

# Verktøykasse for inspirasjon, metode og kurs: Bruk av e-læring for mennesker med utviklingshemning i tjenesteyting

[Del 1: Introduksjon og inspirasjon \(s. 2\)](#)

[Del 2: Egenskaper ved e-læringsressursene \(s. 9\)](#)

[Del 3: Referansetabeller for e-læring: Kartlegging, planlegging, opplæringsmål og oppfølging \(s. 20\)](#)

[Del 4: Kobling av e-læringsressursene til den nasjonale veilederen Gode helse- og omsorgstjenester... \(s. 32\)](#)

[Del 5: Modell for bruken av e-læringsressursene i tjenesteyting \(s. 37\)](#)

[Del 6: Kurs/workshop og selvstudium \(s. 45\)](#)

[Del 7: Praktiske oppgaver for tjenesteytere \(s. 48\)](#)

[Del 8: NAKU – Nasjonalt kompetanse-miljø om utviklingshemning \(s. 55\)](#)

[Del 9: KS sitt kursopplegg Velferdsteknologiens ABC \(s. 58\)](#)

[Del 10: Informasjonsmaterieell \(s. 62\)](#)

[Prosjekt- og kontaktinformasjon \(s. 55\)](#)

# Del 1: Introduksjon og inspirasjon

## Innhold i denne delen:

Hvem og hva er denne verktøykassen ment for, og hvordan bruke den

Mål og målgrupper

Temaer som Kardes e-læringsressurser dekker

Inspirasjonsvideo

E-læringsressursene pr. navn og lenker til dem

# Hvem og hva er denne verktøykassen ment for, og hvordan bruke den?

## For hvem?

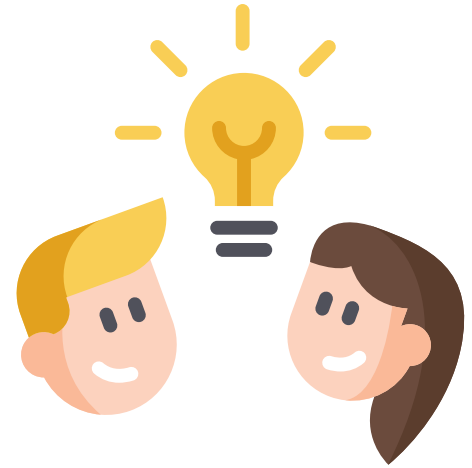
- Verktøykassen er først og fremst utviklet for tjenesteytere i kommunene og lærere i skolen.
- Den kan også brukes av pårørende og ikke minst av jobbveiledere, assistenter, miljøterapeuter og mange andre yrkesgrupper som jobber med mennesker med utviklingshemning.

## For hva?

- Verktøykassen gjør at det blir enklere å ta i bruk og mestre **e-læring** og eventuelt flere digitale hjelpemidler.
- Hovedhensikten med verktøykassen er å kunne gi motiverende opplæring til mennesker med utviklingshemning slik at de kan oppnå et mer selvstendig liv.  
E-læring kan også være et element i en meningsfull hverdag gjennom læringsglede og økt mestring.
- Verktøykassen er også en **kurspakke**.

## Hvordan?

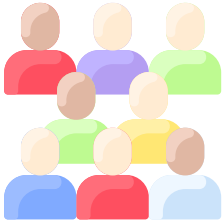
- Verktøykassen har flere deler. De kan benyttes i **fri rekkefølge** ut fra interesser og behov – også delvis.
- Gruppeopplæring er aktuelt på skoler og i dag- og aktivitetssentre med **dagsplan**, mens én-til-én er kanskje mer aktuelt i boliger, for eksempel ved hjelp av et **månedstema** eller på **samlingsstunder**.
- Dere kan fritt kopiere og modifisere materiell fra verktøykassen for å lage egne kurs, men husk å vise til denne verktøykassen som kilde.





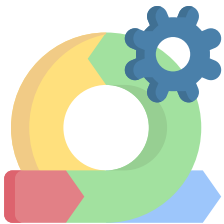
## Mål

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



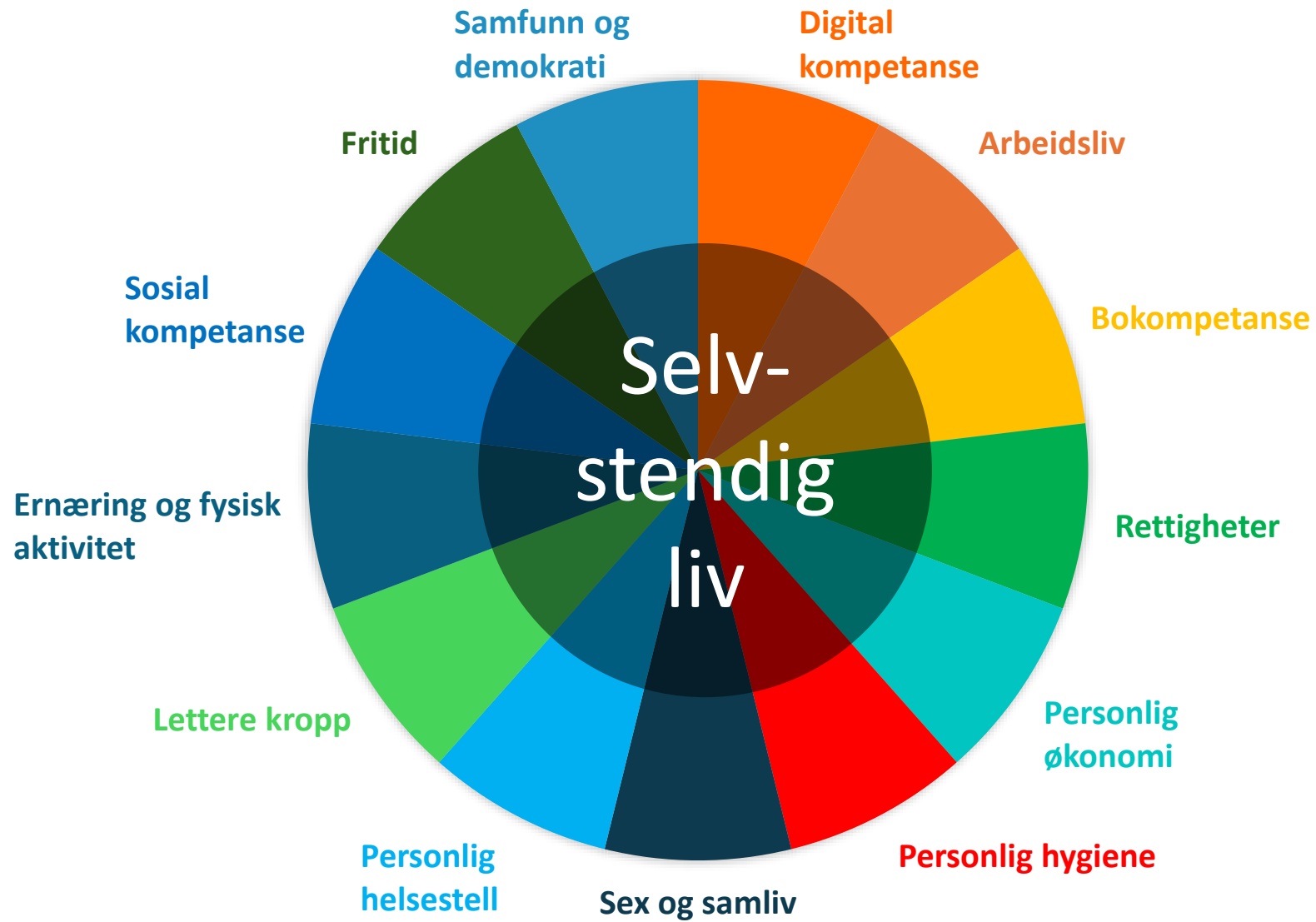
## Målgrupper

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



## Metode

- tilrettelagt e-læring
- oftest med støttemateriell for hjelpere/støttepersoner (egen seksjon)



Plassholder for inspirasjonsvideoen



Videoen blir lagt ut  
her i slutten av  
desember 2024.

