

Lettere kropp

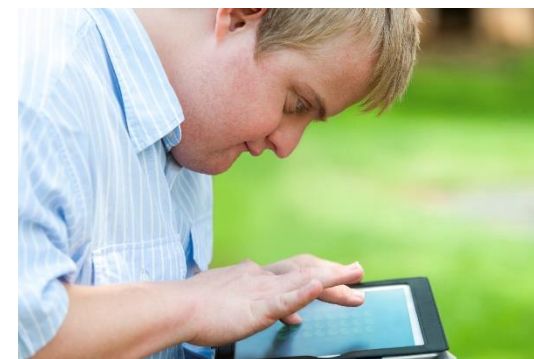
Riitta Hellman, PhD
Karde AS (www.karde.no)

Fagkurs: Ernæring for voksne med
sjeldne diagnoser og utviklingshemning

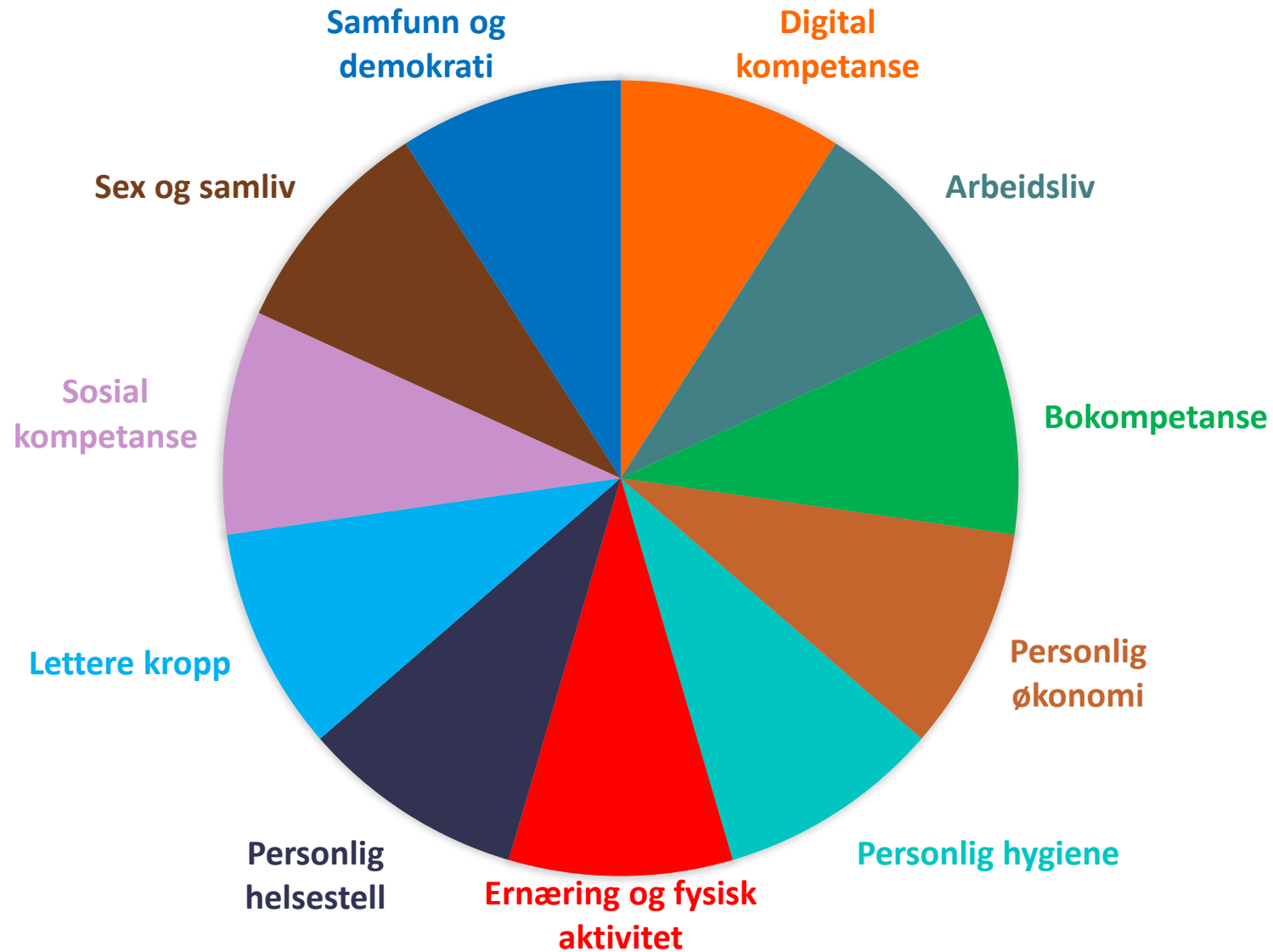
FRAMBU
24.10. – 25.10.2019

Om Karde

- SME, stiftet i 2004
- Ansatte med akademisk utdanning, bakgrunn fra forskning, pårørendekompetanse
- Teknologeutvikling
- Eksperimentelle prosjekter, FoU og prosjektledelse innen IKT
- Teknologi for personer med nedsatt kognitiv funksjonsevne:
 - Eldre personer med kognitiv svikt, f.eks. hukommelsesproblemer (MCI, demens)
 - Mestringsappen Memas (www.mylifeproducts.no)
 - **Mennesker med utviklingshemning**
 - **Mestring, selvstendig liv, inkludering**
 - **E-læring**



Våre e-læringsprosjekter og -ambisjoner for målgruppen



Lettere kropp

- Innhold:** Inspirasjon og konkret veiledning innen sunne matvaner og fysisk aktivitet
- Lansering:** Desember 2019
- Finansiering:** Stiftelsen Dam (tidl. ExtraStiftelsen)
- Prosjekteier:** Norsk Forbund for Utviklingshemmede
- Gjennomføring:** Karde AS
- Utprøving:** Peder Morset Folkehøgskole, kommunene Farsund, Risør og Vaksdal, samt mange enkeltindivider med støtteperson
- Nettside:** www.karde.no/letterekropp for prosjekt
www.letterekropp.no for e-læring (fyldig) !
www.letterekropp-enkel.no for e-læring (nedskalert) !



Litt om bakgrunnen

