

# Del 2: Egenskaper ved Kardes e-læringsressurser

Innhold i denne delen:

Grunnleggende prinsipper  
Layout og hjelpefunksjoner  
Støttmateriell for kurs og samtaler  
Planleggings- og oppfølgingsverktøy

**Grunnleggende prinsipper** i Kardes e-læringsressurser  
på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

Alle e-læringsressursene følger en rekke prinsipper som understøtter enkel bruk, forståelig innhold og en familielikhet mellom ressursene.

Prinsippene er:

- oversiktlig og enkelt design uten forstyrrende elementer
- ikke så mye på hver nettside, ikke så mye rulling (skrolling)
- enkelt språk (lettlest og lett forståelig informasjon)
- innlest naturlig tale
- illustrerende bilder, tegninger og korte filmer, eventuelt quiz og tegneserier
- enkle menyer og menyvalg
- navigering med enkle knapper
- responsivt (tilpasser seg til utstyret og skjermstørrelsen automatisk)
- ikke-lineært, dvs. at temaer og emner kan oftest brukes i fri rekkefølge
- gratis å bruke, ingen reklame
- ingen brukeridentifisering med brukernavn og passord, ingen informasjonskapsler



# Eksempler på elementer i Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): vanlig **sidestruktur** på PC/Mac

Tale (innlest tekst)

Lettleste tekster

Noen av ressursene  
har piktogrammer  
for tekstene

**Domoteus**  
Selvstendig liv i eget hjem

Startside Om piktogrammer Til hjelpere

## Bad og toalett

Mange har toalettet (doen) på badet.  
I noen boliger er det både et baderom og et toalettrom.

Både badet og toalettet er viktige rom for personlig **hygiene**.  
Rene og ryddige bad og toalett er behagelig både for deg selv og dem som besøker deg.

Badet og toalettet blir lett litt skitne og "pjuškete".  
Derfor er det viktig å rydde og rengjøre disse rommene ekstra godt.

Her får du mange råd for å holde badet og toalettet ryddige, rene og pene.  
Gå til temaet **Personlig hygiene** hvis du vil lære mer om din egen hygiene.

Startside

Rene og ryddige bad og toalett er til glede for deg selv og alle som besøker deg.

Toalettpapir-ruller går fort tomme og må bli skiftet.  
Ha noen nye ruller i nærheten av toalettet ditt.

**Trykk på en knapp for å navigere:**

- Bad og toalett
- Ryddig bad
- Vaske badet
- Vaske toalettet
- Utstyr på badet
- Sluk og rist