# Her fins **adgang** til e-læringsressursene på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

(trykk på bilder for å gå direkte til ressursene)

## Diverse emner



## Arbeidsliv



## Bolig



## E-læring for barn



De fleste e-læringsressursene har under hjelpere/støttepersoners meny punkt veiledning om hvordan lage snarveier til ressursene på brukerens nettbrett og mobil, og hvordan lage QR-koder for adgang til ressursene.

# Her fins adgang til e-læringsressursene på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

## Mat, ernæring og fysisk aktivitet



## Teknologi



## Samfunn



De fleste e-læringsressursene har under hjelpers/støttepersoners meny punkt veiledning om hvordan lage snarveier til ressursene på brukerens nettbrett og mobil, og hvordan lage QR-koder for adgang til ressursene.



# 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 familielighet 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

The screenshot shows the Domoteus website interface. At the top, there is a blue header with the logo 'Domoteus' and the tagline 'Selvstendig liv i eget hjem'. Navigation links include 'Startside', 'Om piktogrammer', and 'Til hjelpere'. The main content area is titled 'Bad og toalett' and contains several text blocks and images. A video player is visible at the top of the content area. The text discusses the importance of hygiene in bathrooms and provides tips for keeping them clean. There are two images: one of a clean sink and one of a toilet paper roll. At the bottom, there are several navigation buttons with icons, including 'Startside' and 'Quiz om bad og toalett'.

Menypunkt for  
hjelpere/støttepersoner

Forklarende bilder

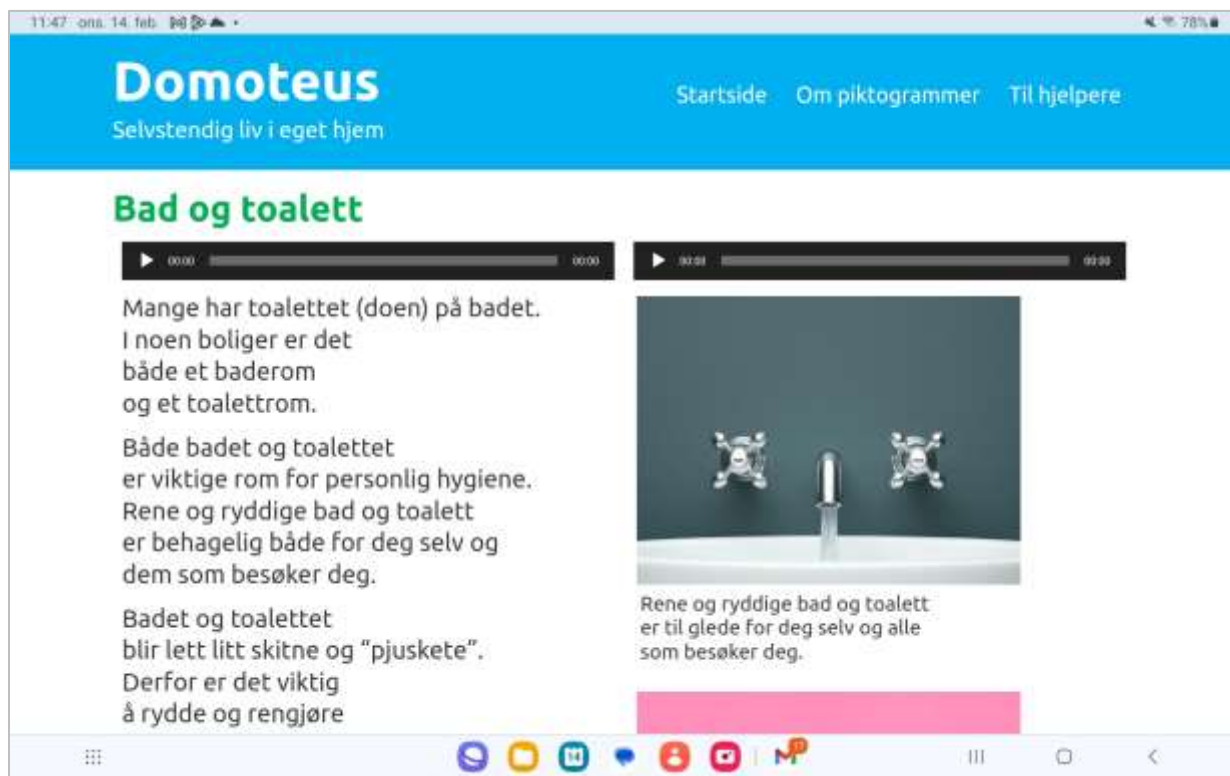
Navigeringsknapper

Adgang til quiz

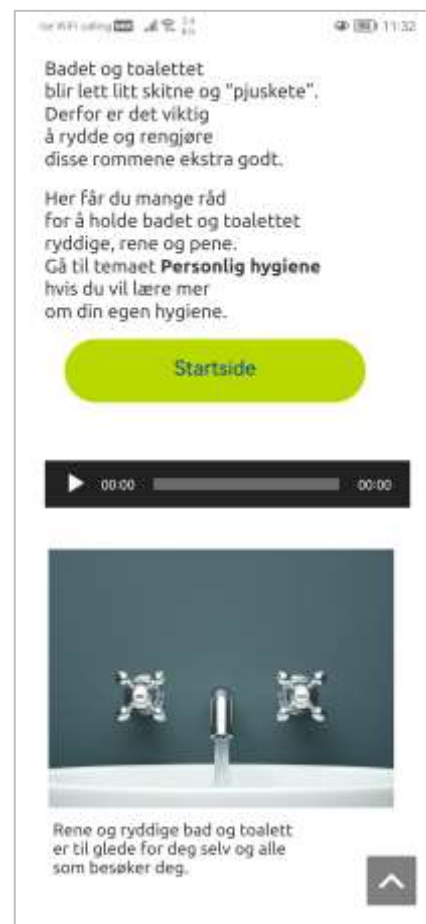
## Responsivitet i Kardes e-læringsressurser på fra [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

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?



Gratulerer vinneren

Karde AS

GRØN LAND

nfu



© Kurs- og samtalemateriell om sosial kompetanse for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i samarbeid med NFU og Grønland 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 'Domotus' 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 drikke hylle for hylle under vaskingen
- Vaske kriker 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 matlaging 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 månedsvis 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 belses 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 bor 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.

# 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)	<a href="https://aldringoghelse.no/wp-content/uploads/2020/09/adl-vurdering-sporreskjema-2019-int00006-web-2.pdf">aldringoghelse.no/wp-content/uploads/2020/09/adl-vurdering-sporreskjema-2019-int00006-web-2.pdf</a>	ja	Bruk av telefon – Innkjøp – Matlaging – Husarbeid – Vasking av klær – Transport – Ansvar for egne medisiner – Håndtere egen økonomi
PADL (personnære aktiviteter i dagliglivet)			Toalett – Spising – Påkledning – Egenpleie – Fysisk bevegelse – Kroppsvask
En samling av kartleggingsverktøy som dekker et stort antall temaer og emner	<a href="https://stiftelsensor.no/kompetanse/kartleggingsbank">https://stiftelsensor.no/kompetanse/kartleggingsbank</a>	ja	Somatisk helse – Psykisk helse – Arbeid – Nettverk, aktiviteter og ferdigheter – Kommunikasjon og atferd – Miljømessig og organisatoriske forhold – Aldring og demens
IPLOS-funksjonsvariabler	<a href="http://www.helsebiblioteket.no/innhold/nasjonale-veiledere/iplos">www.helsebiblioteket.no/innhold/nasjonale-veiledere/iplos</a>	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	<a href="http://ekkografisk.no/bestilling/kroppkunn-sexkunn/">ekkografisk.no/bestilling/kroppkunn-sexkunn/</a>	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](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