- Mange mennesker med utviklingshemning lider av overvekt. Dette gjelder ikke minst personer med Down syndrom.
- Helseplager: å orke lite, bli fort andpusten/kortpustet, hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, diabetes, høyt blodtrykk, artrose med smerter i hofter og/eller knær ved bevegelse, og til slutt ekstrem fedme. I tillegg: sosial ekskludering og stigmatisering.
- Svært mange personer med utviklingshemning legger mye på seg når de flytter inn i egen bolig.
- Pga. generelle lærevansker har personer med utviklingshemning større problemer enn andre med å skjønne sammenhengen mellom kosthold og helse. Pga. sin impulsstyring enda større problemer enn de fleste andre med å praktisere et sunt kosthold.
- Søkerorganisasjonen og prosjekteieren NFU har gjennom kontakt med sine medlemmer fått bekreftet at det er stort behov for hjelpemidler.

Målgruppe og målsetting

- Den **primære målgruppen** er mennesker med utviklingshemming og tjenesteytere i boliger der mennesker med utviklingshemning bor. Unge og unge voksne er en særdeles viktig delmålgruppe.
- Det overordnede målet med prosjektet er å gjøre mennesker med utviklingshemning mer delaktige og selvhjulpne i forhold til sin egen kropp gjennom å mestre måltidsplanlegging, matkunnskap og -innkjøp samt oppfølging av matinntak. Dette vil bidra til bedre helse, velvære, sosial aksept og økt livskvalitet.

Hvem er sekundærbrukerne?