Startside Quiz om bad og toalett

Menypunkt for  
hjelpere/støttepersoner

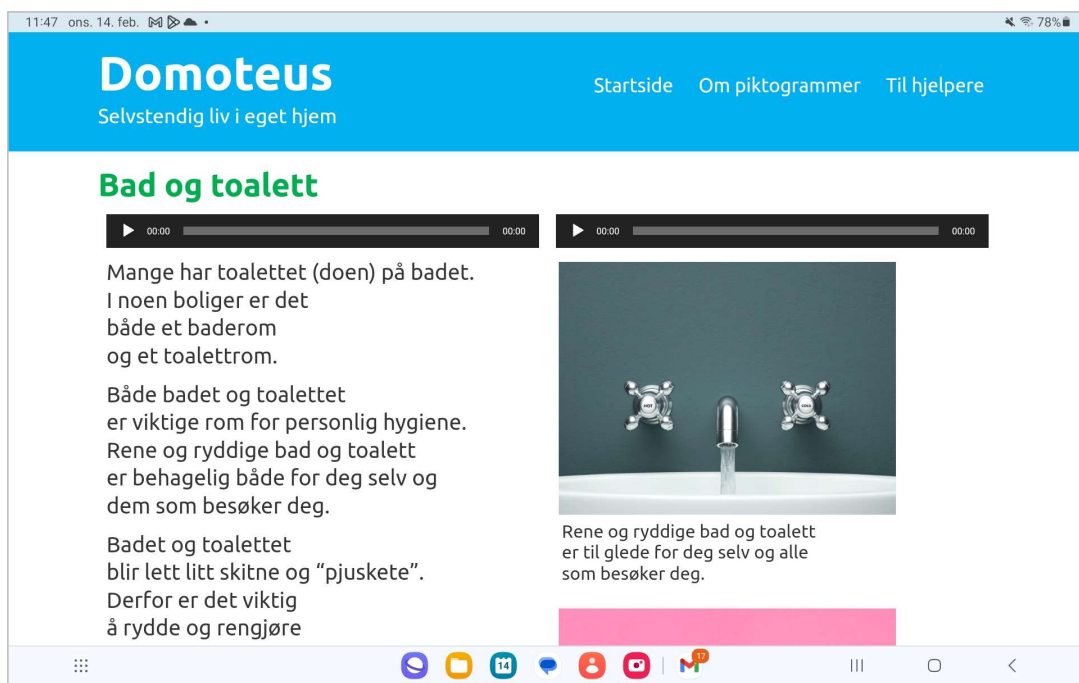
Forklarende bilder

Navigeringsknapper

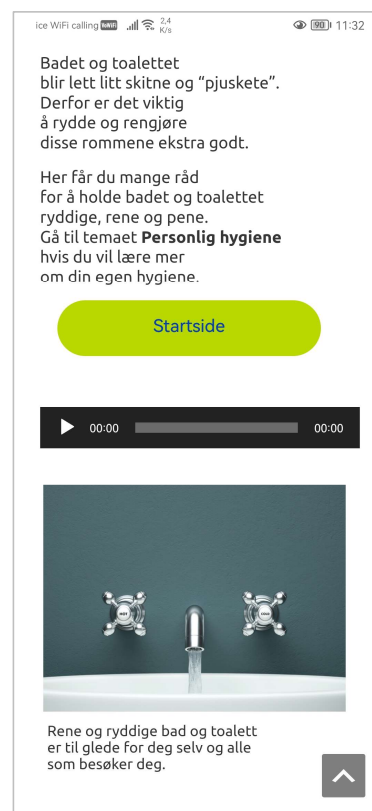
Adgang til quiz

## Responsivitet i Kardes e-læringsressurser på fra [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

E-læringsressursene er responsive.  
Dvs. at de tilpasser seg automatisk til skjermstørrelsen:



Utsnitt fra temaet 'Bad og toalett' på et nettbrett



Utsnitt fra temaet 'Bad og toalett' på en smarttelefon

## Eksempler på elementer i Kardes e-læringsressurser

på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): **motivasjonsblomst (resultateksempler)**

Sosial kompetanse er viktig for meg fordi:



Å ta vare på helsen er viktig for meg fordi:



# Eksempler på elementer i Kardes e-læringsressurser

på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): **Plakater til samtaler og gruppearbeid**

## Rollespill og diskusjon

Hva **skjer** her?  
Er det **hyggelig**?  
Hvorfor?



Gratulere vinneren

Karde AS  
Innovasjon Utvikling Ledelse

GRØN  
LAND  
FOLKEHØGSKOLE

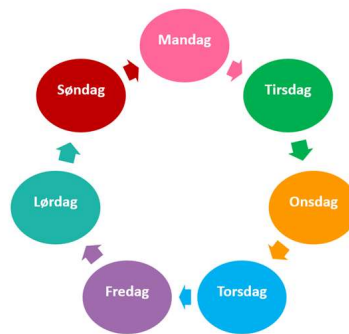
nfu  
Næringsmiddelindustri  
Forskning og Utvikling

STIFTELSEN  
DAM

© Kurs- og samtalemateriell om sosial kompetanse for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU og Grenland Folkehøgskole, med støtte fra Stiftelsen Dam. Med enerett.

## Oppgaver

Hvordan kan vi **spare** penger  
i **dagliglivet**?



---

---

---

---

---

---

---

---

© Kurs- og samtalemateriell om personlig økonomi for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU og Peder Morset folkehøgskole, med støtte fra Stiftelsen Dam. Med enerett.

Plakat  
7.a

## Analyse og diskusjon

Har dette noe med trygghet og  
sikkerhet å gjøre?



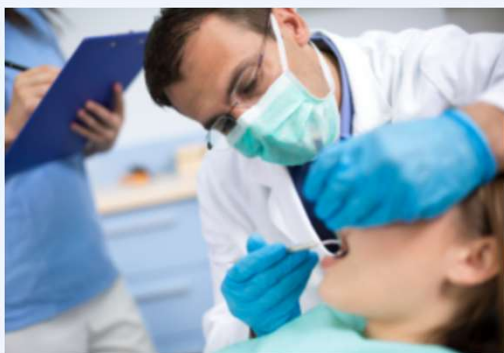
© Kurs- og samtalemateriell om å bo i eget hjem for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i prosjektet 'Domoteus' i samarbeid med NFU. Stiftelsen Dam støttet dette prosjektet. Med enerett.

