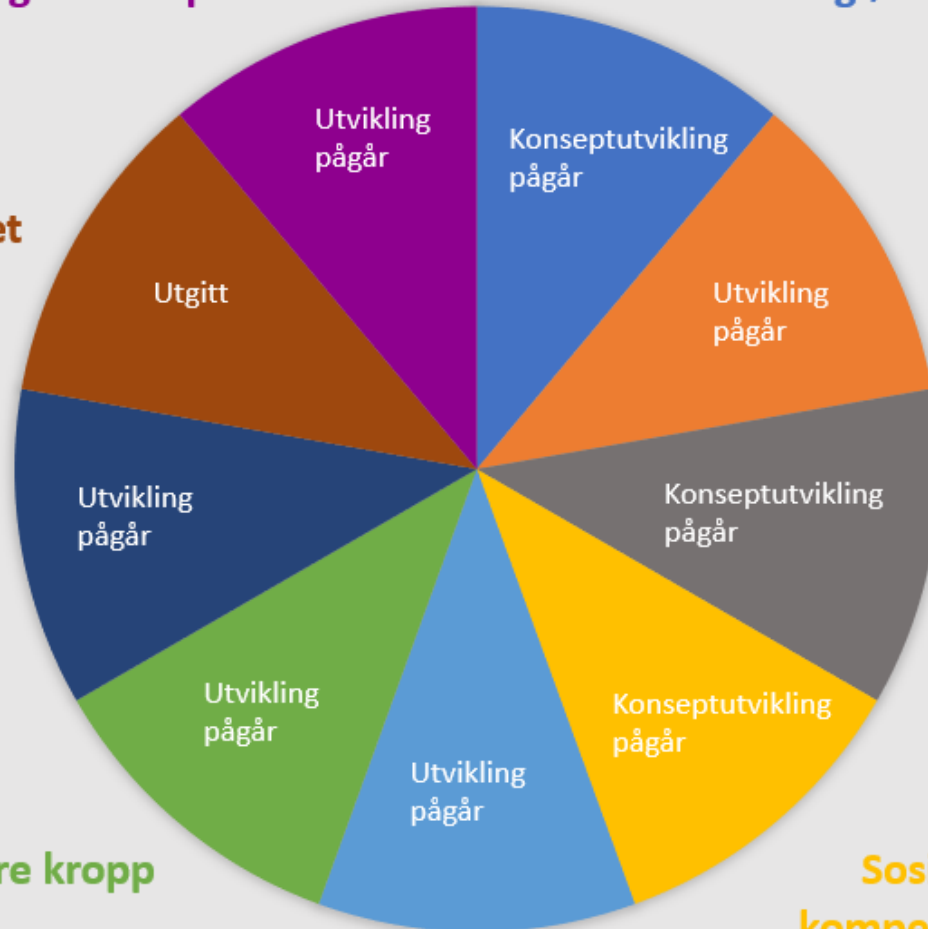
Prekonferanse torsdag 7. mars

**Digital kompetanse**

**Personlig økonomi**

**Mat, ernæring  
og fysisk aktivitet**

**Samfunn og  
demokrati (valg)**



**Personlig hygiene**

**Lettere kropp**

**Sosial  
kompetanse**

**Karde AS**

Innovasjon Utvikling Ledelse



# Mål og mening

- Selvstendig liv for mennesker med utviklingshemning
- E-læring innen daglig- og arbeidslivets områder
- Støttmateriell for aktivisering og oppfølging
- Løsninger for individuell bruk, kurs, gruppesamtaler
- Responsivt: kan brukes på valgfri teknologiplattform (PC/Mac, nettbrett, smarttelefon)



# Personlig hygiene

- Innhold:** Motivasjon og konkret veiledning innen de fleste hygieneområdene
- Lansering:** Desember 2019
- Finansiering:** ExtraStiftelsen
- Samarbeid:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede
- Utprøving:** Peder Morset Folkehøgskole, kommunene Farsund, Risør og Vaksdal (... og flere «i kø»)
- Nettside:** [www.karde.no/personlighygiene](http://www.karde.no/personlighygiene)



# Responsivitet: PC/Mac

## Personlig hygiene

Lær å passe på din personlige hygiene!