Opplæringsbehov knyttet til ...	E-læringsressurs og For hjelpere	Quiz	Dette kan brukeren lære om
Personlig hygiene	<a href="http://personlighygiene.no">personlighygiene.no</a> <a href="http://personlighygiene.no/til-stottepersoner/">personlighygiene.no/til-stottepersoner/</a>	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	<a href="http://pengerogmeg.no">pengerogmeg.no</a> <a href="http://pengerogmeg.no/for-stottepersoner/">pengerogmeg.no/for-stottepersoner/</a>	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	<a href="http://samspillere.no">samspillere.no</a> <a href="http://samspillere.no/til-hjelpere/">samspillere.no/til-hjelpere/</a>	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	<a href="http://helsevel.no">helsevel.no</a> <a href="http://helsevel.no/til-stottepersoner/">helsevel.no/til-stottepersoner/</a>	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](http://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	<a href="http://domoteus.no">domoteus.no</a>  <a href="http://domoteus.no/tilstottepersoner/">domoteus.no/tilstottepersoner/</a>	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!)	<a href="http://matfilmer.org">matfilmer.org</a>	nei	Afrikansk tomatsuppe – Avokadosalat – Blomkålssuppe – 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](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

Opplæringsbehov knyttet til ...	E-læringsressurs For hjelpere	Quiz	Dette kan brukeren lære om
Ernæring og trening	<a href="http://matogtrivsel.no">matogtrivsel.no</a>	ja	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 – Forskjellige aktiviteter – Spising og trening
Arbeidslivet	<a href="http://laboris.no">laboris.no</a>	ja	Ulike jobber – Å få ny jobb – Rettigheter og plikter – Riktig oppførsel på jobb – Hjelp og støtte – Helse, miljø og sikkerhet
Nettvett	<a href="http://mittnettvett.no">mittnettvett.no</a>	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	<a href="http://karde.no/kdr">karde.no/kdr</a>	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](http://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>	<a href="http://allverdensmat.no">allverdensmat.no</a>		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>	<a href="http://jegkanogvil.no">jegkanogvil.no</a>		<i>(under utvikling)</i>

## Opplæringsbehov knyttet til ... og direkte lenker til videoer

### Arbeid

[Haran på McDonald's](#) (Laboris.no)

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

[Data og jobbrelevante 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)

## 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)

[Fingernebler, 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)

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

## 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)

## 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, Personlighhygiene.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](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

Dokument	Fins her	Dette dekker den	Redigeres med
Utkast til årshjul med eksempler	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Utkast-til-årshjul.docx">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Utkast-til-årshjul.docx</a>	Vanlige oppgaver i et hjem for hver måned i ett år	Word
Eksempel på ukeplan	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Ukeplan.docx">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Ukeplan.docx</a>	Ukeplan med dagskolonner for oppgaver med tidsintervaller hver dag	Word
Husarbeid/rengjøring uke 1	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-1.docx">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-1.docx</a>	Første ukes sjekkliste for å gjøre rent, rydde, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster	Word
Husarbeid/rengjøring uke 2	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-2.docx">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-2.docx</a>	Andre ukes sjekkliste for å gjøre rent, rydde, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster	Word
Husarbeid/rengjøring uke 3	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-3.docx">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-3.docx</a>	Tredje ukes sjekkliste for å gjøre rent, rydde, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster	Word
Husarbeid/rengjøring uke 4	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-4.docx">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2020/11/Rengjøringsliste-uke-4.docx</a>	Fjerde ukes sjekkliste 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](http://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)	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2023/02/Evaluering_oppfolging_Domoteus.pdf">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2023/02/Evaluering_oppfolging_Domoteus.pdf</a>	-
Planleggings- og oppfølgingsskjema	Emner innen personlig helsestell (Min egen helse)	<a href="https://helsevel.no/wp-content/uploads/2023/05/Evaluerings-og-oppfolgingsskjema-Min-egen-helse.pdf">https://helsevel.no/wp-content/uploads/2023/05/Evaluerings-og-oppfolgingsskjema-Min-egen-helse.pdf</a>	-
Planleggings- og oppfølgingsskjema	Emner innen personlig økonomi (Penger og meg)	<a href="https://pengerogmeg.no/wp-content/uploads/2021/04/Evaluerings-og-oppfolgingsskjema-Penger-og-meg.pdf">https://pengerogmeg.no/wp-content/uploads/2021/04/Evaluerings-og-oppfolgingsskjema-Penger-og-meg.pdf</a>	-
Planleggings- og oppfølgingsskjema	Emner innen sosial kompetanse (Samspill)	<a href="https://samspillere.no/wp-content/uploads/2023/02/Evaluering_oppfolging_Sosial_kompetanse.pdf">https://samspillere.no/wp-content/uploads/2023/02/Evaluering_oppfolging_Sosial_kompetanse.pdf</a>	-
Kursbevis	Selvstendig liv i eget hjem (Domoteus)	<a href="https://domoteus.no/wp-content/uploads/2022/08/Kursbevis-MAL.pdf">https://domoteus.no/wp-content/uploads/2022/08/Kursbevis-MAL.pdf</a>	-
Kursbevis	Personlig helsestell (Min egen helse)	<a href="https://helsevel.no/wp-content/uploads/2023/07/Kursbevis-MAL-Samspill.docx">https://helsevel.no/wp-content/uploads/2023/07/Kursbevis-MAL-Samspill.docx</a>	Word
Kursbevis	Personlig økonomi (Penger og meg)	<a href="https://pengerogmeg.no/wp-content/uploads/2022/09/Kursbevis-MAL-PoM.pdf">https://pengerogmeg.no/wp-content/uploads/2022/09/Kursbevis-MAL-PoM.pdf</a>	-
Kursbevis	Sosial kompetanse (Samspill)	<a href="https://samspillere.no/wp-content/uploads/2023/04/Kursbevis-MAL-Samspill.docx">https://samspillere.no/wp-content/uploads/2023/04/Kursbevis-MAL-Samspill.docx</a>	Word

# Del 4: Kobling av e-læringsressursene til den nasjonale veilederen om Gode helse- og omsorgstjenester...

Innhold i denne delen:

Personsentrerte og individuelt tilrettelagte tjenester

Livsfaser og overganger

Helseoppfølging



# Slik kobler dere den **nasjonale veilederen** om Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming med e-læringsressursene på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

## **Kapittel 3: Personsentrerte 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!, Verdensmat

### Domoteus

Hjemmetrening og videokontakt, Sosial kompetanse

Vanlig arbeid for personer med utviklingshemming

Vanlig arbeid for støtteapparatet

Hjemmetrening og videokontakt, Mosjon og trening

Mat og trivsel, Lettere kropp

Mosjon og trening, Lettere kropp, Bli glad

Kjenn dine rettigheter, Jeg vil stemme!

Ja, vi kan!

