

Presentasjon av e-læringsressursen 'Domoteus' laget for mennesker med utviklingshemning og deres hjelpere

Livsfaser og overganger

CRPD-nettverket Vestland, 26.4.2023

FoU-ansvarlig, prosjektleder Riitta Hellman, Karde AS



Målene våre

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

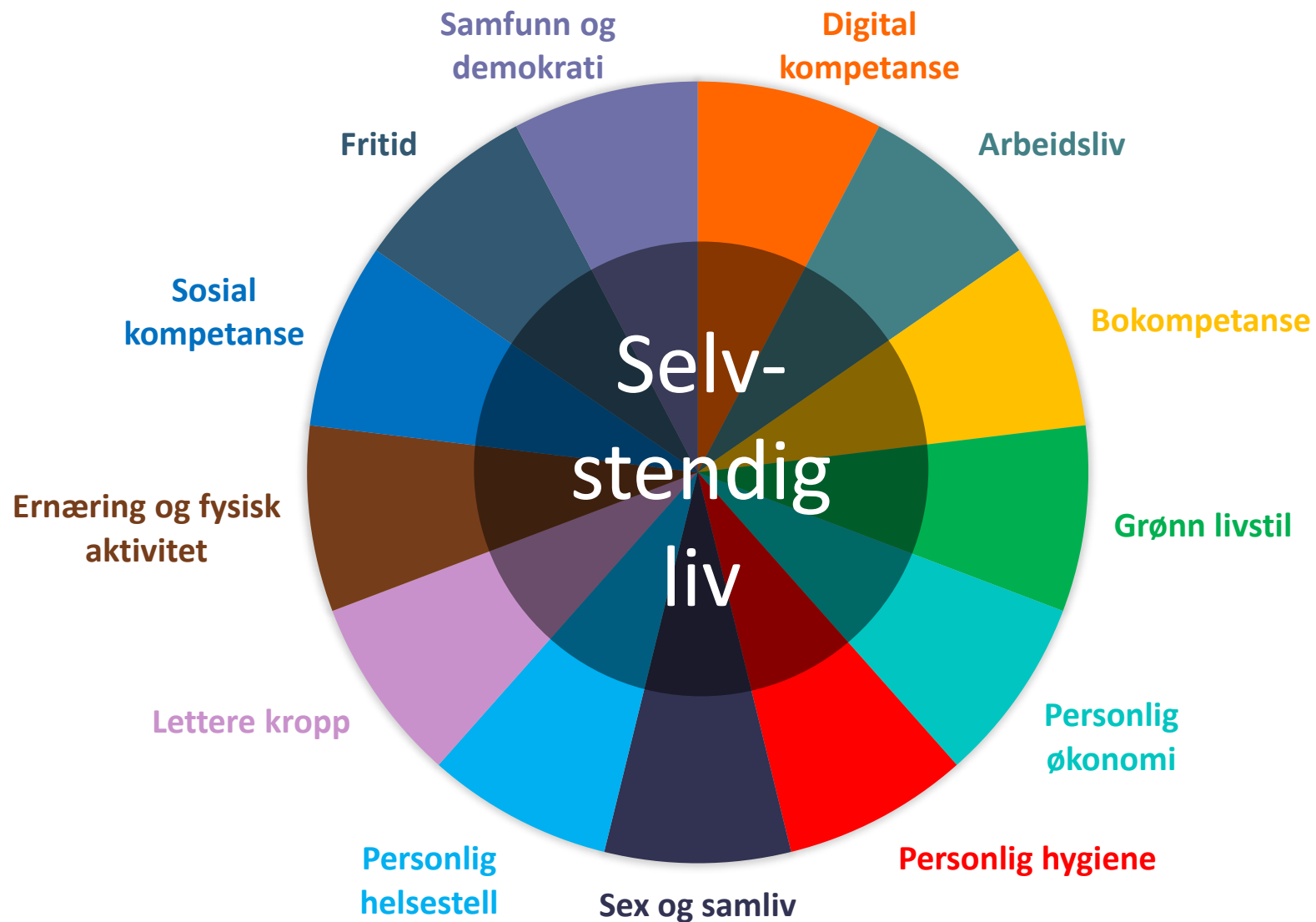
Målgrupper

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

Metoder

- tilrettelagt e-læring med støttemateriell
- støttemateriell for hjelpere (kurs, samtaler, gruppediskusjoner)
- veiledere

Temakartet Kardes nettressurser og ambisjoner – utviklingshemning



Temakartet

Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

Startside

Om piktogrammer

Til hjelpere

Startside



Trykk på tekst eller bilde for å velge tema:

Å bo i eget hjem



Teknologi



Trygg og sikker



Bygningen



Rent og ryddig



Miljø



Kjøkken og mat



Bad og toalett



Personlig hygiene



www.domoteus.no

Klær og sko



Tekstiler



Helse



Penger



Post og beskjeder



Kalender og planer



Ute av hjemmet



Innkjøp



Fritid og ferie



Kommunikasjon



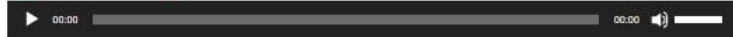
Samfunn



Hjelp å få



Kjøkken og mat



De fleste av oss bruker kjøkkenet mange ganger daglig. Der kan vi:

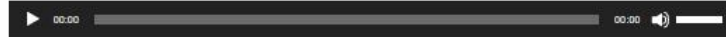
- spise frokost
- lage matpakke
- lage og spise lunsj
- ordne mellommåltid
- hente drikke
- skylle grønnsaker
- lage og spise middag
- ordne kveldsmat
- sjekke skapene og lage handleliste
- plassere innkjøpte varer i skuffer og skap
- vaske og rydde

På kjøkkenet er det:

- matvarer
- apparater
- kjøkken-redskaper
- håndklær og grytekluter
- mye mer

Her kan du finne råd for å ha det rent og ordentlig på kjøkkenet ditt. Du finner mat-oppskrifter. Og du lærer å dekke bordet.