[Startside](#) [Motivasjon](#) [Filmer](#) [Quizer](#) [Striper](#) [Produkter](#) [Forbehold](#) [Hjelp](#)

## Startside

Spill lyd og følg med bilder og tekster under (PLASSHOLDER):



Klikk på et bilde for å lære om personlig hygiene:

Hånd-vask:



Dusjing og kropps-vask:



Stell av tenner:



Stell av hår:



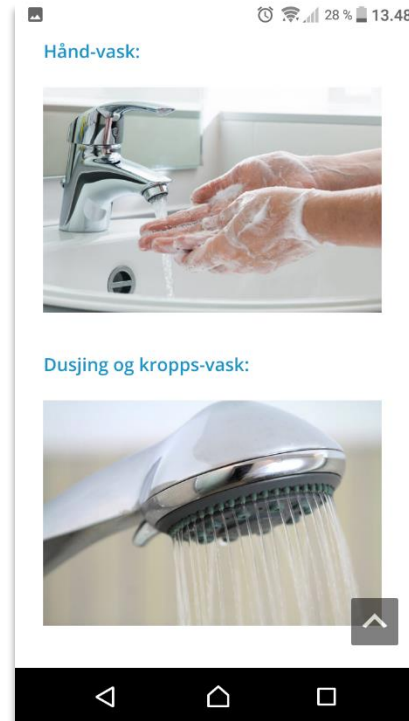
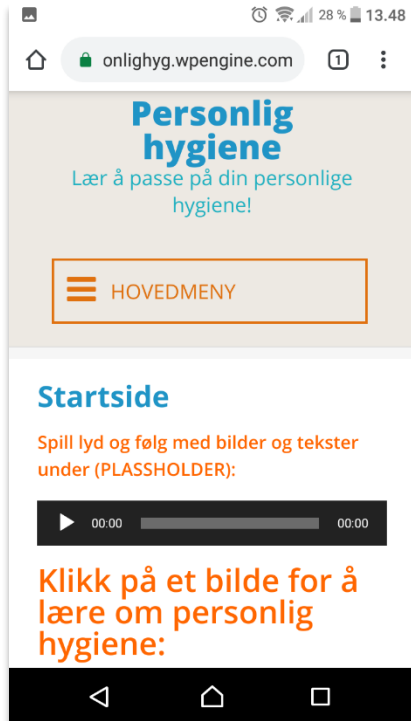
Rene klær:



Spising og hygiene:



# Responsivitet: smarttelefon



# Eksempel på et tema (p.t.)

## 1: Rene hender

Spill lyd og følg med teksten under (PLASSHOLDER):



Rene hender er viktig.  
Rene hender hjelper deg med å holde deg frisk.

Andre mennesker liker at du har rene hender.  
Det er best å hilse på folk som har rene hender.

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

Du bør vaske hendene før du lager mat.  
Du bør også vaske hendene før du spiser.

Rene negler er også god hånd-hygiene.



Skikkelig håndvask er viktig for ditt utseende og din helse.  
Å vaske hendene riktig gjør at hendene dine ser bra ut.  
Rene hender kan også gjøre at du holder deg frisk.

STARTSIDE

NESTE >>



# Eksempel på et tema (p.t.)

## 2: Riktig håndvask

Spill lyd og følg med teksten under (PLASSHOLDER):



Det er viktig å vaske hendene godt.

Du må vaske hendene med vann og såpe.

Ta først vann på hendene.

Ta så såpe på den ene hånden.

Gni begge håndflatene godt inn med såpe.

Vask mellom fingrene og oppå hendene.