# Slik kobler dere den **nasjonale veilederen** om Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming med e-læringsressursene på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

## Kapittel 4: Livsfaser og overganger

Gode overganger når tjenestemottaker blir voksen for personer med utviklingshemming og deres familier for en aktiv og meningsfylt tilværelse og mestring av dagliglivets gjøremål

- mestring og selvstendighet i dagliglivets gjøremål
- helseoppfølging
- vennskap og etablerte relasjoner med jevnaldrende
  
- psykisk helse
- overgang skole - jobb/VTA/sysselsetting/dagaktivitet
- velferdsteknologi
- økonomi
- vergeordningen
- mestring i bolig ved flytting fra foreldrehjem

[Domoteus, Kom og se – så godt!](#)

[Min egen helse](#)

[Sosial kompetanse](#)

[Sammen med andre](#)

[Hjemmetrening og videokontakt](#)

[Mosjon og trening](#)

[Min egen helse](#)

[Støtte til vanlig arbeid, Gode eksempler – jobb](#)

[Domoteus, Ja, vi kan!](#)

[Penger og meg](#)

[Kjenn dine rettigheter](#)

[Domoteus](#)



# Slik kobler dere den **nasjonale veilederen** om Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming med e-læringsressursene på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

## 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  
[www.laboris-stotte.no](http://www.laboris-stotte.no)     for støtteapparatet, herunder:  
[Gode eksempler – jobb](#)

### 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



# Slik kobler dere den nasjonale veilederen om Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming med e-læringsressursene på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

## Kapittel 6 – Helseoppfølging

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

- lære om egne sykdommer – kroniske og akutte
- håndtere og mestre egne helseproblemer
- tiltak bør involvere aktuelle fagpersoner og eventuelt nærmeste pårørende

[Min egen helse](#)

[Min egen helse](#)

[Min egen helse](#)

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

- en aktiv og meningsfylt tilværelse i felleskap med andre
- støtte til fysisk aktivitet, godt kosthold
- opplæring i sosiale ferdigheter
- årlig helsekontroll hos fastlegen

[Hjemmetrening og videokontakt](#)

[Mosjon og trening](#)

Som over samt [Mat og trivsel](#) og [Lettere kropp](#)

[Sosial kompetanse](#)

[Min egen helse](#)

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

[Personlig hygiene](#)

[Min egen helse](#)



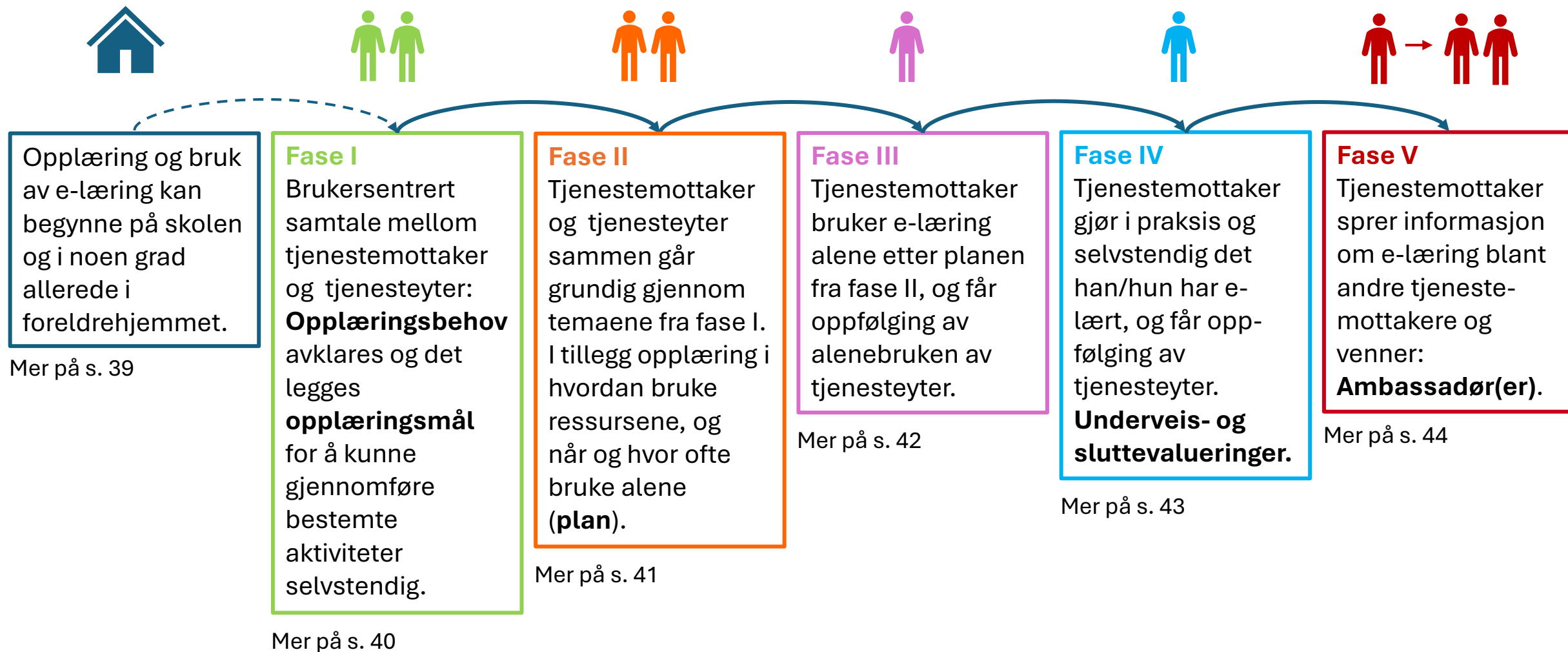
# Del 5: Modell for bruken av e-læringsressursene i tjenesteyting

Innhold i denne delen:

En 6-delt fasemodell for bruken av e-læringsressursene i tjenesteyting:

Fra skolen og foreldrehjemmet til spredning av informasjon

# Slik kan dere bruke Kardes e-læringsressurser fra [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering) i tjenesteyting: **Faseoversikt**

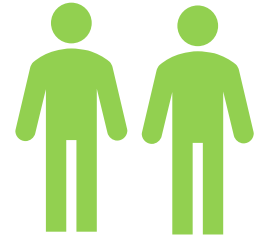




Opplæring og bruk av e-læring kan:

- begynne på skolen
- i noen grad begynne allerede i foreldrehjemmet før flytting til eget hjem
- skje i foreldrehjemmet over lenger tid med samme målsetting som vist i Fase IV
- helst bli koplet til praktiske oppgaver som er mulig å få støtte til fra e-læringen

En forutsetning er at e-læring blir introdusert til lærere og pårørende (foreldre). Kommunen kan gi informasjon i forbindelse med prosessen å planlegge og forberede flytting fra foreldrehjemmet til eget hjem.



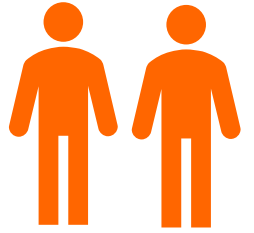
## Fase I

Brukersentrert samtale mellom tjenestemottaker og tjenesteyter: **kartlegging, forventningsanalyse og behovsavklaring**, gjerne ved hjelp av eksisterende verktøy:

- Spørsmål som tjenestemottakeren skal svare på:  
"Hvilken opplæring ønsker og trenger jeg?"
- Kartlegging av behov, eksempelvis vha. IADL- og PADL-skjemaer (s. 21).
- Se på e-læringsressurs(-er) sammen og velge ut tema(-er) som svarer til behovene.

Her avklares altså de viktigste **opplæringsbehovene** og legges konkrete **opplæringsmål** for å kunne gjennomføre bestemte aktiviteter selvstendig.





## Fase II

Tjenestemottaker og tjenesteyter sammen går **grundig gjennom** temaene fra Fase I, ett og ett, i hensiktsmessig tempo for ønsket framdrift ut fra tjenestemottakerens forutsetninger og motivasjon.

Motivasjonsblomsten (s. 13) kan brukes for å synliggjøre verdien av å kunne mer innen behovsområder. Kanskje trengs flere "seanser".

**I tillegg** gis opplæring i:

- hvordan bruke e-læringsressursene best mulig for den aktuelle tjenestemottakeren, inkl. konkret opplæring av den tekniske bruken som fri rekkefølge, navigering, evt. quizer o.l.
- når og hvor ofte e-læring skal brukes alene (f.eks. som del av en ukeplan, s. 16)



### Fase III

Tjenestemottaker bruker e-læring alene etter planen fra Fase II, og får oppfølging av alenebruken av tjenesteyter.

Tjenesteyter bør notere evt. behov for repetisjon av opplæring eller understøtte mindre korreksjoner umiddelbart.