Plakat  
5.b

Eksempler på elementer i Kardes e-læringsressurser  
på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): **quizer for repetisjon og egentesting**

## Test deg!

Test hva du faktisk kan om å være hos tannelegen.



Start!

Hva gjør en tannpleier ofte?

- gir pasienten godteri
- forteller vitser om stygge tenner
- renser tennene og fjerner tannstein

2/10

Du har 7 av maks 10

**Bra! Nesten alle svarene var riktig.**



Hvis du bruker litt mer tid på **Min egen helse**, lærer du alt.

Eksempler på planer og skjemaer i Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): **Ukeplan**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Medisiner</b>	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost
<b>Dagtid</b>	Jobb 9 –14.15	Jobb 8.30 – 14.30	Rengjøre leilighet Vaske klær Lage handleliste Handle	Jobb 9 – 14.30	Jobb 9 – 14.30	Lage handleliste Handle på morgenen Rengjøre det viktigste	Fellestur 11 –14.30
<b>Middag</b>	Lage middag selv med hjelp fra klokka 16	Fellesmiddag 16.30	Lage middag selv fra klokka 16	Fellesmiddag 16.30	Fellesmiddag 16.30	Lage middag sammen med kjæresten fra klokka 17 – få hjelp ved behov	Middag hos foreldre eller kjærestens foreldre
<b>Ettermiddag/ kveld</b>	Fotballtrening klokka 18.30	Kjærestetid etter middag	Enkeljympa klokka 19	Teatergruppe klokka 18	Spille og se TV på fellesrommet	Kjærestetid, eventuelt kino eller vennebesøk	
<b>Kveldsstell</b>	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd

En **redigerbar** av denne planen i Word kan [lastes ned her](#).



## Eksempler på planer og skjemaer i Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): Rengjøringsliste

### Uke 3

#### Gjøre rent, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster

- Støvsuge alle gulv i leiligheten
- Støvsuge dørmatten utenfor leiligheten og rundt matten.  
Bruk flatt munnstykke på støvsugeren.
- Støvsuge sofaen hvis det er rusk i den. Bruk flatt munnstykke.
- Vaske gulvet på:
  - badet
  - gangen
  - Kjøkkenet
  - andre steder med synlig skitt
- Vaske badet. Det vil si:
  - vasken
  - speilet
  - toalettet
  - tannbørsteholderen
  - skitt på dører og skuffer
- Vaske kjøkkenet der det er behov, som på
  - benkeplater
  - stekeovn
  - fliser over platetopp
  - grytekluter
  - kjøkkenvifte
- Skifte kjøkkenhåndkle
- Vaske klær
- Vanne blomster

### Uke 3

- Skrive handleliste

Det som står under gjøres ikke hver uke.  
Derfor er det viktig å gjøre det i dag.

- Vaske kjøleskap innvendig  
Ta ut mat og drikkhylle for hylle under vaskingen
- Vaske kroker og kroker på badet

Blått markerer opplæring.

Aktivitetene i blått bør gjøres sammen med en tjenesteyter.

Redigerbare rengjøringslister i Word kan lastes ned her:

- Rengjøringsliste [uke 1](#)
- Rengjøringsliste [uke 2](#)
- Rengjøringsliste [uke 3](#)
- Rengjøringsliste [uke 4](#)

# Eksempler på planer og skjemaer i Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): skjemaer for planlegging og oppfølging

## Oppfølgingskjema i e-læring om Min egen helse

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

Skjema nr. \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Hvem gjorde oppfølgingen? \_\_\_\_\_

Ha gjerne e-læringsressursen 'Min egen helse' framme når oppfølgingen gjøres (<https://helsevel.no/>). Slik er det mulig å ha en felles forståelse av det det er snakk om, og brukeren kan vise sine ferdigheter og be om avklaringer.

Hvor lenge har brukeren brukt e-læringsressursen 'Min egen helse'?