- Foreldre, søsken og andre familiemedlemmer
- Støttekontakter og avlasting
- Tjenesteytere i boligfellesskap
- Habiliteringstjenesten — både i kommunen og i spesialisthelsetjenesten
- Ansatte ved kommunale dagaktivitetstilbud (arbeids- og aktivitetssentre)
- Utdanningsinstitusjoner for helsefagarbeidere, vernepleiere, miljøterapeuter
- Høyskoler med studenter med utviklingshemning
- Skoler, helsesøstre, PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste),
- Legesentre, helsestasjoner
- Andre støttepersoner og instanser som møter mennesker med utviklingshemning.

Lettere kropp: Kjerneoppgaver

- Kartlegge brukerkrav
- Utforme og utvikle e-læringsløsningen på WordPress-plattform
- Teste og prøve ut løsningen blant brukere og støttepersoner
- Spred informasjon underveis og lansere løsningen i 2019

Trykk på et bilde for å gå videre:

Overvekt og helse



Sunne matvaner



Kjøpe smart



Inntak av energi



Effekt av aktivitet



Enkel trening



Lage maten selv



Usunn mat



Alternative måltider



Lettere kropp

Lær om gode matvaner og nyttig mosjon

[Hjem](#) [Til støttepersoner](#)

Oppskrifter med film

Trykk på et bilde for å se på oppskriftene:

Fisk og kylling



Supper og salater



Matpakker og småretter



Sideretter og tilbehør



[Kom i gang](#)

[Smarttelefoner og nettbrett](#)

[Nyttige apper](#)

[Maler](#)

[Quiz-katalog](#)

[For kurs og samtaler](#)

[Motivasjonsblomst](#)

[Forbehold](#)

[Mer stoff](#)

[Kontakt](#)

[Hjem](#)

Støttepersoners avdeling

Grunnleggende om løsningen

- For primærbrukeren: e-læring med **lettles**te tekster, tale, bilder, filmer og quizer – dvs. mange ulike virkemidler
- For støttepersoner: materiell for aktivisering og oppfølging
- Egner seg for individuell bruk, kurs, gruppesamtaler
- Responsivt: kan brukes på valgfri teknologiplattform (PC/Mac, nettbrett, smarttelefon)
- Nivåtilpasset (fyldig og nedskalert)



Responsivitet: PC/Mac

Lettere kropp

Lær om gode matvaner og nyttig mosjon

[Hjem](#) [Til støttepersoner](#)

Overvekt og helse

Overvekt kan gjøre deg syk.

Eksempler er:

- vondt i ryggen
- vondt i knærne
- diabetes (sukkersyke)
- høyt blodtrykk
- hjerte-problemer

Andre vanlige problemer er:

- at du orker mindre
- at du blir lett anpusten
- at du svetter mye ved bare litt aktivitet

Det kan også være vanskelig å finne passende klær.

I tillegg kan overvekt være vanskelig i sosiale situasjoner.