## Fase IV

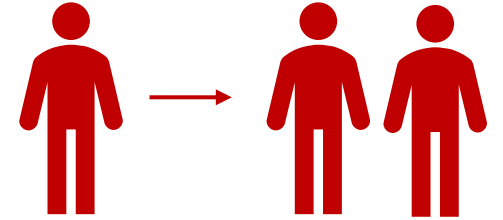
Endelig målsetting:

Tjenestemottaker mestrer å gjøre i praksis og selvstendig det han/hun har e-lært, og får oppfølging av tjenesteyter.

**Underveis- og sluttevaluering:** Er/blir opplærings-mål(-ene) oppnådd?

Konkret planlegging av repetisjoner, Overlæring bør benyttes. Dvs. at den det gjelder trener mange flere ganger enn til han/hun mestrer noe for første gang.

Tilbake til Fase I, II eller III, avhengig av situasjon, behov eller evalueringresultat. Det kan være aktuelt å stille nye opplæringsmål i Fase I.



**Fase V** Tjenestemottaker oppmuntres til å spre informasjon om e-læring blant andre mennesker med utviklingshemning i samme situasjon.

Dvs. at **tjenestemottakere** kan bli **ambassadører** som forteller om og demonstrerer e-læring for andre brukere.

Det kan være f.eks. på skolen, jobben eller dagsenteret, eller blant venner. Det kan med fordel også være tjenestemottakere som bor samme sted som han eller hun som allerede har tatt i bruk e-læring.

**Tjenesteytere** kan også være ambassadører vis-a-vis tjenesteytere og andre kolleger som kan ha nytte av å fremme e-læring i sine stillinger.

# Del 6: Kurs/workshops og selvstudium

## Innhold i denne delen:

Forberedelser, gjennomføring og anvendelse

Tips for fysisk kurs eller workshop

Tips for selvstudium

# Selvstudium av Kardes e-læringsressurser

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

## 1. Forberedelser

- Bla gjennom *hele* verktøykassen for å få en oversikt av den.
- Velg et eller flere temaområder for e-læring som er av spesiell interesse eller relevans for din(e) tjenestemottaker(e). Bruk f.eks. sidene 5, 7-8 og 22-25 for å velge aktuell(e) e-læringsressurs(er). De fleste e-læringsressursene er ikke-lineære, dvs. at temaene som vises på hjemmesiden av ressursen kan tas i *fri rekkefølge*. Temaene er dermed også *selvstendige* kunnskapsenheter som kan brukes uavhengig av andre temaer. Det samme gjelder ofte for undertemaer.
- Lag en konkret plan for selvstudiet, f.eks. hvilke dager og klokkeslett, og hvor lenge av gangen du skal jobbe med stoffet for senere å mestre å lære det bort.

## 2. Gjennomføring

- Gå til én e-læringsressurs av gangen. Gå gjennom ressursen tema for tema, og hvert undertema når slike fins. Gå også gjennom støttemateriellet som vanligvis fins under eget meny punkt for hjelpere/støttepersoner.
- Notér hvilke temaer og undertemaer og evt. støttemateriell som vil være særdeles nyttige for din(e) tjenestemottaker(e)

## 3. Anvendelse

- Planlegg opplæring slik det foreslås i Del 2 (Metode for bruken av e-læringsressursene).
- Velg temaer og undertemaer for opplæringen. Lag en konkret timeplan for opplæring av bruken av e-læring for din(e) tjenestemottaker(e).
- Bruk gjerne planleggings- og oppfølgings skjemaer som fins blant støttemateriellet i flere av e-læringsressursene (s. 17-18 og 30-31).

# Webinar eller kurs/workshop om Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering): **Nyttige tips**

## Viktige punkter for vellykket kursarrangement når det er snakk om ...

### ... fysisk kurs eller workshop:

1. Utforme navn og kort beskrivelse for arrangementet.
2. Bestem dato(er) og klokkeslett. Påse at datoen(e) ikke kolliderer med andre fagarrangementer (f.eks. konferanser) eller når mange har fri (fellesferien, jul, påske, høst- og vinterferie).
3. For fysisk kurs, finn egnede lokaler med nødvendig teknisk utstyr.
4. Lag program basert på denne verktøykassen.
5. Inngå avtaler med innledere, en møteleder og flere praktiske hjelpere (og ha reserver som kan steppe inn ved behov).
6. Lag et dekkende utgiftsbudsjett og kalkulér finansiering (deltakergebyr, tilskudd m.m.). Definer betalingsmetode for et evt. deltakergebyr.
7. Inviter deltakere. Informer om transport, veifinning, overnatting o.l. Bruk flere kanaler som e-post, Facebook-grupper, annonser i fagtidsskrifter o.l. Gjenta flere ganger. Ha et system for påmelding av deltakere.
8. Planlegg og bestill servering hvis fysisk kurs.
9. Få inn innledernes foredrag digitalt, skriv ut program og evt. navneskilt.
10. Organiser skilting og registrering på stedet hvis fysisk kurs.
11. Ha en plan for etterarbeid som opprydding av lokaler (hvis fysisk kurs), forsendelser av presentasjoner og et digitalt evalueringsskjema til deltakerne, kursbevis, betalinger o.l.
12. Dokumentér det som ble gjort (og ikke), til neste gang.

### ... webinar:

Følg spesielt punktene 1, 2, 4, 5 og 7 til venstre.

Bestem hvilket digitalt verktøy som skal benyttes (Teams, Zoom, Google Meet, Skype osv.) som skal benyttes.

Informér de møtedeltakerne om verktøyet og send møteinvitasjon til det digitale møtet med program og annen info.

De som godkjenner invitasjonen får vanligvis møtelenken automatisk lagret i kalenderen sin. Send likevel til alle deltakere møtelenke, passord/kode og annen teknisk informasjon.

Bestem hvorvidt deltagerne skal kunne samhandle med foredragsholdere eller møtelederen, arbeide i grupper eller se opptak av kurset. Skaff evt. teknisk bistand til gjennomføring, for eksempel en person som behersker møteapplikasjonen svært godt.

Etterarbeidet består bl.a. om forsendelser av presentasjoner, kursbevis og et digitalt evalueringsskjema til deltakerne.

Det er også smart å dokumentere gjennomført arbeid for å arrangere neste webinar.

# Del 7: Praktiske oppgaver for tjenesteytere

Innhold i denne delen:

Hvorfor e-læring?

Suksessfaktorer og fiaskofaktorer

Hvilken e-læring passer best?

Motivasjonsblomst

Kost- og nytteanalyser



## Praktiske oppgaver for workshops eller refleksjon i selvstudium om Kardes e-læringsressurser: Hvorfor e-læring?

Hvorfor kan satsing på **e-læring** være en nyttig investering for **kommunen**?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Hvorfor kan **e-læring** være et godt hjelpemiddel for **tjenestemottakeren**?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Hvorfor kan **e-læring** være et godt virkemiddel i jobben til **tjenesteyteren**?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



## Praktiske oppgaver for om Kardes e-læringsressurser: Suksessfaktorer



Hvilke faktorer vil gjøre at e-læring **blir vellykket** (fra kommunens perspektiv)?

---

---

---

---

Hvilke faktorer vil gjøre at e-læring **blir vellykket** (fra tjenesteyterens perspektiv)?

---

---

---

---

Hvilke faktorer vil gjøre at e-læring **blir vellykket** (fra tjenestemottakerens perspektiv)?

---

---

---

---

## Praktiske oppgaver for kurs om Kardes e-læringsressurser: Fiaskofaktorer



Hvilke faktorer kan gjøre at e-læring **ikke lykkes** (fra kommunens perspektiv)?

---

---

---

---

Hvilke faktorer kan gjøre at e-læring **ikke lykkes** (fra tjenesteyterens perspektiv)?

---

---

---

---

Hvilke faktorer kan gjøre at e-læring **ikke lykkes** (fra tjenestemottakerens perspektiv)?