Hvis du har skitt under neglene, bruk **negle-børste** .

Ta såpe på negle-børsten før du bruker den.

Du må skylle hendene godt og få bort alle såpe-rester.

Gni hendene litt når du skyller dem.

Tørk hendene etterpå med papir eller håndkle.

Har du tørre hender, bruk **hånd-krem**  hver dag.

STARTSIDE

<< FORRIGE

NESTE >>

Spill film (PLASSHOLDER):



Trykk her for å se eksempler på produkter for god hånd-hygiene.

Du kan lukke bildet ved å trykke på X i nederste hjørne til høyre.

**Karde AS**

Innovasjon Utvikling Ledelse





# Eksempel på et tema (p.t.)

## 3: Dårlig hånd-hygiene

Spill lyd og følg med teksten under (PLASSHOLDER):



Møkkete hender er dårlig hånd-hygiene.  
Veldig lange negler eller skitt under neglene  
er også dårlig hånd-hygiene.

Hvis du ikke har god hånd-hygiene,  
vil bakterier og virus trives på hendene dine.

Bakterier og virus kan gjøre deg syk.  
De kan for eksempel gjøre deg forkjølet  
eller gi deg omgangs-syke.

Bakterier og virus på hendene kan også smitte andre  
og gjøre dem syke.  
Det kan skje når du hånd-hilser på andre  
eller når dere tar på de samme tingene.

Andre mennesker kan altså smitte deg  
når de har dårlig hånd-hygiene.

Hvis du har møkkete hender,  
kan andre synes at det er ekkelt.

Husk å vaske hendene ofte nok og skikkelig bra!



Det er godt å ha god hånd-hygiene når du hånd-hilser  
på andre mennesker eller når dere tar på de  
samme tingene.  
Slike ting kan for eksempel være dør-håndtak,  
mobilen eller nett-brettet.

STARTSIDE

<< FORRIGE

QUIZ



# Eksempel på en quiz

## Dusjing og kropps-vask

### Side 1

1. Er det smart å dusje hver dag?
  - a) Ja, da har jeg god kropp-hygiene og føler meg fresh.
  - b) Nei, det er ingen som merker om jeg dusjer eller ikke.
  - c) Nei, da bruker jeg alt for mye varmt vann.
  
2. Hva lukter det lett av deg hvis du ikke dusjer etter trening?
  - a) Det lukter svette.
  - b) Det lukter ingen ting.
  - c) Det lukter lakris.

# Støttmateriell

Hva viser bildet?

Hva må de gjøre?



Kurs- og samtalemateriell om personlig hygiene for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU, med støtte fra ExtraStiftelsen.

Plakat  
2.a

Hvorfor er god personlig hygiene viktig?



Kurs- og samtalemateriell om personlig hygiene for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU, med støtte fra ExtraStiftelsen.

Plakat  
1.g

# Eksempel på en tegneseriestripe



# Lettere kropp

**Innhold:** Motivasjon og konkret veiledning innen mat, innkjøp, energiinntak og «lavterskelmosjon»

**Lansering:** Desember 2019

**Finansiering:** ExtraStiftelsen

**Samarbeid:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede

**Utprøving:** Peder Morset Folkehøgskole, Vaksdal og Farsund kommuner (det er plass for flere)

**Nettside:** [www.karde.no/lettere-kropp](http://www.karde.no/lettere-kropp)



# Støtte til vanlig arbeid

**Innhold:** Arbeidslivskunnskap for primærmålgruppen, arbeidsinkluderingsmetoden CE (Customized Employment) for støtteapparatet