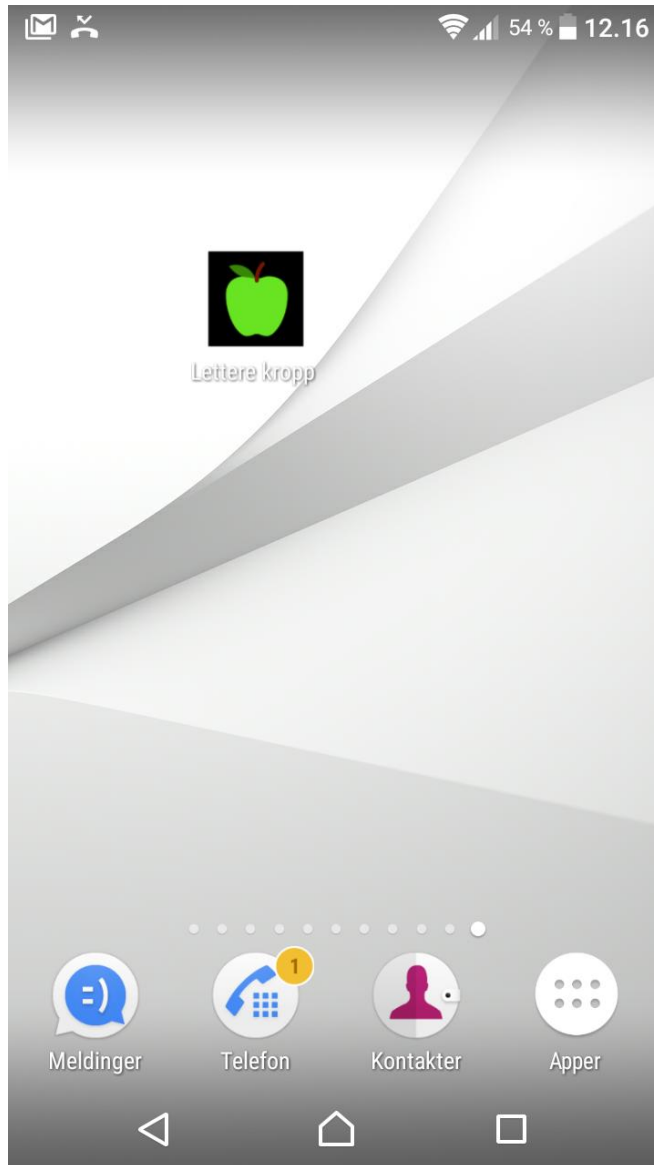


Hun har vondt i kneet.



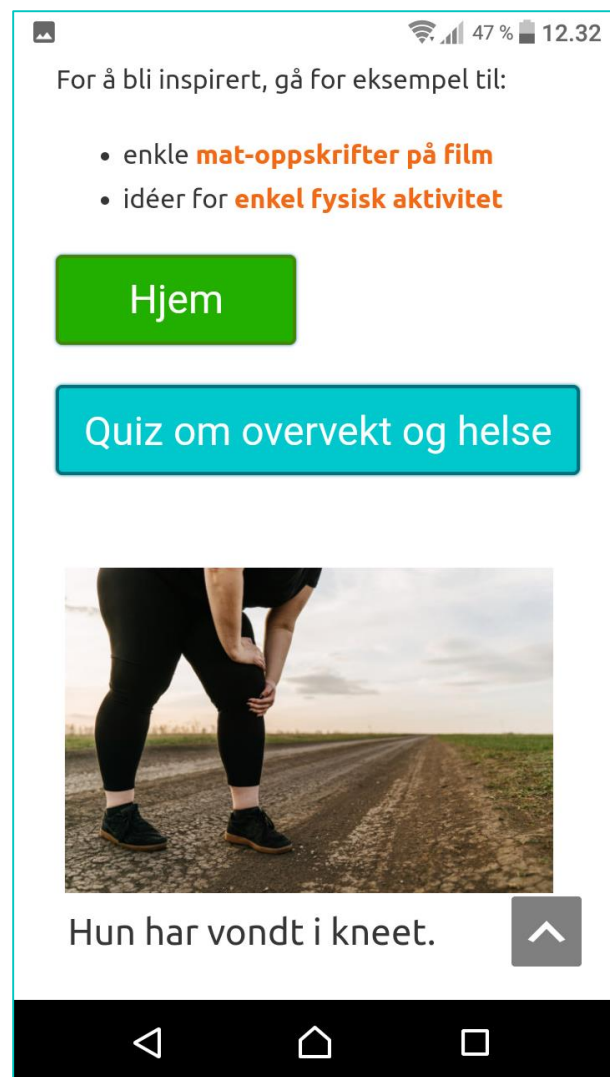
Han orker nesten ikke å trene.





Symbol på smarttelefonen for direkte adgang til Lettere kropp

Responsivitet: smarttelefon



DEMO

<http://letterekropp.wpengine.com>

Kontakt:

Riitta Hellman

E-post: rh@karde.no

Tel. 982 112 00

Følg gjerne med her: <https://www.facebook.com/kardeasno/>