---

---

---

---

## Praktiske oppgaver for kurs om Kardes e-læringsressurser: Hvilken e-læring passer best?

### Her kan du gjøre to litt ulike øvelser, avhengig av om en tenkt tjenestemottaker har...

#### ... flere eller noe **uklare** opplæringsbehov:

1. Tenk på en tenkt tjenestemottakers opplæringsbehov (altså en forestilt person, men som du erfaringsmessig "kjenner").
2. Last ned IADL og PADL-skjemaene fra Aldring og helse (s. 21).
3. Velg 1-2 områder med særs viktige områder med **opplæringsbehov** (der "skoen trykker" mest for den tenkte personen).
4. Kople **behovene** mot **temaer** i e-læringsressursene dekker ved å kople dem
  - mot tabeller på (s. 22-25) eller
  - direkte mot e-læringsressursene som vist på s. 7-8.
5. Klikk deg til ressursen(e) og gå gjennom dem med overordnet blikk. Se om du finner stoff som du kan bruke for å gi e-læringsbasert opplæring for områdene du har pekt på.

#### ... ett eller få **tydelige** opplæringsbehov:

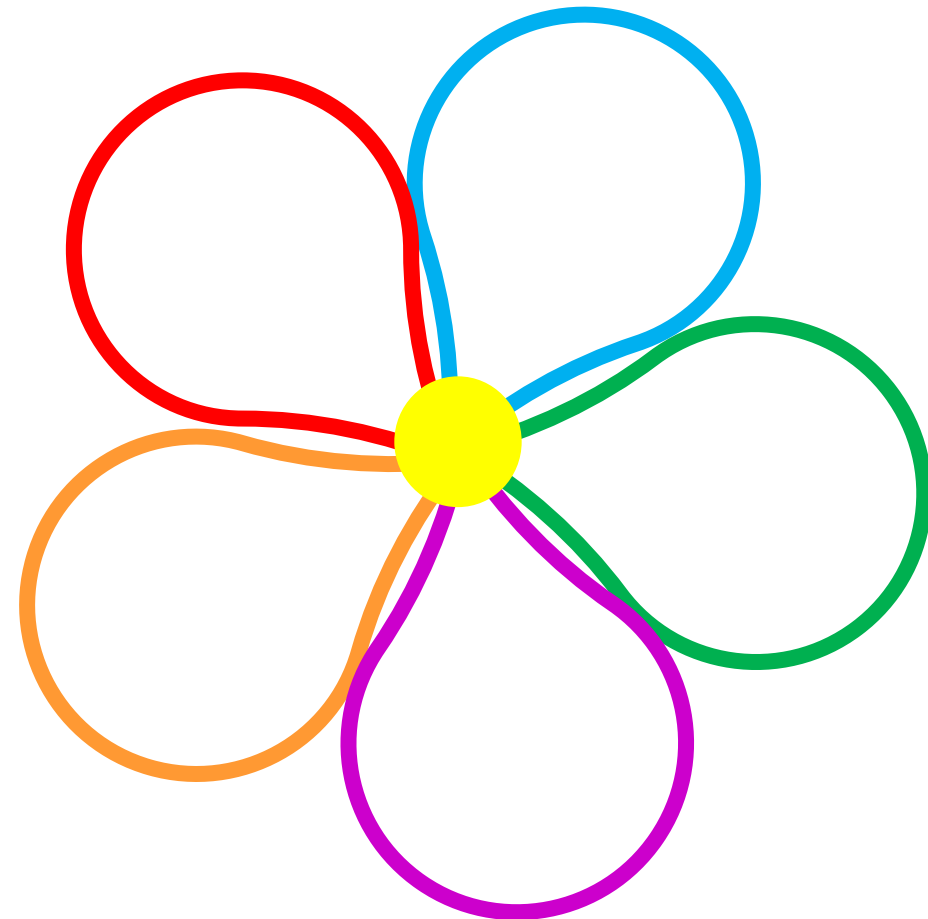
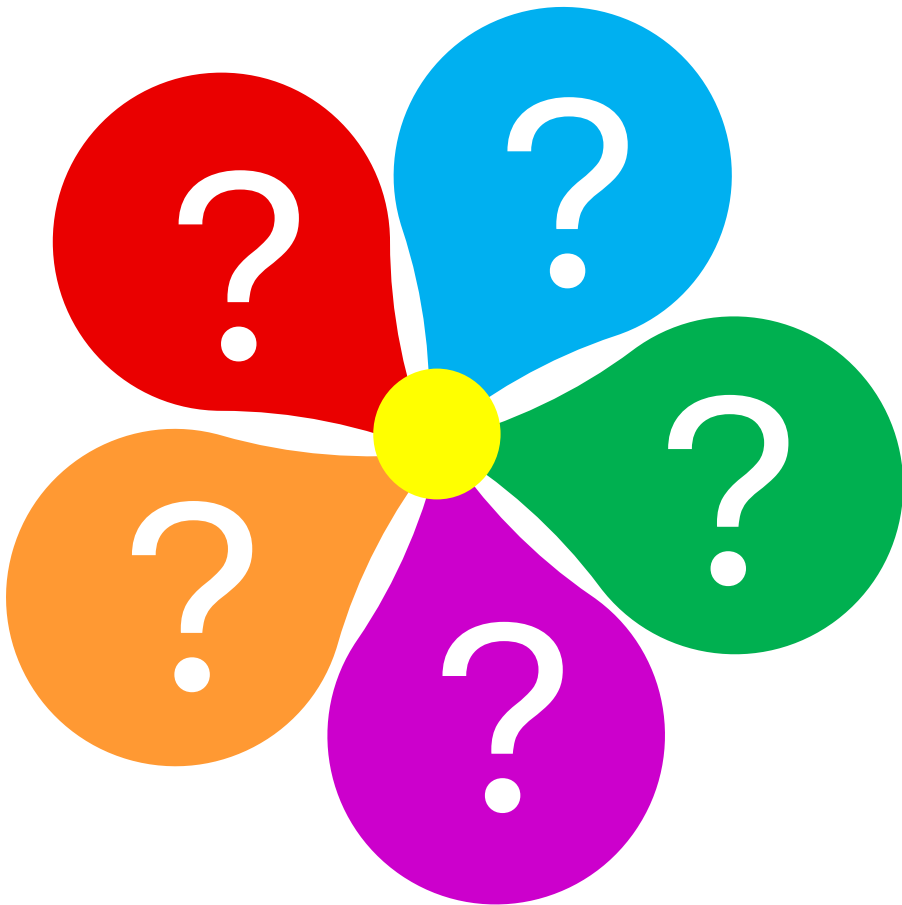
1. Tenk på en tenkt tjenestemottakers opplæringsbehov (altså en forestilt person, men som du erfaringsmessig "kjenner").
2. Kople behovene mot temaer i e-læringsressursene dekker ved å kople dem
  - mot tabeller på (s. 22-25) eller
  - direkte mot e-læringsressursene som vist på s. 7-8.
3. Klikk deg til ressursen(e) og gå gjennom dem med overordnet blikk. Velg de best egnede temaene eller emnene under ett eller flere temaer for å dekke det konkrete opplæringsbehovet.

Oppgavene egner seg både for gruppearbeider i workshops og som refleksjonsoppgaver i et selvstudium.

## Praktiske oppgaver for kurs om Kardes e-læringsressurser: Hvordan motivere?

Hvorfor er kompetanse i/om \_\_\_\_\_ **viktig** for deg?

Tegn motivasjonsblomsten og finn på 5 begrunnelser for opplæring i et bestemt tema **sammen med en tjenestemottaker** (for eksempel vedr. personlig hygiene, sosial kompetanse eller rengjøring hjemme).