**Lansering:** Desember 2019

**Finansiering:** ExtraStiftelsen

**Samarbeid:** Norsk Norsk Nettverk for Down Syndrom, Grete Wangen, Angelika Schafft

**Utprøving:** Asker kommune, Personalpartner AS, Spir Oslo AS

**Nettside:** [www.karde.no/vanligarbeid](http://www.karde.no/vanligarbeid)



# Ja vi kan! (Yes we can!)

**Innhold:** IKT-kunnskap for dagliglivet

**Lansering:** 2020

**Finansiering:** ExtraStiftelsen

**Samarbeid:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede

**Utprøving:** Ovennevnte

**Nettside:** [www.karde.no/yes-we-can](http://www.karde.no/yes-we-can)

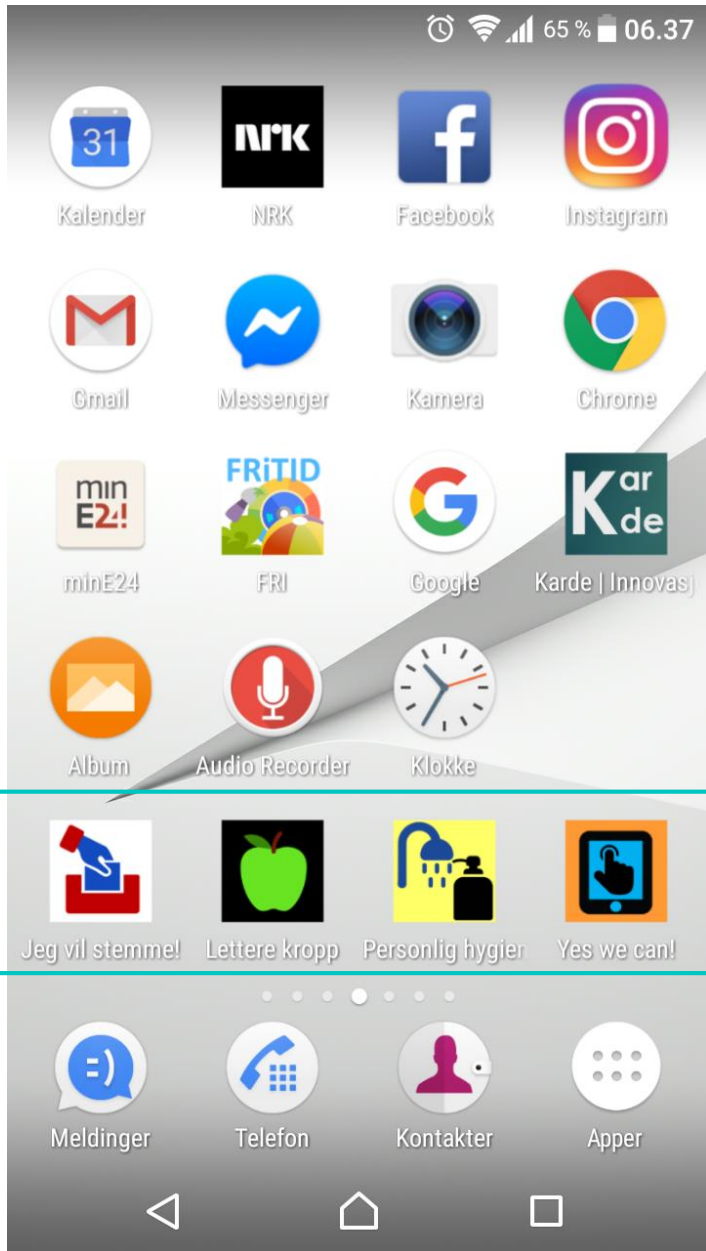


# Jeg vil stemme!

- Innhold:** Demokrati, politiske partier, valg  
Lettlest, tegnspråk, piktogrammer
- Lansering:** August 2019
- Finansiering:** Valgdirektoratet
- Samarbeid:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede, Signo Vivo
- Utpørving:** Ovennevnte
- Nettside:** [www.karde.no/jeg-vil-stemme](http://www.karde.no/jeg-vil-stemme)







Kontakt:

Riitta Hellman

[rh@karde.no](mailto:rh@karde.no)

982 112 00