Startside



Kjøkkenet er et rom du bruker mye. God hygiene på kjøkkenet er veldig viktig.



Matlaging gjør ofte kjøkkenet rotete. Det er lurt å rydde det du kan, under matlagingen.

Trykk på en knapp for å navigere:



Kjøkken og mat



Sunn mat



Oppbevaring



Best før



Ryddig kjøkken



Rent på kjøkkenet



Smart utstyr



Lage mat selv



Dekke bord

Startside

Quiz om kjøkken og mat

← PC

Mobil →

Telia N Wi-Fi 4G LTE 13:24

- varmekabler som ligger under gulvet
- løse ovner som du kan flytte rundt
- vedovn eller peis hvor du brenner ved

Mange varmekilder har en term. Termostaten kan du for eksempel sette på 21 grader. Det er en fin innetemperatur. Hvis det er kaldere enn 21 grader, slår termostaten varmen på. Når det blir varmere enn 21 grader, slår termostaten varmen av. På denne måten har du det akkurat passe varmt. Og du sparer penger på strøm.

Startside

00:00 00:00

Grunnleggende prinsipper

- oversiktlig og enkel utforming uten forstyrrende elementer
- ikke så mye per nettside, ikke så mye rulling
- enkelt språk (lettlest og lett forståelig informasjon – Informasjon for alle)
- innlest tale
- bilder, tegninger, korte filmer, animasjoner quiz og tegneserier
- enkle menyer og menyvalg med tekst og bilder
- navigering med enkle knapper
- responsivt (tilpasser seg til utstyret automatisk)

- testet på mennesker med utviklingshemning og evt. på støtteapparatet
- gratis å bruke

For støttepersoner

Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

[Startside](#) [Om piktogrammer](#) [Til hjelpere](#)

Kurs og samtaler

Her finner du flere plakatserier som kan brukes på kurs, i individuelle samtaler og i gruppearbeid med mennesker med utviklingshemning. Materialet dekker temaer som gjelder å bo selvstendig i sitt eget hjem. De egner seg også å bli skrevet ut for å lage notatark eller hefter.

Et **evalueringsskjema** fins **nederst på siden**.

[Motivasjonsblomst](#)

[Nyttige apper](#)

[Smarte hverdagsteknologier](#)

[Nødnumre](#)

[Trygghet og sikkerhet](#)

[Sunn og usunn mat og drikke](#)

[Ikke helt på stell](#)

Evaluering

[Skjema for evaluering](#) av brukerens faglige framgang

Kursbevis

[Kursbevis](#)

[Startside](#)

[Forbehold](#)

[Bruksanvisninger og snarveier](#)

[Tidshjul, planer og sjekklister](#)

[Inspirasjon til kurs og samtaler](#)

[Annen e-læring](#)

[Samarbeidsrutiner tjenesteytere – beboer/pårørende](#)

[Vergemål](#)

[Kilder og fagstoff](#)

[Kontakt](#)

Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming

Nasjonal veileder

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/gode-helse-og-omsorgstjenester-til-personer-med-utviklingshemming>

Nettressurser og veilederen – Kapittel 3

Personsentrerte og individuelt tilrettelagte tjenester

For en aktiv og meningsfylt tilværelse og mestring av dagliglivets gjøremål

- husarbeid

Nettressurser og veilederen – Kapittel 4

Livsfaser og overganger

Gode overganger når tjenestemottaker blir voksen for personer med utviklingshemming og deres familier

- mestring og selvstendighet i dagliglivets gjøremål
- mestring i bolig ved flytting fra foreldrehjem

Pågående prosjekter med NFU

Min egen helse (personlig helseoppfølging)

Stiftelsen Dam, helsemidler

Ferdig juni 2023

Samspill (sosial kompetanse)

Stiftelsen Dam, helsemidler

Ferdig juni 2023

Min egen helse – www.helsevel.no

1. Helse
2. Hos legen
3. Hos tannlegen
4. Pasienten blir undersøkt
5. Medisiner
6. På sykehus
7. Vanlige helseplager
8. Øyeblikkelig hjelp
9. Yrker innen helse
10. Psykisk helse
11. Kropp og sex
12. Forebygging
13. Hygiene
14. Fysisk aktivitet
15. Matvaner
16. Teknologi for helse
17. Helse og penger
18. Rett til tjenester



Min egen helse
E-læring om å ta vare på personlig helse

Samspill – www.samspillere.no

1. Følelser
2. Ensomhet
3. Samarbeid
4. Samtaler
5. God og dårlig stemning
6. En god venn
7. Fysisk nærhet
8. Uforutsette hendelser
9. Å vente på tur
10. Autoriteter
11. Tidsmestring
12. Sosiale medier
13. Spill og lek
14. Spising og måltider
15. Kroppen og klærne



Samspill
E-læring om sosial kompetanse

Kontakter i Karde:

Riitta Hellman (FoU-ansvarlig)

rh@karde.no

982 112 00

Terje Grimstad (daglig leder)

terje.grimstad@karde.no

908 44 023

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