Begynnende vurdering     Underveisvurdering (flere)     Sluttvurdering

Dato: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Temaet som vurderingen gjelder (kryss av) – ett tema pr. skjema:

<input type="checkbox"/> Helse	<input type="checkbox"/> Hos legen	<input type="checkbox"/> Hos tannlegen
<input type="checkbox"/> Pasienten blir undersøkt	<input type="checkbox"/> Medisiner	<input type="checkbox"/> På sykehus
<input type="checkbox"/> Vanlige helseplager	<input type="checkbox"/> Øyeblikkelig hjelp	<input type="checkbox"/> Yrker innen helse
<input type="checkbox"/> Psykisk helse	<input type="checkbox"/> Kropp og sex	<input type="checkbox"/> Forebygging
<input type="checkbox"/> Hygiene	<input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/> Matvarer
<input type="checkbox"/> Teknologi for helse	<input type="checkbox"/> Helse og penger	<input type="checkbox"/> Ord forklart

Hvilken fase er brukeren i bruken av 'Min egen helse'?

Begynnende vurdering     Underveisvurdering (flere)     Sluttvurdering

Dato: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

© Oppfølgingskjema om det å lære om å ta vare på egen helse for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU, med støtte fra Stiftelsen Dam. Med enerett.

## Oppfølgingskjema i e-læring om Min egen helse

Brukerens kompetansenivå innen temaet (avkrysning på forrige side)

Aktuelle undertemaer	Godt	Noe	Lite	Intet

Generell overordnet framgang

Svært god     God     Middels     Ikke så god     Ingen

Ikke mulig å vurdere ennå (f.eks. i forbindelse med begynnende vurdering)

Hvor motivert virker brukeren å være for å lære om sin egen helse?

Lite motivert     Motivert     Veldig motivert

Ved liten motivasjon, hvilke motiveringstiltak har blitt gjort og/eller blir planlagt i samråd med brukeren?

---

---

---

---

© Oppfølgingskjema om det å lære om å ta vare på egen helse for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU, med støtte fra Stiftelsen Dam. Med enerett.

## Eksempler på planer og skjemaer i Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): **Årsplan**

### Domoteus: Utkast til årshjul

#### Januar

- Rydde bort julepynt
- Rydde bort evt. lys ute
- Ansvarsgruppemøte, oppdatere IP (individuell plan)
- Fødselsdagsfeiring, lage og sende invitasjoner, gjøre i stand til feiring

#### Februar

- Avise fryser
- Rydde i papirer i leiligheten, inkl. aviser
- Besøk hos tannlege/tannpleier

#### Mars

- Rengjøre skap og skuffer grundig
- Rengjøre kjøkkenvifte (filter og glassplate samt ramme) hvis matlagning i leiligheten
- Evt. skifte tannbørste/tannbørstehode
- Ved mye brukt stekeovn: Rense ovn og plater

#### April

- Støvsuge balkong/terrasse
- Vaske gulv og rekkverk på balkong/terrasse
- Ta ut stoler og bord til balkong/terrasse
- Evt. rense ski for klister

#### Mai

- Ta fram sommertøy og sommersko
- Kjøpe sommertøy og evt. -sko ved behov
- Vaske/få rensket skittent vintertøy

Et redigerbart "årshjul" i Word kan [lastes ned her](#).

### Tips

- Årshjul kan henges opp f.eks. på innsiden av en skapdør hos beboer.
- Det kan utformes som en sirkel, men er enklere å gjøre elektronisk ved månedvis oppsett, som her.
- Det bør helst være avkrysningsbokser.
- Det er i dette eksempelet valgt at beboer har fødselsdag i januar. Den nøyaktige datoen bør skrives inn.
- Det er i dette eksempelet valgt at beboer feirer jul. Andre høytider som erstatter julefeiring, bør evt. skrives inn.
- Årshjul bør tilpasses individuelt. Noen kan ha behov for andre aktiviteter enn her. Og det kan hende at fryseboksen avises automatisk, at ikke beboer bruker ski om vinteren (kanskje er det heller en sykkel som bør stelles med), at beboeren ikke har balkong eller terrasse, at balkong/terrasse bør beises hvert andre år, at beboeren ikke reiser på ferie om sommeren osv.
- Aktiviteter rundt solstol er tatt med fordi mange med utviklingshemning er lite ute, heller ikke på balkongene/terrassene sine. De får da lett en D-vitaminmangel. At balkongmøbler tas inn hvis beboer er på flere ukers ferie og bør like ved en vei som støver mye, er nyttig for å slippe ekstra støvsuging/vask av møbler og noen ganger for møblenes holdbarhet.
- Dette årshjulet er laget med forutsetning om at en del aktiviteter gjøres regelmessig gjennom året. En 4-ukers "turnus" for rengjøring av leiligheten kan anbefales.
- Man kan evt. sette opp fridager som helligdager og ferie på et årshjul.