## Praktiske oppgaver for kurs om Kardes e-læringsressurser: Kost og nytte av e-læring

Her kan du gjøre en enkel kost-nytteanalyse av opplæring vha. e-læring. Tenk på et realistisk case, dvs. samspillet mellom en tjenestemottaker og en tjenesteyter. Basér caset ditt på modellen på s. 38.

Hvilke kostnader kan du se på kort og lang sikt?	Prøv å tallfeste kostnader, f.eks. i timer og/eller kroner:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
Hvilke besparelser kan du se på kort og lang sikt?	Prøv å tallfeste besparelser, f.eks. i timer og/eller kroner:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
	Vurder "sluttsummen" av kostnader og besparelser?

Oppgavene egner seg både for gruppearbeider i workshops og som refleksjonsoppgaver i et selvstudium.

# Del 8: NAKU – Nasjonalt kompetanse-miljø om utviklingshemming

Innhold i denne delen:

Temaer i NAKUs kunnskapsbank

NAKU utvikler det faglige grunnlaget for å skape gode levekår for personer med utviklingshemning.

NAKUs kunnskapsbank inneholder følgende emnekategorier:

- Arbeid og aktivitet \*
- Helse og omsorg \*
- Hjem og miljø \*
- Kultur og fritid
- Oppvekst og utdanning
- Pårørende og familie
- Tema og fagområde \*



\* Under emnekategorier merket med kan du finne henvisning til Kardes e-læringsressurser.



## NAKUs Kunnskapsbank for grunnleggende fagkompetanse som bakgrunn for å benytte Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

Emne med lenke	Dette dekkes
<a href="#">Arbeid og aktivitet</a>	Ordinært arbeid – Dagsenter – Arbeidsmarkedstiltak
<a href="#">Helse og omsorg</a>	Rus – Habilitering – BPA - Psykisk helse – Helse – Ernæring – Seksualitet – Legemidler – Aldring
<a href="#">Hjem og miljø</a>	Boformer – Universell utforming – Velferdsteknologi
<a href="#">Kultur og fritid</a>	Aktivitetsområder – Støttekontakt
<a href="#">Oppvekst og utdanning</a>	Barnehage – Grunnskole – SFO – Videregående opplæring – Voksenopplæring
<a href="#">Pårørende og familie</a>	Foreldre – Søsken – Foreldre med kognitive vansker
<a href="#">Tema og fagområde</a>	CRPD – Selvbestemmelse – Miljøterapi – Diagnose – Kriminalitet – Kommunikasjon – Minoritetsbakgrunn – Tvang og makt – Livssyn – Ledelse og organisering

# Del 9: KS sitt kursopplegg

## Velferdsteknologiens ABC

Innhold i denne delen:

Om kursopplegget i Velferdsteknologiens ABC

Innholdet i Velferdsteknologiens ABC

Lenker til KS sine ressurser i Velferdsteknologiens ABC

## Ressursene i Velferdsteknologiens ABC for å understøtte introduksjon av Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

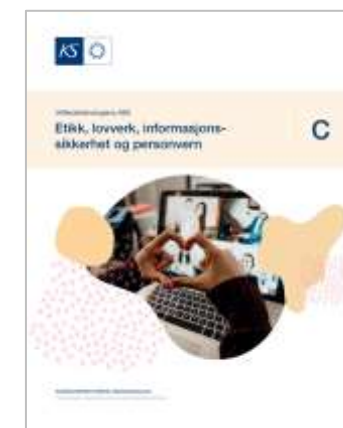
Velferdsteknologiens ABC er et omfattende kursopplegg for kommuner om:

- basisopplæring i velferdsteknologi
- tjenesteinnovasjon
- hvordan man skal arbeide med velferdsteknologi i en helhetlig tjenestemodell

Målgruppen er ansatte og ledere i kommunale helse- og omsorgstjenester.

En nyutviklet Velferdsteknologiens ABC ble utgitt i 2021. Arbeidet ble gjennomført av forskere ved Universitetet i Agder (UiA) og Universitetet i Sørøst-Norge (USN). UiA og USN samarbeidet med Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) Agder øst, samt representanter fra kommuner og Nasjonalt velferdsteknologiprogram. Helsedirektoratet ved Nasjonalt velferdsteknologiprogram finansierer opplæringspakken.

Prosjektleder i KS er Kristin Standal.



# Ressursene i Velferdsteknologiens ABC for å understøtte introduksjon av Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

Velferdsteknologiens ABC inneholder:

- fem **emnehefter**
  - A – Introduksjon til arbeid med velferdsteknologi
  - B – Fra brukerbehov til ny løsning
  - C – Etikk, lovverk, informasjonssikkerhet og personvern
  - D – Organisering og drift av velferdsteknologi i tjenesten
  - E – Implementering og samskaping av velferdsteknologitjenester
- et **arbeidshefte**
- en **ressursbank** med henvisninger til kvikk-guider, rapporter og videoforelesninger



## Referanser til Velferdsteknologiens ABC for å understøtte introduksjon av Kardes e-læringsressurser på [www.karde.no/produkter/e-laering](http://www.karde.no/produkter/e-laering)

Element	Fins her	Dette dekkes
Velferdsteknologiens ABC, hjemmeside	<a href="https://www.ks.no/velferdsteknologiensabc">https://www.ks.no/velferdsteknologiensabc</a>	Inngangsport til alle ressursene under Velferdsteknologiens ABC, inkl. ressursbanken.
A – Introduksjon til arbeid med velferdsteknologi	<a href="https://www.ks.no/link/4fed39bdb0d8432388fc3d8b43b8cfd6.aspx">https://www.ks.no/link/4fed39bdb0d8432388fc3d8b43b8cfd6.aspx</a>	Introduksjon av begreper og læringsmål i opplæringen. Opplæringen legger til grunn en forståelse av hvilken digital helsekompetanse helsepersonell må ha.
B – Fra brukerbehov til ny løsning	<a href="https://www.ks.no/link/d1b53cb92866469c8d254c36085de7f9.aspx">https://www.ks.no/link/d1b53cb92866469c8d254c36085de7f9.aspx</a>	Brukerbehov på individnivå og hvilke vurderinger og oppgaver som må gjøres i samarbeid mellom flere aktører. Oppgaver knyttet til å sette teknologi ut til bruker når det gjelder "henvise, kartlegge og tildele«.
C – Etikk, lovverk, informasjonssikkerhet og personvern	<a href="https://www.ks.no/link/8192fe84d8cb49ffa25c7bbe292003b2.aspx">https://www.ks.no/link/8192fe84d8cb49ffa25c7bbe292003b2.aspx</a>	Del 1 er en introduksjon til etikk og etiske refleksjoner i arbeidet med velferdsteknologi. Del 2 omtaler de lovregulerte rammene for bruk av velferdsteknologi innenfor helse og omsorgstjenesten.
D – Organisering og drift av velferdsteknologi i tjenesten	<a href="https://www.ks.no/link/d61aa2b34ea8471db8b64f79fe557dfd.aspx">https://www.ks.no/link/d61aa2b34ea8471db8b64f79fe557dfd.aspx</a>	Hvordan kommuner kan drifte velferdsteknologi i en helhetlig tjenestemodell og tar utgangspunkt i at kommunene allerede har velferdsteknologitjenester i drift.
E – Implementering og samskaping av velferdsteknologitjenester	<a href="https://www.ks.no/link/c3e529c79a7b41908f8862f36f5eccd4.aspx">https://www.ks.no/link/c3e529c79a7b41908f8862f36f5eccd4.aspx</a>	Arbeidsmetoder som bidrar til at tjenesteinnovasjon og implementering av velferdsteknologi lykkes, spesielt tjenestedesign og samskaping.
Arbeidshefte	<a href="https://www.ks.no/link/21ca306ae33649eb853e94ba0cb6a4b8.aspx">https://www.ks.no/link/21ca306ae33649eb853e94ba0cb6a4b8.aspx</a>	Praktiske oppgaver, eksempler og refleksjonsoppgaver som styrker egen kompetanse og som stimulerer til bl.a. å bli kjent med kommunenes totale tjenestemodell og omstillingen til stadig flere teknologibaserte tjenester.

# Del 10: Informasjonsmaterieell

## Innhold i denne delen:

Nedlastbare 2-sidige brosjyrer,  
én for tjenesteytere og én for ledere

Denne brosjyren er rettet mot **tjenesteytere** og andre som jobber med mennesker med utviklingshemning. Brosjyren finner dere til nedlasting og utskrift på: <https://www.karde.no/wp-content/uploads/2024/04/E-laeringsbrosjyre-tjenesteytere.pdf>  
En 2-sidig utskrift kan brettes i to på langs i midten. Brosjyren kan brukes på samlinger og andre faglige arenaer der det kan være givende å spre informasjon om bruken av e-læringsressursene. Dere kan også spre brosjyrene ved å sende lenken over til aktuelle mottakere.

## Egenskaper

E-læringsressursene er:

- gratis å bruke og reklamefrie
- tilgjengelige uten brukernavn og passord
- multimodale, dvs. flere måter å formidle innholdet på (lettlest tekst, videoer, bilder, tale, quizzer m.m.)
- responsive, dvs. de kan brukes på alle vanlige enheter som PC/Mac, nettbrett og smarttelefon



- uavhengige av operativsystem, dvs. de fungerer på nettlesere både på iOS- og Android-baserte nettbrett og smarttelefoner

## Læringsmodellen

De fleste av e-læringsressursene er utformet ikke-lineært. Brukeren kan dermed velge temaer i fri rekkefølge, ut fra interesser og behov. Dette er viktig for å skape og opprettholde motivasjonen.



## E-læring for mennesker med utviklingshemning

Karde AS har i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) utviklet mange e-læringsressurser innen flere av dagliglivets områder.

Ressursene kan brukes til å veilede mennesker med utviklingshemning, slik at de bedre kan mestre sine liv.



**Karde AS**  
Innovasjon Utvikling Ledelse



## E-læring om hva?

E-læringsressursene dekker bl.a. følgende emner:

- håndtering av penger
- personlig hygiene
- sosial kompetanse
- å bo i eget hjem
- matlaging og ernæring
- fysisk aktivitet
- arbeidsliv
- personlig helsestell
- deltakelse i samfunnet
- rettigheter

Du finner alle ressursene her:

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

Kontakt og spørsmål: [rh@karde.no](mailto:rh@karde.no)



Personlig hygiene  
Ren og velstelt



Vanlig arbeid  
For utviklingshemmede

## De to delene

E-læringsressursene er to-delte:

- for primærbrukere: selve e-læringsdelen
- for støttepersoner: materiell for kurs, samtaler, gruppearbeider samt planlegging og oppfølging



Min egen helse  
Personlig helsestell



Kom og se - så godt!  
Lag god og sunn mat



Domoteus  
Selvstendig liv i eget hjem



Samspill  
Sosial kompetanse



Penger og meg  
Personlig økonomi

## Sammenbrettet:



## E-læring for mennesker med utviklingshemning

Karde AS har i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) utviklet mange e-læringsressurser innen flere av dagliglivets områder.

Ressursene kan brukes til å veilede mennesker med utviklingshemning, slik at de bedre kan mestre sine liv.



**Karde AS**  
Innovasjon Utvikling Ledelse



Denne brosjyren er rettet mot **ledere** som har ansvaret for ansatte i tjenesteytende stillinger for mennesker med utviklingshemning. Brosjyren finner dere til nedlasting og utskrift på: <https://www.karde.no/wp-content/uploads/2024/04/E-laeringsbrosjyre-ledere.pdf>  
 En 2-sidig utskrift kan brettes i to på langs i midten. Brosjyren kan brukes på samlinger og andre faglige arenaer der det kan være givende å spre informasjon om nytte-effekter og gevinstpotensialet av e-læringsressursene. Dere kan også spre brosjyrene ved å sende lenken over til aktuelle mottakere.

## Egenskaper

E-læringsressursene er:

- gratis å bruke og reklamefrie
- tilgjengelige uten brukernavn og passord
- multimodale, dvs. flere måter å formidle innholdet på (lettlest tekst, videoer, bilder, tale, quizer m.m.)
- responsive, dvs. de kan brukes på alle vanlige enheter som PC/Mac, nettbrett og smarttelefon



- uavhengige av operativsystem, dvs. de fungerer på nettsere både på iOS- og Android-baserte nettbrett og smarttelefoner

## Læringsmodellen

De fleste av e-læringsressursene er utformet ikke-lineært. Brukeren kan dermed velge temaer i fri rekkefølge, ut fra interesser og behov. Dette er viktig for å skape og opprettholde motivasjonen.



## Til ledere i kommuner

### E-læring i tjenesteyting for mennesker med utviklingshemning

Karde AS har i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) utviklet mange e-læringsressurser innen flere av dagliglivets områder.

Ressursene kan brukes til å veilede mennesker med utviklingshemning, slik at de bedre kan mestre sine liv.



**Karde AS**  
Innovasjon Utvikling Ledelse



## E-læring om hva?

E-læringsressursene dekker bl.a. følgende emner:

- håndtering av penger
- personlig hygiene
- sosial kompetanse
- å bo i eget hjem
- matlaging og ernæring
- fysisk aktivitet
- arbeidsliv
- personlig helsestell
- deltakelse i samfunnet
- rettigheter

Du finner alle ressursene her:

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

Kontakt og spørsmål: [rh@karde.no](mailto:rh@karde.no)



## Mulige gevinster

### Forutsetninger

Tjenesteyter må læres opp til å mestre e-læringsressurser.

Konkret opplæring blir en del av vedtak om tjenesteyting.

Ansatte kjenner til e-læringsressursene og har tilgang til PC/Mac eller nettbrett.

### Effekter for tjenestemottaker

Mestrer flere av dagliglivets oppgaver selv.

Økt selvstendighet og livskvalitet.

### Effekter for tjenesteyter

Frigjør tid ved at tjenestemottaker kan utføre flere oppgaver selv.

Givende å bidra til økt selvstendighet og deltakelse for tjenestemottakere.

### Effekter for kommunen

Effektiviseringsgevinster gjennom tidsbesparelser pga. redusert tjenestebehov.



## Sammenbrettet:



## Til ledere i kommuner

### E-læring i tjenesteyting for mennesker med utviklingshemning

Karde AS har i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) utviklet mange e-læringsressurser innen flere av dagliglivets områder.

Ressursene kan brukes til å veilede mennesker med utviklingshemning, slik at de bedre kan mestre sine liv.



**Karde AS**  
Innovasjon Utvikling Ledelse





# Prosjekt- og kontaktinformasjon



Verktøykassen ble utviklet i prosjektet 'Bruk av eksisterende e-læringsressurser i tjenesteyting'.

NFU var prosjekteier. Stiftelsen Dam hovedfinansierte prosjektet.

Karde AS og utviklingssentrene gjennomførte arbeidet.

Hvis du har spørsmål om eller innspill for kurspakken, kan du henvende deg til følgende personer:

### **NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede)**

Helene T. Strøm-Rasmussen (prosjektkoordinator)

Telefon: 900 74 060

E-post: [HTSR@nfunorge.no](mailto:HTSR@nfunorge.no)

### **Karde AS**

Riitta Hellman (prosjektleder)

Telefon: 982 11 200

E-post: [rh@karde.no](mailto:rh@karde.no)

### **Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester Agder (Vest)**

Siv Bjønnum

Telefon: 942 79 114

E-post: [Siv.Bjonnum@bergen.kommune.no](mailto:Siv.Bjonnum@bergen.kommune.no)

### **Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestland (Hordaland)**

Stian Brødsjø

Telefon: 930 44 855

E-post: [Stian.Brodsjo@kristiansand.kommune.no](mailto:Stian.Brodsjo@kristiansand.kommune.no)

